

PEMAKNAAN LIRIK LAGU EVALUASI
(Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang
Dipopulerkan Oleh Hindia)

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan Pendidikan Strata I
Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi



Oleh :

Arsil Bayu Pradana

32801800022

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS BAHASA DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arsil Bayu Pradana

NIM : 32801800022

Fakultas : Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul :

PEMAKNAAN LIRIK LAGU EVALUASI

**(Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang
Dipopulerkan oleh Hindia)**

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari skripsi atau karya ilmiah orang lain. Apabila demikian pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk digunakan bilamana diperlukan.

Semarang, 7 Desember 2022

Penulis,



Arsil Bayu Pradana

NIM : 32801800022

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi (Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang Dipopulerkan oleh Hindia)

Nama Mahasiswa : Arsil Bayu Pradana

NIM : 32801800022

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing

Semarang, 7 Desember 2022

Pembimbing I Pembimbing II

Mubarok, S.Sos, M.Si **Urip Mulyadi, S.I.Kom, M.I.Kom**

NIK. 211108002 NIK. 211115018

Mengetahui

Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Trimanah, S.Sos, M.Si

NIK. 211109008

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi (Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang Dipopulerkan oleh Hindia)

Nama Mahasiswa : Arsil Bayu Pradana

NIM : 32801800022

Dinyatakan sah dan telah lulus dalam ujian skripsi Pendidikan Strata –1 :

Semarang, 7 Desember 2022

Penulis,



Arsil Bayu Pradana

NIM : 32801800022

Dosen Penguji :

1. Made Dwi Andjani, S.Sos, M.Si, M.I.Kom (

NIK. 211109006

2. Mubarak, S.Sos, M.Si (

NIK. 211108002

3. Urip Mulyadi, S.I.Kom, M.I.Kom (

NIK. 211115018

Mengetahui

Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi



Trimanah, S.Sos, M.Si

NIK. 211109008

PERNYATAAN PERSETUJUAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arsil Bayu Pradana

NIM : 32801800022

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyerahkan karya ilmiah berupa ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi~~* dengan judul :

Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi
(Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang Dipopulerkan oleh Hindia)

dan menyetujuinya menjadi hak milik Universitas Islam Sultan Agung serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif untuk disimpan, dialihmediakan, dikelola dalam pangkalan data, dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala bentuk tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Universitas Islam Sultan Agung.

Semarang, 7 Desember 2022

Yang menyatakan,

Arsil Bayu Pradana

*Coret yang tidak perlu

SURAT PERNYATAAN PENGESAHAN NASKAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang menyatakan bahwa skripsi

Judul Skripsi : Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi (Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang Dipopulerkan oleh Hindia)

Yang disusun oleh

Nama Mahasiswa : Arsil Bayu Pradana

NIM : 32801800022

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Telah memenuhi ketentuan dan persyaratan yang ditetapkan oleh karenanya disetujui untuk disahkan.

Semarang, 7 Desember 2022



Trimanah, S.Sos, M.Si

NIK. 211109008

Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi
(Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang
Dipopulerkan oleh Hindia)

Arsil Bayu Pradana

Ilmu Komunikasi – Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan bagaimana lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia (Baskara Putra) dirilis pada Maret 2019 yang mengangkat isu tentang masalah kesehatan mental yaitu *overthinker*. Musik dijadikan sebagai sarana untuk menjangkau massa dengan menjadikannya sebagai pesan atau sekedar dijadikan untuk hiburan oleh para pendengarnya tetapi musik didengarkan tidak hanya untuk kesenangan saja melainkan musik juga mampu untuk memberikan pengaruh terhadap pikiran dan emosi terutama pada suasana hati. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui makna Sign (Tanda), Object (Objek) dan Interpretant (Interpretasi) yang disuguhkan dalam lirik lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia (Baskara Putra). Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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 pada lagu Evaluasi oleh Hindia diketahui mempunyai tingkatan makna Sign (Tanda), Object (Objek) dan Interpretant (Interpretasi) yang menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah hal yang penting bahkan sama pentingnya dengan kesehatan fisik, lagu Evaluasi ini menekankan bahwa pentingnya *Self Awareness* disertai dengan sugesti positif. Keterbatasan penelitian ini adalah masih kurangnya pembahasan tentang permasalahan kesehatan mental, sehingga rekomendasi yang perlu dilakukan untuk penelitian selanjutnya adalah mengembangkan penelitian sejenis dengan menggunakan paradigma yang berbeda supaya menemukan kebaruan pada hasil penelitiannya.

Kata Kunci : Musik, Lagu, Hindia, Semiotika

The Meaning of Evaluation Song Lyrics
(Study of Semiotic Analysis of the Meaning of Evaluation Song
Lyrics Popularized by the Hindia)

Arsil Bayu Pradana

Communication Studies – Faculty of Languages and Communication Sciences,
Sultan Agung Islamic University Semarang

ABSTRACT

This research is motivated by the problem of how the Evaluation song was popularized by the Hindia (Baskara Putra) was released in March 2019 which raised the issue of mental health problems, namely overthinker. Music is used as a means to reach the masses by making it a message or just being used for entertainment by listeners but music is listened to not only for pleasure but music is also able to have an influence on thoughts and emotions, especially on moods. The purpose of this research is to find out the meaning of Sign, Object and Interpretant presented in the lyrics of the song Evaluation which was popularized by the Hindia (Baskara Putra). The research method used in this study is 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 Evaluation song by the Hindia are known to have sign, object and interpretant meaning levels which explain that mental health is an important thing even as important as physical health, this Evaluation song emphasizes that the importance of self awareness is accompanied by positive suggestions. The limitation of this research is that there is still a lack of discussion about mental health problems, so the recommendation that needs to be done for further research is to develop similar research using a different paradigm in order to find novelty in the research results.

Keywords : Music, Song, Hindia, Semiotics

MOTTO

“Hidup yang baik adalah hidup yang diinspirasi oleh cinta dan dipandu oleh ilmu pengetahuan.”

(Bertrand Russell)

“Jangan terlalu bergantung pada siapapun di dunia ini, karena bayanganmu saja akan meninggalkanmu di saat gelap.”

(Ibnu Taimiyah)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobil’alamin, kupersempahkan karya tulis ini kepada kedua orang tuaku, Terima kasih banyak Mamah dan Bapak yang senantiasa mendoakan kebaikan dalam hidupku di setiap sujudnya. Tidak lupa juga kepada saudara kandungku satu-satunya, Bintang yang selalu memberikan semangat dan doa untuk keberhasilanku.

Teman-teman ilmu komunikasi 2018, terima kasih atas perjuangan dan kenangannya selama ini, tidak ada penyesalan untuk mengenal kalian. Terima kasih untuk semua canda tawa bahagia dari kalian dan semuanya yang selalu membuat saya rindu Kota Semarang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur senantiasa penulis haturkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian Skripsi dengan judul “Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi (Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang Dipopulerkan oleh Hindia)”.

Dibuatnya skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Selain itu, tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada pembaca tentang bagaimana makna dalam lirik lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia ini dengan menggunakan metode analisis semiotika Charles Sanders Peirce.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam proses mengerjakan skripsi ini masih banyak kekurangannya serta mengalami berbagai kendala sehingga sangat dibutuhkan kritik dan saran yang membangun supaya lebih baik lagi kedepannya. Kelancaran dalam mengerjakan skripsi ini tidak lepas dari dukungan serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada :

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang tiada hentinya senantiasa memberikan kesabaran dan kekuatan kepada penulis dalam menghadapi

berbagai masalah berupa kelancaran dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan kewajiban mengerjakan skripsi.

2. Kepada Kedua Orang Tua, Bapak dan Ibu yang tidak kenal lelah untuk selalu berusaha serta mendoakan kebaikan dalam hal moril maupun material.
3. Ibu Trimamah, S.Sos, M.Si selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Bapak Mubarak S.Sos, M.Si selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta bimbingannya dalam proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Bapak Urip Mulyadi, S.I.Kom, M.I.Kom selaku dosen pembimbing II serta dosen wali yang telah membimbing dan selalu memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan ilmu beserta pengalamannya selama ini.
7. Untuk Alwan, Aang, Wisnu, Ciol, Dika, Riko, dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan dukungan, saran, nasihat dan canda tawanya saat penulis sedang menghadapi berbagai masalah.
8. Untuk teman-teman yang tergabung dalam grup “Dilarang Keluar” yang selalu memberikan motivasi, dukungan, nasihat, saran serta canda tawanya ketika penulis sedang mengeluh menghadapi berbagai masalah.
9. Untuk teman-teman Ilmu Komunikasi angkatan 2018 yang telah berjuang bersama, terima kasih untuk pengalaman, kenangan manis, pembelajaran

dan kehangatan selama ini. Penulis akan selalu mendoakan yang terbaik dimanapun kalian berada dan suatu hari kita akan bertemu kembali saat sukses.

10. Senat Mahasiswa (SEMA) FBIK yang sudah memberikan banyak sekali pengalaman dan pembelajaran untuk berorganisasi selama kurang lebih satu periode. Kalian hebat !
11. BSO FIKOMEDIA yang telah memberikan kesempatan, pembelajaran, serta pengalaman selama satu periode masa jabatan. Kalian keren !
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, hanya ucapan terima kasih yang bisa penulis sampaikan karena telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Penulis sangat menyadari bahwa kekurangan itu pasti ada dan bahkan jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan ilmu dan pengalaman dari penulis. Oleh karena itu, penulis dengan senang hati dan terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak, Besar harapan penulis supaya skripsi ini dapat menjadi manfaat untuk semua pihak. Terima kasih.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN UNGGAH KARYA ILMIAH	v
SURAT PERNYATAAN PENGESAHAN NASKAH SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Kerangka Teori.....	11
1.6 Metodologi Penelitian.....	30
BAB II PROFIL PENELITIAN	38
2.1 Profil Baskara Putra / Hindia.....	38
2.2 Album Menari Dengan Bayangan	44
2.3 Evaluasi (Album Menari Dengan Bayangan).....	49
2.4 Kondisi Kesehatan Mental atau <i>Mental Health</i> di Dunia dan Indonesia.....	57
BAB III TEMUAN PENELITIAN.....	76
3.1 Teks Lirik Lagu Evaluasi	77

3.2 Lirik Lagu Evaluasi yang dibagi dalam beberapa bait	82
BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	107
4.1 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait I Lagu Evaluasi	109
4.2 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait II Lagu Evaluasi	114
4.3 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait III Lagu Evaluasi.....	119
4.4 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait IV Lirik Lagu Evaluasi .	125
4.5 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait V Lirik Lagu Evaluasi...	130
4.6 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait VI Lirik Lagu Evaluasi .	136
4.7 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait VII Lirik Lagu Evaluasi	142
4.8 Makna Sign, Objek, dan Interpretant Dalam Keseluruhan Lirik Lagu Evaluasi Menurut Pandangan Psikologi Positif.....	147
4.9 Temuan Eskapisme pada lirik lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia	153
BAB V PENUTUP	157
5.1 Kesimpulan.....	157
5.2 Saran	159
DAFTAR PUSTAKA	162
Buku :	162
Jurnal/Tesis/Skripsi:.....	163
Non Buku/Internet :.....	164

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 <i>Komentar Netizen di Youtube Channel Hindia Lagu Evaluasi....</i>	10
Gambar 2.1 <i>Hindia.....</i>	38
Gambar 2.2 <i>Hindia.....</i>	40
Gambar 2. 3 <i>Cover Album Menari Dengan Bayangan.....</i>	44
Gambar 2.4 <i>Tampilan Album Menari Dengan Bayangan</i>	49
Gambar 2.5 <i>Tampilan Ketiga Versi Official Music Video Evaluasi Hindia</i>	50
Gambar 2.6 <i>Cuplikan Isi Official Music Video Evaluasi Hindia.....</i>	57
Gambar 2.7 <i>Potret Kesehatan Indonesia 2018</i>	63
Gambar 2.8 <i>Proporsi Penderita Gangguan Jiwa Yang Di Pasung</i>	67
Gambar 2.9 <i>Prevalensi Penderita Depresi Pada Penduduk Umur >15.....</i>	68
Gambar 3.1 <i>Teks Lirik Lagu Evaluasi</i>	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Penghargaan Baskara Putra / Hindia.....</i>	43
Tabel 3. 1 <i>Teks Lirik Lagu Evaluasi.....</i>	81
Tabel 3.2. 1 <i>Bait I Lirik Lagu Evaluasi.....</i>	82
Tabel 3.2. 3 <i>Bait III Lirik Lagu Evaluasi</i>	89
Tabel 3.2. 4 <i>Bait IV Lirik Lagu Evaluasi.....</i>	94
Tabel 3.2. 5 <i>Bait V Lirik Lagu Evaluasi</i>	97
Tabel 3.2. 6 <i>Bait VI Lirik Lagu Evaluasi.....</i>	100
Tabel 3.2. 7 <i>Bait VII Lirik Lagu Evaluasi</i>	103
Tabel 4.1 <i>Bait I Lirik Lagu Evaluasi.....</i>	110
Tabel 4.2 <i>Bait II Lirik Lagu Evaluasi</i>	115
Tabel 4.3 <i>Bait III Lirik Lagu Evaluasi</i>	120
Tabel 4.4 <i>Bait IV Lirik Lagu Evaluasi.....</i>	125
Tabel 4.5 <i>Bait V Lirik Lagu Evaluasi</i>	130
Tabel 4.6 <i>Bait VI Lirik Lagu Evaluasi.....</i>	136
Tabel 4.7 <i>Bait VII Lirik Lagu Evaluasi</i>	142

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagaimana yang sudah disadari bahwa musik termasuk bagian yang sifatnya krusial pada kehidupan manusia. Ini bisa dikatakan berkaitan erat dengan keseharian manusia. Filsuf Plato memberikan penjelasan bahwa musik adalah penerbangan untuk imajinasi, sayap dalam pikiran, memberikan jiwa pada alam semesta, serta kehidupan untuk berbagai hal. Begitupun musik menurut penjelasan dari David Ewen, merupakan seni dan ilmu pengetahuan mengenai gabungan instrumental dan vokal, nada-nada dan ritme, yang terdiri dari harmoni dan melodi sebagai ekspresi dari berbagai hal yang hendak diutarakan, khususnya mengenai aspek emosional. Seorang pencipta lagu dan penyanyi juga melakukan permainan bahasa serta kata-kata dalam rangka menciptakan lagu dan musik yang berciri khas khusus.

Musik juga bisa menjadi cerminan dari kondisi dalam kehidupan masyarakat. Seorang pencipta lagu dengan melalui lirik lagunya akan bisa menyampaikan bermacam pesan yang di kemas pada beberapa tema khusus. Terdapat arti pesan masing-masing dalam musik atau lirik lagu yang disampaikan oleh penyanyi atau pencipta lagu pada pendengarnya. Pesan tersebut juga bisa berbentuk aspirasi atau curahan hati mengenai suatu hal, misalkan keadaan keluarga, keadilan sosial, lingkungan, rasa nasionalisme, dan pesan cinta bahkan menjadi media meditasi

untuk mengurangi stres, rasa penat, hingga untuk *self healing* (menyembuhkan diri sendiri).

Musik termasuk sarana komunikasi yang mempunyai manfaat yang beragam. Musik juga menjadi sarana yang diciptakan untuk memberikan pesan pada banyak orang selain hanya sebatas menjadi hiburan semata. Kaitannya dalam memberikan pesan kepada masyarakat, musik mengemas pesan komunikasinya berbentuk kata-kata atau istilah-istilah yang termuat pada lirik lagu di setiap bait. Musisi menggunakan lirik lagu sebagai sarana komunikasi yang mampu menghubungkan dengan pendengarnya. Kebanyakan lagu-lagu yang tercipta itu berhubungan dengan peristiwa atau fenomena di masyarakat, dimana ini sangat dipengaruhi oleh ide dari pencipta lagu itu sendiri. Djohan dalam Imam, (2012 : 2) memberikan penjelasan bahwa musik merupakan sebuah perilaku sosial yang universal dan menyeluruh yang memuat pandangan, ide, gagasan, dan juga pikiran manusia yang berisikan frekuensi frekuensi pesan yang signifikan.

Bukan hanya itu saja musik juga bisa memberikan suatu kekuatan mentalitas yang baik untuk pendengarnya. Alunan musik yang indah bisa memberikan pengaruh perubahan psikologis, fisik, fungsi kognitif (perilaku), serta masalah sosial (Journey of Young Investigators, 2014). Selain itu, Menurut Knobloch & Zilman (2002) mendengarkan sebuah musik bukan sekedar untuk kesenangan saja, tetapi juga dapat mempengaruhi individu dalam pikiran dan emosi, khususnya dalam suasana hati.

Salah satu komponen pada suatu karya musik yang mengambil peranan penting yaitu lirik dari lagu tersebut, lirik menjadi unsur yang tergolong cukup penting pada suatu karya musik atau lagu karenanya di dalam lirik itulah pencipta lirik/lagu bisa menjadi media untuk menyampaikan pesan-pesan atau bisa juga membahas keresahan tentang apapun yang dialami oleh si pencipta yang menjadi konsentrasinya. Ada juga beberapa jenis pesan yang peneliti ketahui, seperti love life atau yang berhubungan dengan asmara, kritik pada suatu tragedi, kritik kepada kebijakan-kebijakan tirani, bahkan pesan tentang kesehatan mental yang dapat menyentuh area psikis seseorang yang mendengarkan. Ini pun dikuatkan dengan definisi lainnya terkait lirik lagu di antaranya pada (KBBI, 2017:478), yang menerangkan bahwa lirik lagu yaitu suatu karya puisi yang dinyanyikan yang berisikan susunan kata sebuah nyanyian dan berupa curahan perasaan pribadi.

Dengan dipadukan antara musik dengan lirik maka akan menjadi suatu kombinasi penyampaian sebuah pesan yang berbeda dengan media apapun. Pada beberapa penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa musik yang memiliki lirik yang banyak dengan makna dan memiliki relevansi dengan keadaan yang sedang dialami atau dirasakan oleh pendengarnya maka sangat bisa menjadi suatu representasi dan kontemplasi bagi para pendengarnya.

Musik juga memiliki berbagai aliran atau genre, dengan konsep yang berbeda-beda di setiap genrenya. Masing-masing dari genre itu mempunyai pesan yang beragam pula. Beberapa genre musik yaitu Dangdut, Pop, Rock, RnB, Jazz, dan

lain-lain. Semakin majunya zaman serta ilmu pengetahuan, genre-genre ini mempunyai banyak modifikasinya.

Indonesia juga memiliki ciri khas genre musik yaitu musik genre Dangdut. Ada juga genre Pop yang sampai sekarang ini masih banyak disukai. Musik Pop merupakan musik yang sifatnya *easy listening* atau mudah didengar yang dapat didengar tanpa memerlukan konsentrasi dan pemaknaan yang menggunakan ungkapan atau kata-kata yang jarang didengar atau familiar oleh telinga. Fungsi dari musik pop juga bisa menjadi perangkat sosial yang mampu memposisikan seseorang pada kenyataan hidup yang tengah dijalani (Strinati:2009).

Musisi di Indonesia sendiri yang berkecimpung pada genre pop bisa dikatakan sangat banyak dan pastinya dengan membawakan ciri khasnya masing-masing. Contohnya saja, Baskara Putra atau populer disebut Hindia adalah salah satu musisi pop muda berbakat yang meramaikan dunia permusikan di Indonesia.

Hindia mulai ramai menjadi buah bibir di kalangan kaula muda pada kisaran tahun 2019 awal. Hindia merupakan nama panggung yang digunakan Baskara (Daniel Baskara Putra) pada *side project* nya. Baskara terlahir pada 22 Februari 1994 tepatnya di Jakarta. Dia adalah lulusan jurusan Ilmu Komunikasi dari Universitas Indonesia. Awal karir Baskara dimulai sebagai vokalis band Feast pada tahun 2014, lalu memutuskan ingin menjadi penyanyi solo atau seorang *soloist* pada 2018. Ini dilakukan dengan alasan sebab dia ingin menyalurkan cerita pribadinya yang tidak bisa dia bawaikan melalui band .Feast, Baskara juga merasa apabila Feast itu sudah menjadi milik bersama, artinya cerita didalam lagu-lagu

.Feast adalah kritik dan cerita yang jangkauannya merupakan masyarakat luas. Oleh sebab itu, jika Hindia memaksakan cerita pribadinya ini dimuat juga dalam lagu-lagu grup band .Feast itu dia merasa kurang etis dan egois. Baskara juga mengatakan bahwa semua lagu yang ia tulis di side project nya merupakan murni keresahan yang berasal dari pengalaman pribadinya selama hidup yang ternyata mempunyai banyak kesamaan serta relevansi dengan kisah perjalanan hidup banyak orang. Hindia juga merilis album perdananya dengan judul “Menari Dengan Bayangan” pada tahun yang sama pula. Hindia merilis 15 lagunya pada album perdananya ini, diantaranya adalah *Evakuasi*, *Besok Mungkin Kita Sampai*, *Wejangan Mama*, *Dehidrasi*, *Jam Makan Siang*, *Voice Note Anggra*, *Untuk Apa / Untuk Apa*, *Belum Tidur*, *Secukupnya*, *Membasuh*, *Apapun Yang Terjadi*, *Mata Air*, *Rumah Ke Rumah*, *Evaluasi*, dan *Wejangan Caca*. Salah satu single yang bisa dibilang cukup banyak didengarkan oleh para pendengarnya adalah lagu *Evaluasi*. Lagu *Evaluasi* ini pertama kali dirilis pertama kali pada 22 Maret 2019, Hindia merilis *Official Music Video* dan *Official Lyric & Commentary Video* pada akun YouTube-nya. Rilis *Official Music Video* lagu *Evaluasi* ini ditonton sebanyak 6,2 juta kali melalui akun YouTube Hindia. Sedangkan *Official Lyric & Commentary Video* ditonton sebanyak 1,5 juta kali melalui akun YouTube Hindia. Yang unik dari *Official Music Video* lagu *Evaluasi* ini adalah Hindia membuat sayembara kepada penontonnya untuk berlomba-lomba mengabadikan momen kegiatan sehari-hari dalam bentuk video, hasil video cuplikan momen kegiatan itu nantinya akan masuk dalam *Official Music Video* lagu *Evaluasi* oleh Hindia. Lalu, Hindia mengemas momen-momen kegiatan dari para penontonnya pada saat

sebelum datangnya pandemi COVID-19 menjadi sebuah Music Video lagu Evaluasi. Kemudian, Hindia merilis lagu itu ditengah-tengah pandemi COVID-19 sedang marak-maraknya di Indonesia pada saat itu, sehingga pesan yang ingin disampaikan oleh Hindia melalui lagu itu sangat bermakna untuk pendengarnya.

Selama karirnya bermusik, Hindia berada dibawah naungan label musik yang bernama Sun Eater yang mana label itu juga membawahi beberapa musisi yang dikenal sebagai musisi *indie (independent)* diantaranya yaitu band .Feast, Mothern, Aldrian Risjad, Agatha Pricilla.

Lagu Evaluasi ini merupakan salah satu rilisan single milik Hindia yang bisa dibilang banyak mendapat perhatian serta sorotan bahkan mendapat banyak pujian karena makna dalam liriknya yang mempunyai relevansi dengan banyak orang terutama generasi Z, generasi itu adalah generasi kita pada saat ini atau banyak juga yang menyebutnya generasi *overthinker*. Jika dilihat dari beberapa komentar yang ada pada sosial media lagu ini bisa dibilang sangat relevan dengan generasi yang sering mendapatkan tekanan, entah itu tekanan dari orang tua (keluarga), pekerjaan, pendidikan, pertemanan, atau bahkan tekanan dari percintaan yang bahkan bisa berujung sampai menimbulkan mental seseorang terganggu. Lagu ini juga sering mendapatkan julukan sebagai ‘obat’ untuk self healing para pendengarnya dari rentetan peristiwa yang telah terjadi sampai membuat kondisi seseorang itu sangat terpukul bahkan merasa ‘down’.

Kondisi dimana pada saat batin kita sedang ada dalam kondisi yang tenang dan tenteram, sehingga kita berkemungkinan untuk menghargai orang di sekitar dan menikmati kehidupan sehari-hari adalah kesehatan mental yang baik.

Seseorang dikatakan memiliki mental sehat apabila bisa menjalin hubungan secara positif bersama orang lain serta bisa mempergunakan potensi diri ataupun kemampuannya secara baik dan maksimal dalam menghadapi tantangan dalam hidup. Begitupun kebalikannya, seorang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung mengalami gangguan dalam hal kendali emosi, kemampuan berpikir, dan suasana hati, yang akhirnya mengarah kepada perilaku atau tindakan yang buruk (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Masalah yang ada didalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan penyakit mental, tidak hanya dapat merusak hubungan atau interaksi antar individu. Penyakit mental bisa pula menurunkan produktivitas kerja serta menurunkan prestasi di sekolah. Maka dari hal tersebut, pola hidup secara sehat sudah saatnya untuk dijalankan.

Pengobatan mental illness kini mempunyai beragam metode. Satu dari beberapa di antaranya adalah mengobati diri sendiri untuk tujuan mengobati luka batin atau dinyatakan sebagai *self healing*. Pelaksanaan metode ini yaitu ketika seseorang sedang menyimpan luka batin yang menjadikan emosinya terganggu (Kementerian Kesehatan. 2018).

Kesibukan kaum-kaum urban setiap menjalankan rutinitas yang sama, hingga kerap memperoleh tekanan dari pekerjaannya, sekolah, ataupun keluarganya

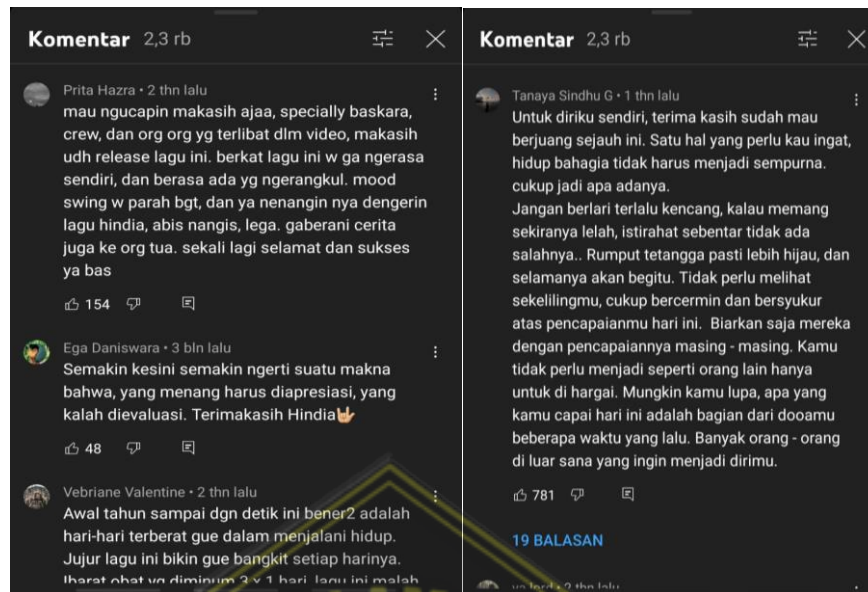
terkadang menjadikannya tidak bisa menghindar dari mental illness. Semakin tingginya kesadaran dari kaum urban pada hal itu menjadikannya kerap mencoba untuk menggunakan metode self healing. Self healing yang bisa dicoba secara mudah di antaranya yaitu mendengarkan lagu yang mempunyai lirik penuh arti dan nada yang tenang, sehingga para pendengar akan bisa meresapi lirik tersebut dan pada akhirnya akan bisa membantu penyembuhan luka di hati mereka.

Lirik lagu ini yang menjadi ketertarikan peneliti adalah peneliti tertarik mengungkapkan sebuah makna dari lagu ini, sebab terkandung lirik pada lagu ini yang dapat sampai menyentuh hati pendengarnya yang mempunyai relevansi atau keterkaitan dengan pengalaman luka batin yang berat atau problematika kehidupan yang pernah atau bahkan sedang dialami. Oleh karenanya, untuk memahami serta mengartikan secara utuh dari lirik lagu tersebut, agar makna sesungguhnya yang terkandung di dalamnya bisa diketahui, dan untuk membuktikan bahwa lagu itu bisa menjadi sebuah obat penawar bagi para pendengarnya. Peneliti tertarik mengungkap makna-makna tersembunyi pada lirik lagu itu yang harus dikuak supaya masyarakat dapat memahaminya dan bisa menjadi metode terapi gangguan kesehatan mental.

Pada lirik lagu tersebut bukan hanya sekedar sebagai teks yang tertulis saja, bahkan dapat dimaknai secara lebih mendalam lagi. Memaknai sebuah lagu mengenai mental illness supaya masyarakat lebih mawas diri dengan isu-isu kesehatan mental serta dapat menjadikan lagu ini sebagai sebuah media kontemplasi.

Stuart Hall memberikan pemaparan bahwa makna adalah sesuatu yang erat kaitannya dengan penyampaian pesan melalui media. Ketika sebuah makna akan diproduksi dan dikonstruksi, maka akan terbentuk suatu proses penandaan dengan makna. Makna adalah media atau alat yang dipergunakan dalam memberi makna terhadap suatu hal yang terlihat lewat bentuk yang lain. Citra yang terbentuk akan mempunyai perbedaan makna serta citra ini tidak mempunyai kepastian akan seperti yang diciptakan. Ini artinya, terdapat perbedaan makna pada setiap tanda tersebut serta fungsi dari setiap tanda yang dimaknai tidak senantiasa seperti apa yang diharapkan (Abdul Haris Maulana, 2017:21). Makna adalah sebuah proses pembentukan makna lewat bahasa yang berjalan sebagai suatu sistem makna serta ini adalah bentuk pengganti situasi suatu permasalahan yang bisa diartikan lewat sistem penandaan semacam lagu, fotografi, film, dialog, tulisan serta lainnya.

Berdasarkan dari paparan diatas, peneliti menjelaskan jikalau lirik lagu Evaluasi ini mempunyai pesan-pesan yang relevan dengan kondisi dari banyak pendengarnya. Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan dalam mengetahui serta menganalisis makna pesan dari lirik lagu Evaluasi oleh Hindia. Maka dari hal tersebut, “Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi (Studi Analisis Semiotika Lirik Lagu Evaluasi yang Dipopulerkan Oleh Hindia)” dipilih menjadi judul penelitian ini.



Gambar 1.1 Komentar Netizen di Youtube Channel Hindia Lagu Evaluasi

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pemaparan sebelumnya, maka bisa dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: Bagaimana makna pesan yang terkandung didalam lirik lagu “Evaluasi” yang diciptakan dan dipopulerkan oleh Hindia ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengungkap makna yang terkandung dalam lirik lagu “Evaluasi” yang diciptakan serta dipopulerkan oleh Hindia.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini, di antaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bisa dijadikan bahan untuk penelitian karya ilmiah, terutama bagaimana metode dalam membaca tanda-tanda yang terkandung dalam lirik sebuah lagu.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bisa memperluas wawasan dan pengetahuan untuk pembaca dan penulis terkait bahwa ada makna yang terkandung pada setiap lirik lagu dan manfaatnya ada di setiap aspek kehidupan manusia. Terutama yang ada didalam lagu *Evaluasi* yang dipopulerkan oleh Hindia.

1.4.3 Manfaat Sosial

Dapat memperbanyak ilmu dan informasi yang bermanfaat untuk masyarakat supaya lebih memahami dan menghargai diri sendiri serta untuk mengurangi *overthinkinng* (pemikiran tentang suatu hal yang berlebihan) didalam menjalani kehidupan sehari-hari di dunia ini, serta supaya menjadi yang selalu optimis, tenang dan tidak mudah putus asa.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 Paradigma Penelitian

Paradigma didefinisikan sebagai prinsip-prinsip dasar atau kepercayaan pada diri manusia mengenai pandangannya terhadap dunia dan membentuk cara pandang terhadap dunia. Paradigma akan bisa mempengaruhi definisi, model maupun teori dalam melakukan penelitian. Selain itu, paradigma

menerangkan berbagai asumsi khusus terkait bagaimana harus dilakukannya suatu penelitian dalam suatu bidang yang dimaksud.

Sebuah paradigma ada didalam semua disiplin penelitian yang dilakukan. Paradigma penelitian diketahui sebagai suatu kepercayaan dasar pada sebuah teori yang akan dibentuk, dimana paradigma ini secara fundamental akan berpengaruh pada cara peneliti memandang dunia, menetapkan perspektif atau sudut pandang serta bentuk pemahaman mengenai bagaimana sesuatu yang saling berhubungan (Ihwan Susila, 2015).

Ratna (2011:21) memberikan definisi komprehensif dari paradigma penelitian sebagai serangkaian keyakinan yang paling dasar yang memiliki fungsi untuk mengarahkan semua perilaku manusia sebagaimana yang sudah disepakati bersama, baik itu dalam lingkup penelitian ilmiah ataupun dalam keseharian. Paradigma bagi seorang ilmuwan dinilai menjadi kunci atau konsep utama didalam melakukan sebuah penelitian, sebagai sebuah jendela dimana dia bisa melihat dunia itu sendiri secara jelas. Secara konsepnya, paradigma merupakan asumsi-asumsi dasar yang dipercayai oleh ilmuan serta mempengaruhi cara pandang suatu fenomena yang sedang ditelaah olehnya. Ini bisa mencakup perilaku ilmuwan dalam mengolah ilmu, dapat mempengaruhi jalan pikir, pandangan dunia, dan mencakup sebuah kode etik (Sulaiman,2018).

Sejak abad pencerahan sampai dengan era globalisasi saat ini, terdapat empat paradigma yang sering digunkana pada penelitian komunikasi, Guba dan Lincoln mengklasifikasikannya kedalam empat paradigma diantaranya :

paradigma kritis, paradigma positivisme, paradigma konstruktivisme dan paradigma post positivisme (Sunarto dan Hermawan, 2011:9).

Paradigma yang peneliti gunakan didalam penelitian ini adalah paradigma kritis. Ini merupakan perspektif yang memandang sebuah media bukan hanya sesuatu yang netral atau independen, namun juga media itu dilihat sebagai suatu perangkat kelompok yang dominan untuk memperkuat dan memanipulasi kekuasaan dengan membuat kelompok yang tidak dominan menjadi marginal.

Paradigma kritis terbentuk sebagai hasil dari koreksi atau perbaikan sebuah pandangan konstruktivisme yang tidak cukup sensitif kepada proses reproduksi dan produksi makna secara institusional ataupun historis. Paradigma kritis juga tidak berpatok kepada suatu ketidakbenaran atau kebenaran pada suatu proses penafsiran, simbol, atau struktur tata bahasa sebagaimana pada konstruktivisme.

Sifat dari paradigma kritis adalah realism historis atau suatu realitas yang diasumsikan haruslah diketahui sebagai suatu hal yang plastis (tidak sesungguhnya). Maksudnya, terdapat beberapa faktor pembentuk realitas tersebut sepanjang waktu, contohnya semacam: gender, etnik, politik, ekonomi, sosial, dan budaya; dimana bahkan justru diproses ke dalam seperangkat struktur yang kini (berbagai hal yang berlawanan) disangka sebagai suatu hal yang “nyata”, serta ini dipandang tetap dan alamiah (Pambayun, 2013:24-25).

Pada dasarnya analisis isi dari sebuah penelitian kualitatif (kritis) menganggap bahwa bermacam produksi pesan merupakan sebuah teks, seperti

teks lagu, film, iklan, berita, serta juga berbagai simbol yang lain yang erat kaitannya dengan kepentingan pihak yang membuat pesan itu sendiri. Penelitian dengan menggunakan paradigma kritis memandang realitas serta hubungan terhadap sosial yang berjalan dalam situasi yang timpang. Paradigma kritis ini biasanya selalu memandang secara luas, bukan sebatas terhadap tingkatan tertentu saja, akan tetapi mempelajari pula level-level yang lain yang turut terlibat dalam suatu peristiwa. Paradigma yaitu sebuah sistem dasar keyakinan individu yang memiliki bermacam asumsi filosofis contohnya melingkupi aksiologis, metodologis, epistemologis, dan ontologis. Paradigma kritis secara ontologis melihat suatu realitas yang terlihat sebagai realitas semu yang sudah terbentuk dalam proses sejarah dan kekuatan politik, ekonomi, budaya, dan sosial. Hubungan antara peneliti dengan yang diteliti secara epistemologis senantiasa dijumpai oleh suatu nilai-nilai serta pemahaman sebuah realitas adalah sebuah nilai temuan yang dimediasi. Paradigma kritis ini mengkaji sebuah makna ideologis yang terkandung, yaitu dengan cara pembedahan pada isi teks. Ini yang menjadikan dasar peneliti untuk mengkaji dan meneliti makna dibalik lirik lagu yang diciptakan oleh Hindia yang berjudul *Evaluasi*.

1.5.2 State Of The Art

NO	Penulis & Judul	Bentuk Publikasi	Hasil Penelitian	Metode Penelitian
1	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
2	Risna Rosseliana – Universitas Pasundan – 2018 - “Pemaknaan Lirik	Skripsi – Universitas Pasundan Institutional	Lirik lagu “Fana Merah Jambu” mempunyai sebuah makna yang positif. Pemaknaan	Kualitatif dengan analisis wacana Norman

	Lagu Fana Merah Jambu yang dipopulerkan oleh Fourtwenty”	Repositories & Scientific Journals	realitas eksternal pun akan mudah ditemui didalam lirik tersebut.	Fairclough
3	Rahadian Yuniar Prakasa – UPN Veteran Surabaya – 2011 – Pemaknaan Lirik Lagu “Tendangan Dari Langit” dari Grup 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
	Wawan Suirwan –	Skripsi –	Perjalanan cinta dalam	

4	Universitas Gadjah Mada – 2015 – Makna Lirik Lagu (OST) Sassy Girl Chun Hyang, Kajian Semiotik Riffaterre	Electronic Thesis & Dissertation Universitas Gadjah Mada	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 bisa dibilang tidak jauh berbeda, kesamaannya terletak pada pemaknaan lirik lagu dan perbedaannya terletak pada fokus permasalahan dan penggunaan metodenya.

1.5.3 Kerangka Teori

A. Lagu sebagai media penyampai pesan

Kata “media” identiknya dikaitkan dengan sarana yang dipergunakan dalam menghubungkan antar pihak. Secara umum alat untuk menghubungkan ini adalah benda yang memiliki wujud. Akan tetapi, pada faktanya yang abstrak semacam lagu sekalipun dapat dinyatakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan. Lagu disebut suatu hal yang abstrak sebab lagu pada kenyataannya tidak bisa divisualkan, tetapi lagu mampu dirasakan dan didengar. Berbeda apabila sebuah lagu dikombinasikan dengan alat visual sehingga bisa menghasilkan suatu karya video.

Di dunia ini memiliki bermacam jenis lagu serta setiap jenisnya ini mempunyai tujuan dan maksudnya sendiri-sendiri. Sebab lagu mempunyai sifat yang abstrak, dimana pengarang/penulis lagu sebatas mampu berekspresi dalam penulisan lirik lagunya tersebut. Lirik-lirik lagu secara umum mengangkat suatu tema yang sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dari penulis itu sendiri.

Lagu adalah karya seni yang bersumber dari perpaduan seni musik dengan puisi. Secara intinya, puisi berisikan diksi yang apabila dibaca akan menjadi suatu bacaan dengan susunan yang indah. Sementara seni musik merupakan alat-alat musik yang secara harmonis dimainkan sehingga dihasilkan suara yang indah. Sehingga, apabila kedua komponen seni tersebut disatukan maka sebuah lagu yang menarik akan terbentuk.

Pesan dalam sebuah lagu ada didalam inti dari lirik lagu tersebut, dimana jikalau lagu itu bersumber dari puisi yang dipadukan musik, maka puisi tersebut juga mengangkat suatu tema semacam tema percintaan, perjuangan, serta sebagainya. Contohnya, pesan dalam lagu tema perjuangan, didalam lagu tema perjuangan biasanya ada diksi mengenai semangat perjuangan yang diikuti iringan musik dengan tempo cepat.

Lagu sebagai penyampai pesan memiliki cara kerja yang sangat sederhana. Yakni, pada saat penyanyi sedang menyanyikan sebuah lagu lalu pendengar mendengarkannya. Maka terjadilah bentuk komunikasi searah. Penyanyi dalam hal ini adalah pembawa pesan sementara penerima pesan adalah pendengarnya.

Lagu juga digunakan sebagai media pembelajar dalam dunia pendidikan, contohnya untuk anak usia dini di tingkat sekolah. Antara unsur keagamaan, pesan-pesan moral, dan pengetahuan yang dipadukan dengan irama yang memberikan kesan ceria, dengan demikian mampu menghasilkan lagu yang menarik, sehingga siswa akan mampu menangkap pesan yang disampaikan secara mudah.

Disisi lain, lagu juga digunakan pada konteks pemerintahan yang bisa berpengaruh terhadap pembuatan opini publik. Ini bisa dilihat dari beberapa lagu Iwan Fals. Lagu yang diciptakannya berisi mengenai sikap kritis pada pemerintahan orde baru. Contohnya lagu “Wakil Rakyat” yang sempat memperburuk citra dari wakil rakyat. Secara sendirinya lagu tersebut juga membentuk sebuah opini publik mengenai rakyat yang tidak merakyat. Oleh karenanya, sewaktu tersebut dapat disebut bahwa wakil rakyat itu menjadi musuh rakyat.

Sebenarnya lagu dalam pemanfaatannya sebagai media untuk menyampaikan pesan itu adalah sesuatu yang umum apabila diperbandingkan dengan media penyampaian pesan yang lain. Tetapi, hal itu berubah menjadi sesuatu yang luar biasa apabila pendengar secara mudah dapat menangkap pesan yang dituturkan oleh penyanyi. Supaya pesan itu dapat tersampaikan dengan baik tentunya harus memperhatikan kemampuan seperti kemampuan bermain karakter dan olah vokal yang baik pada saat bernyanyi.

Lagu menjadi seperti virus yang menyebabkan candu pada pendengarnya, ditambah lagi apabila lagu yang didengarkan itu sesuai suasana hati. Selain itu, lagu dapat pula disebut sebagai media yang paling mudah dalam menyampaikan pesan sebab penikmat lagu itu ada di semua kalangan usia.

Sebagaimana penjelasan dari Trevor Homer pada buku yang ditulisnya yang berjudul “The Book Of Origin”, diterangkan bahwa himne Suriah dengan judul “Hymn to Create” yang ditulis dalam bahasa cuneiform adalah lagu pertama yang dibuat oleh manusia.

Cuneiform adalah bahasa tulis pertama didalam sejarah manusia yang dipergunakan pada 5.000 tahun yang lalu oleh bangsa Sumeria di tenggara Mesopotamia. Himne Suriah tersebut dibuat pada 3.400-4.000 tahun yang lalu.

Kemudian terdapat pula Boethius yang hidup di tahun 470-525 Masehi. Lima buku mengenai musik ditulisnya serta mengembangkan notasi musik dengan 15 huruf pertama dalam deretan alfabet. Dunia musik semakin mengalami perkembangan sesudah masa tersebut dan juga lahirlah berbagai musisi berbakat. Akan tetapi, orang-orang semasa itu masih bermain musik secara sederhana, yakni dengan membentuk ansambel ketika saling berkumpul.

Orang-orang Yunani kuno merupakan yang pertama kalinya melakukan pengembangan terhadap notasi atau sistem simbol untuk mencatat musik. Terdapat dua sistem huruf yang tidak sama dalam notasi musik, yakni musik vokal dan instrumen.

Fakta bahwasannya lagu itu berkaitan dengan emosi adalah benar adanya, karena itulah pencipta lagu sudah pasti menciptakannya dengan melibatkan emosi yang dibawanya. Lagu dapat menghasilkan vibrasi yang dapat mempengaruhi seseorang secara fisik, sementara harmoni akan mempengaruhi secara psikis. Apabila harmoni serta vibrasi lagu yang dipergunakan itu tepat serta cocok maka para pendengar akan merasakan tenang dan nyaman. Sehingga, metabolisme pada tubuh akan berfungsi secara maksimal dengan sendirinya serta akan mengurangi stres yang ada.

B. Lirik lagu

Lirik lagu adalah suatu ekspresi individu mengenai sesuatu yang telah dialami, didengar, ataupun dilihatnya. Pencipta lagu untuk bisa mengekspresikan suatu pengalamannya, maka akan melakukan semacam permainan bahasa dan kata-kata untuk bisa membentuk kekhasan dan daya tarik terhadap sebuah syair ataupun liriknya. Sementara definisi dari lirik sebagaimana yang dipaparkan oleh Noor (2004:24) yaitu ungkapan perasaan yang tertuang dari penciptanya, lirik ini yang kini disebut sajak atau puisi, yaitu suatu karya sastra yang memuat curahan (ekspresi) perasaan pribadi yang lebih memprioritaskan bagaimana cara untuk mengekspresikannya. Selain itu, syair atau lirik lagu bisa juga didefinisikan sebagai puisi, serta kebalikannya. Jan van Luxemburg juga mengungkapkan hal yang serupa (1989) yakni pengertian tentang teks-teks puisi bukan sebatas menjangkau jenis-jenis sastra namun pula sebuah pengungkapan yang sifatnya doa-doa, syair-syair dari lagu pop, semboyan-semboyan politik, pesan iklan, dan pepatah. Berdasarkan pengertian tersebut, maka karya sastra

adalah suatu karya imajinatif dengan penggunaan bahasa sastra. Artinya dalam pembuatan lirik lagu penggunaannya bahasanya haruslah dibedakan dengan bahasa ilmiah atau bahasa sehari-hari yang kita tuturkan (Awe, 2003:49). Kaitannya dengan hal ini, bahasa sastra adalah bahasa yang mempunyai segi ekspresif dan penuh dengan ambiguitas yang justru dihindari oleh ragam bahasa sehari-hari dan juga bahasa ilmiah. Lagu yang terbentuk dari hubungan antara unsur lirik lagu dengan unsur musik adalah sebuah bentuk komunikasi massa. Lagu dalam hal ini juga dapat disebut sebagai media penyampaian pesan oleh komunikator pada komunikan dengan jumlah besar lewat media massa.

Tulisan kalimat dan kata-kata yang bisa dipergunakan dalam membentuk gambaran imajinasi dan suasana tertentu pada pendengarnya merupakan bentuk pesan dari lirik lagu sehingga mampu menciptakan makna-makna yang beragam. Karena bahasa di sini adalah kata-kata, terutama pada lirik lagu itu tidak menggunakan bahasa sehari-hari serta penuh ekspresi dan bersifat ambigu tersebut membuat bahasa cenderung untuk membujuk, mempengaruhi hingga merubah sikap pembacanya. Oleh karena hal tersebut, dalam mencari makna pesan didalam lirik lagu, maka metode semiotika digunakan karena ini adalah bidang ilmu yang mengkaji sistem tanda. Lewat dari bagaimana diartikannya tanda tersebut, dipengaruhi oleh budaya dan persepsinya, dan bagaimana tanda membantu manusia dalam memaknai kondisi di sekelilingnya. Sign atau tanda menurut penjelasan dari Littlejohn yaitu dasar dari semua komunikasi yang ada (Kurniawan, 2001:53).

C. Pesan

Menurut Suryanto (2015), ada dua aspek pembentuk pesan, yakni isi pesan dan simbol/lambang untuk mengungkapkannya. Lambang utama didalam komunikasi secara umum merupakan bahasa, karenanya bahasa itu mampu mengekspresikan isi perasaan dan pikiran, opini dan fakta, permasalahan yang akan datang dan pengalaman yang sudah berlalu, hal yang abstrak dan konkret, serta semacamnya. Pesan mempunyai tiga komponen : makna, simbol dan organisasi pesan. Musik didalam hal ini merupakan lirik lagu yang mempunyai peranan besar didalam menyampaikan pemikiran para pencipta lagunya, lirik adalah pesan yang ingin diungkapkan oleh pencipta lagunya, lewat lirik itu para musisi menyuarkan ide yang dimilikinya secara denotatif dan konotatif. Supaya pesab yang disampaikan itu efektif, musik tidak hanya sebuah rangkaian nada-nada yang mampu dinikmati begitu saja, namun juga mampu digunakan menjadi media untuk menyampaikan pesan. Terdapat fungsi ekspresif di dalam musik, terutama terdapat pada area semantik, ada sebuah cabang ilmu yang mengkaji tentang bagaimana memahami lambang-lambang atau simbol yakni semiotics (semiotika) atau semiology (semiologi) yang merupakan ilmu yang membahas mengenai interpretasi tanda.

D. Semiotika

Semiotika digambarkan sebagai studi yang membahas dan mempelajari mengenai bagaimana berfungsinya sistem penandaan atau disebut ilmu analisis tanda. Kajian dari semiotika sampai kini menurut penjelasan dari Eco dan Hoed dalam Sobur (2009) mencakup dua jenis semiotika, diantaranya semiotika signifikansi dan semiotika komunikasi. Yang ditekankan oleh semiotika komunikasi adalah teori mengenai produksi tanda di mana satu dari beberapanya mengasumsikan dengan terdapatnya enam faktor dalam komunikasi, diantaranya adalah acuan, saluran komunikasi, pesan, penerima kode, dan pengirim. Sedangkan dari semiotika signifikansi menekankan kepada teori tanda serta pengertiannya didalam konteks tertentu. Semiotika signifikansi dan semiotika komunikasi memiliki perbedaan, perbedaannya ada pada tingkat pemahaman. Pada semiotika signifikansi dari segi pemahaman tanda sampai pada proses kognisi kepada penerima tanda lebih diperhatikan secara lebih jauh dibandingkan dengan proses komunikasi yang terjadi, oleh karena itu sedikit terabaikan tujuan komunikasinya (Sobur, 2009:15).

Pada awalnya, semiotika ini dikembangkan oleh Ferdinand de Saussure, Arthur Asa Berger, Leuwen, Umberto Eco, Jean Baudrillard, Roland Barthes, Charles Sanders Peirce, Danesi serta sebagainya, masing-masing dari mereka mempunyai perbedaan ranah kajian mengenai semiotika.

Istilah semiotik atau semiotika diperkenalkan oleh Charles Sanders Peirce, filsuf aliran pragmatik Amerika pada akhir abad ke-19 yang mengarah

pada doktrin formal mengenai suatu tanda-tanda. Dasar dari semiotika yaitu konsep tanda, tidak sebatas sistem komunikasi dan bahasa yang disusun oleh tanda-tanda, akan tetapi dunianya sendiri dengan pikiran berbagai manusia semuanya tersusun berdasarkan berbagai tanda-tanda.

Sistem tanda musik adalah auditif, tetapi supaya menjangkau para pendengarnya, karya hasil kreasi yang dipersembahkan oleh pengubah musik yaitu melalui perantara pemain musik kedalam sistem tanda perantara tertulis, sehingga visual. Hadirnya tanda-tanda perantara untuk semiotikus musik adalah jalan keluar dan musik yang dicatat dalam partitur orchestra. Ini sangatlah mempermudah dalam menganalisa sebuah karya musik kedalam bentuk teks. (Sobur, 2006:144).

Simbolitas pada musik bukanlah tidak ada, tetapi pengenalan gaya dan jenis historisnya bergantung dari unsur-unsur simbolis pada tanda yang menyeluruh yaitu karya musik (Sobur, 2006:145). Selain itu, Van Zoest juga mengungkapkan jika pada musik utamanya musik pop itu ada beberapa bidang perasaan dasar yang mencakup rasa tidak dipahami, kesepian, pesona cinta, asmara, perasaan duka, serta lainnya (Sobur, 2006:146)

Peirce (Pateda, 2001:4) mengungkapkan bahwa tanda itu “*is something which stands to somebody for something in some respect or capacity.*” Suatu hal yang dipakai supaya dapat berfungsinya tanda oleh Peirce dinamakan dengan *ground*. Akibatnya, tanda (*representament* atau *sign*) selalu ada kedalam hubungan triadik, yaitu *interpretant*, *object*, dan *ground* (Alex Sobur, 2006:146)

Berdasarkan dari hubungan ini, Peirce membuat pengklasifikasian tanda yakni tanda yang menyangkut *ground* dikelompokkan ke dalam *qualisign* adalah kualitas pada tanda, misalkan kata-kata merdu, lembut, lemah, keras, dan kasar. *Sinsign* merupakan eksistensi aktual pada peristiwa atau benda dalam tanda, contohnya kata keruh dan kabur dalam urutan kata air sungai keruh yang menunjukkan di hulu sungai ada hujan serta *legsign* merupakan norma dalam tanda, contohnya rambu lalu lintas yang menunjukkan ada yang tidak boleh dan boleh dilakukan seseorang (Sobur, 2006:146)

Peirce mengelompokkan tanda menurut objeknya ke dalam tanda atas ikon/ *icon* yang merupakan tanda yang antara petanda dan penandanya memiliki hubungan yang sifatnya bersamaan bentuk alamiah, atau ikon pada kata lainnya merupakan acuan yang memiliki sifat kemiripan atau hubungan antara objek dengan tanda, misalkan peta dan potret. *Indeks* merupakan suatu tanda yang menunjukkan hubungan alamiah diantara petanda dan tanda yang sifatnya hubungan sebab akibat (kausal) atau yang langsung menekankan kepada fakta, misalnya asap yang merupakan tanda dari terdapatnya api. Selain itu, tanda bisa juga menekankan kepada *denotatum* lewat konvensi. Tanda semacam ini merupakan tanda konvensional yang istilahnya dinamakan simbol. Sehingga simbol juga merupakan tanda yang menampilkan hubungan petanda dengan penanda secara alamiah. Hubungan ini berlandaskan perjanjian (konvensi) masyarakat atau sifatnya semena atau arbitrer (Sobur, 2006:41-42).

Tanda (*representamen, sign*) menurut *interpretant*, terbagi ke dalam *rheme* yakni tanda yang memiliki kemungkinan bahwa seseorang akan menafsirkan menurut pilihannya, misalkan seseorang yang matanya terlihat merah menunjukkan kemungkinan kalau orang itu sedang mengalami penyakit mata atau telah menangis atau mungkin ada serangga yang masuk ke matanya atau mengantuk atau bisa pula baru saja bangun tidur. *Dicisign* atau *dicent sign* merupakan tanda yang sesuai fakta, contohnya apabila di jalan kerap mengalami tragedi kecelakaan, maka dipasang sebuah rambu-rambu lalu lintas yang menyatakan jikalau pada area tersebut seringkali ada kecelakaan pada tepi jalannya serta *argument* yakni tanda yang memberi alasan secara langsung mengenai suatu hal (Sobur, 2006:42).

Dari penjelasan diatas bisa diambil kesimpulan bahwa Peirce memandang *representament* atau tanda sebagai unsur yang erat kaitannya dengan objek referensinya dan *interpretant* atau pemahaman subjek terhadap tanda. Menurut peneliti, teori semiotika Charles Sanders Peirce relevan untuk mengulik sebuah karya makna dari Lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia agar dapat mengetahui tanda-tanda yang digunakannya, maka peneliti mempergunakan teori semiotika Charles Sanders Peirce dengan batasan yaitu Representamen (*qualisign, sinsign, dan legsign*). Pembatasan ini dilakukan supaya menghindari kesalahpahaman dalam membaca tulisan ini. Konsep semiotika yang diperkenalkan oleh Charles Sander Peirce digunakan dalam penelitian ini. Peirce sendiri merupakan seorang ilmuwan mengembangkan ilmu teori modern tentang tanda untuk pertama kalinya, yaitu pada abad ke-19. Semiotika yang

dikembangkan oleh Peirce memiliki konsep penting berupa konsep tanda. Menurutnya, semiotika merupakan suatu ilmu yang mempelajari mengenai suatu makna dari sebuah tanda-tanda. *Representament* atau tanda merupakan suatu hal yang bisa mewakili sesuatu yang lain pada suatu batas-batas tertentu.

Tanda dan pemaknaan bagi Peirce bukanlah sebuah struktur akan tetapi proses kognitif yang dinamakan semiosis. Ini merupakan proses penafsiran serta pemaknaan tanda lewat tiga tahap. Tahapan satu, yaitu penerapan aspek representament sebuah tanda (pertama melalui pancaindra), tahapan kedua yaitu menggabungkan secara spontan representament dengan pengalaman pada kognisi manusia yang memaknai representament itu sendiri (dinamakan object), serta yang nomor tiga adalah melakukan penafsiran terhadap object itu sesuai arah keinginannya. Tahap ketiga inilah yang dinamakan interpretant (Hoed 2014:8).

Rangkaian suatu pemahaman akan selalu mengalami perkembangan seiring serangkaian semiosis yang tidak kunjung berakhir. Kemudian timbul suatu tingkatan rangkaian semiosis. Interpretan pada rangkaian semiosis lapisan pertama akan menjadi landasan untuk menekankan kepada suatu objek baru serta kemudian rangkaian semiosis lapisan kedua akan terjadi dari sini. Sehingga, apa yang pada lapisan pertama berstatus sebagai tanda memiliki fungsi sebagai penanda dari lapisan kedua, serta begitupun selanjutnya.

Definisi tanda Charles Sander Peirce mencakup tiga komponen penting, yakni representament, interpretan dan objek. Maka dari hal tersebut definisi suatu tanda Peirce seringkali dinamakan sebagai triadik-bersisi

tiga. Unsur-unsur atau tiga komponen tanda Peirce tersebut merupakan interpretant, objek dan representament.

Pada konsep triangle meaning oleh Charles Sanders Peirce ada satu komponen yang menurut peneliti dapat dikaitkan dengan pesan makna dari Lagu Evaluasi, yaitu komponen yang kedua representament dengan pengalaman pada kognisi manusia yang memaknai representament itu yang (dinamakan object). Kognisi itu sendiri adalah proses mental dimana pada individu itu sadar serta menjaga hubungan dengan lingkungannya baik didalam ataupun diluar lingkungannya, artinya pada kognisi ini erat hubungannya dengan realitas sosial yang terjadi dan ada di sekitar individu tersebut.

Realitas yang terbentuk pada masyarakat bisa memicu berbagai permasalahan-permasalahan oleh setiap individu, permasalahan-permasalahan tersebut bisa mempengaruhi kesehatan mental pada setiap individunya. Kesehatan mental merupakan sesuatu yang sifatnya krusial yang haruslah diperhatikan dan menjadi perhatian pada setiap individu itu sendiri seperti halnya kesehatan fisik. Kondisi kestabilan kesehatan fisik dan mental diketahui saling berpengaruh serta berkesinambungan. Gangguan kesehatan mental tidaklah suatu keluhan yang sebatas didapat dari keturunan saja. Adanya tekanan dalam hidup juga bisa berpengaruh terhadap stress berlebih yang akan memperburuk kesehatan mental.

Berlandaskan dari penjelasan diatas sangat disayangkan karena pada kemajuan zaman sekarang ini dan kemudahan dalam mencari informasi mengenai penanganan kesehatan mental serta semakin banyaknya pakar-pakar

atau ahli tidak membuat para individu menemukan treatment atau terapi yang dengan mudah untuk didapatkan, maka oleh karenanya perlu adanya upaya pengendalian diri secara promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif serta juga berangkat dari hal-hal sederhana yang dapat dilakukan dengan komunikasi secara verbal.

1.6 Metodologi Penelitian

1.6.1 Tipe Penelitian

Metode kualitatif dipergunakan pada penelitian ini. Ini adalah penelitian yang dimaksudkan dalam rangka menjelaskan serta melakukan analisis terhadap sebuah fenomena, sikap, aktivitas sosial, peristiwa, pemikiran, persepsi, dan kepercayaan suatu kelompok ataupun individu. Penggunaan beberapa deskripsi bertujuan guna menemukan penjelasan dan prinsip-prinsip yang mengarah kepada penyimpulan.

Terdapat dua tujuan utama dari penelitian kualitatif, yakni:

- 1) Menggambarkan dan menjelaskan (to describe and to explain)
- 2) Menggambarkan dan mengungkapkan (to describe and to explore)

Berlandaskan tujuan yang hendak tercapai inilah, maka terdapat instrumen pengumpulan data yang tepat dalam penelitian kualitatif.

Tipe penelitian kualitatif dipergunakan pada penelitian ini, menurut Moeleong (2011:6) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan dalam rangka memahami sebuah fenomena tentang apa yang subjek penelitian alami semacam seperti yang terkait dengan tindakan, motivasi, perilaku, dan lain-lain secara holistik serta dengan deskripsi berbentuk bahasa dan kata-kata, dengan memanfaatkan metode alamiah dan konteks tertentu yang alamiah.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian dalam rangka menemukan jawaban atas masalah yang membutuhkan pemahaman mendalam dalam situasi dan konteks waktu yang bersangkutan, dilakukan dengan cara alami dan wajar sesuai kondisi objektif di lapangan dengan tidak terdapatnya tipu daya atau manipulasi dan data yang dikumpulkan khususnya berjenis data kualitatif (Arifin, 2011:29).

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif dan studi deskriptif dengan maksud guna mendeskripsikan apa yang ada dalam penelitian ini berwujud kata-kata buka dengan angka yang sebatas berisi peristiwa tertentu serta tidak melakukan pengujian terhadap hipotesis, namun bermaksud dalam memberikan penggambaran terkait karakteristik dari sebuah peristiwa yang terjadi.

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

1.6.2 Subjek Penelitian

Lagu *Evaluasi* dan objek penelitiannya adalah makna lirik lagu *Evaluasi* yang dipopulerkan oleh Hindia adalah subjek penelitian ini.

1.6.3 Jenis Data

Jenis data pada penelitian ini berwujud: kata-kata yang tertulis, teks, tanda serta simbol-simbol, dan suara yang ada pada sebuah musik.

1.6.4 Sumber Data

- **Data Primer**

Merupakan data asli yang secara sendiri dikumpulkan peneliti dari sumber asli dalam rangka menemukan jawaban atas permasalahan yang diteliti (Sunyoto, 2013:21). Data primer penelitian ini menggunakan *Official Music Video Evaluasi* karya Hindia yang diunduh melalui *Platform Youtube Channel Sun Eater*.

- **Data Sekunder**

Merupakan sumber data yang diambil dari catatan di perusahaan atau sumber yang lain (Sunyoto, 2013:21). Referensi yang dipilih oleh peneliti yaitu dari website dan buku-buku sebagai penguat data dan rujukan. Selain melakukan pencarian data lewat sumber pustaka atau sumber lainnya sebelum dilakukannya penelitian.

1.6.5 Teknik Pengumpulan Data

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

1.6.6 Teknik Analisis Data

Sugiyono (2018:285) memberikan penjelasan bahwa analisis data yaitu upaya yang dipergunakan dengan suatu perhitungan dalam rangka menguji hipotesis penelitian dan untuk menemukan jawaban atas rumusan masalah yang ada. Teknik yang seragam (baku) dalam hal ini tidak ada, khususnya pada penelitian kualitatif. Analisis data pada konteks ini merupakan suatu proses dalam mengelompokkan dan mengurutkan data ke dalam suatu kategori, pola, dan satuan uraian dasar sehingga akan bisa didapatkan tema serta bisa dirumuskan hipotesis kerja.

Data yang sudah terkumpul dengan lengkap, maka akan dianalisis. Analisis pada penelitian ini diawali dari mengklarifikasi lirik lagu evaluasi sesuai rumusan masalah penelitian. Metode penelitian kualitatif dipergunakan oleh peneliti sebagai metode penelitian memanfaatkan model analisis teks media dengan teori analisis semiotik Charles Sanders Peirce yang berlandaskan hubungan antara penalaran dan jenis penandaannya dengan cara melakukan penyajian dan analisis data, serta menyimpulkan dari analisis data tersebut berbentuk deskriptif.

Proses analisis dengan teori segitiga makna (triangle meaning) atas beberapa bagian struktur yang setiapnya saling memberikan dukungan atau trikotomi, yakni:

A. Tanda (Sign)

Tanda adalah sesuatu yang secara fisik berbentuk serta bisa ditangkap oleh panca indera manusia, dan ini adalah suatu hal yang memaknakan diluar dirinya sendiri. Tanda mengarah kepada seseorang yakni membentuk suatu tanda yang lebih mengembang di dalam benak seseorang atau suatu tanda yang setara. Terdapat tiga hal dari sign dalam trikotomi, yaitu:

- 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) *Legisign*, 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 pada penelitian ini adalah konteks sosial yang melatar

belakangi dari maksud tujuan pencipta lagu. Hubungan kenyataan dengan jenis dasarnya dibagi menjadi 3 yaitu :

- 1) Ikon, sesuatu yang melaksanakan fungsi sebagai penanda yang mirip dengan bentuk objeknya. Sehingga tanda merupakan tanda yang berhubungan langsung, antara penanda dengan petandanya yang bersifat alamiah.
- 2) Indeks, mempunyai fungsi sebagai penanda yang mengisyaratkan petandanya. Akan tetapi indeks juga bisa diartikan sebagai korelasi alamiah antara tanda dan petanda, bersifat hubungan sebab akibat atau klausa, atau tanda yang langsung mengacu pada kenyataan.
- 3) Simbol, tanda yang memperlihatkan hubungan tanda dan penandanya. Hubungan diantaranya bersifat arbitrer atau semena, hubungan atas perjanjian masyarakat sesuatu yang memiliki fungsi sebagai penanda yang biasa digunakan pada masyarakat.

C. Penggunaan Tanda (Interpretant)

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

- 1) *Rheme*, tanda pengganti sederhana. Rheme merupakan tanda kemungkinan kualitatif yang menggambarkan semacam kemungkinan objek.
- 2) *Dicent*, 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.

1.6.7 Unit Analisis Data

Unit analisis data penelitian ini adalah teks atau sebuah lirik lagu *Evaluasi* 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.

1.6.8 Kualitas Data

Untuk menguji kredibilitas atau kwalitaas data pada penelitian kualitatif ini, maka dilakukanlah berbagai uji diantaranya adalah dengan melakukan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sebaya, analisis kasus negative, dan member check (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini, penulis menggunakan peningkatan ketekunan dalam melakukan penelitian. Meningkatkan ketekunan maksudnya adalah melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan bisa direkam secara pasti dan secara sistematis tentang apa yang sedang diamati. Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan adalah dengan cara membaca referensi buku serta mengamati dokumentasi *Official Music Video Evaluasi* karya Hindia yang telah diunduh melalui *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 yang biasa akrab dipanggil dengan Baskara menggunakan nama panggung yang dikenal sebagai Hindia. Kota Jakarta menjadi tempat lahir Baskara pada tanggal 22 Februari 1994 yang praktis sekarang berumur 28 tahun. Dia adalah lulusan atau alumni dari jurusan Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia. Baskara juga merupakan anak ke-3 dari tiga bersaudara.

Baskara tumbuh dari keluarga yang bisa dibilang aktif dibidang lagu. Sejak ia kecil, Baskara sudah menunjukkan bahwa ia mempunyai keinginan untuk menjadi seorang penyanyi. Hingga pada akhirnya, ia mewujudkan salah satu impiannya tersebut diawali dengan membentuk sebuah grup band bersama dengan teman-temannya pada saat dibangku sekolah jenjang SMP. Ketika ia berada pada bangku perkuliahan, Baskara menjadi semakin tekun dalam mendalami dunia musik yaitu dengan terbentuknya grup band .Feast, dimana di grup band itu ia dan rekan-rekannya bisa tampil di atas panggung meskipun hanya sebatas di acara kegiatan kampusnya.

Hindia atau Baskara mulai ramai menjadi buah bibir sekitar awal tahun 2019. Dan menjadi semakin banyak dikenal oleh banyak orang ketika salah satu lagunya yang menjadi soundtrack pada film NKCTHI (Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini) yang sempat booming diawal-awal tahun 2020. Baskara mulai merintis kariernya dari tahun 2012 sebagai vokalis grup band .Feast, pun pada tahun 2018, ia memutuskan untuk menjadi seorang penyanyi solo. Hal tersebut dipilih Baskara bukan tanpa alasan. Keputusannya untuk memulai karier sebagai penyanyi solo disebabkan lagu-lagunya yang berada di Hindia dengan bergenre lagu indie ini merupakan terapi untuk dirinya sendiri selain itu ia juga ingin lebih menyalurkan aspirasi tentang cerita personal pribadinya yang relevan dengan kalangan anak muda. Serta alasan lainnya adalah karena menurut Baskara bahwa grup band .Feast itu sudah menjadi milik bersama, itu dikarenakan oleh cerita yang diangkat

pada lagu-lagu grup band .Feast adalah cerita yang sering terjadi atau ada di masyarakat. Dan Baskara merasa akan sangat terlihat egois jikalau ia memaksakan cerita tentang personal pribadinya itu disalurkan didalam lagu-lagu band .Feast.



Gambar 2.2 Hindia

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

Para penggemarnya banyak yang menanyakan alasan mengapa Baskara tidak menggunakan nama aslinya, melainkan lebih memilih untuk dipanggil dengan Hindia sebagai nama panggungnya. Hal tersebut dikarenakan ia suka dengan kata “Hindia” itu sendiri, dan juga karena Baskara lebih dahulu memulai karirnya dengan grup band Feast. Sehingga nama Baskara digunakan pada saat ia berada menjadi vokalis band Feast. Alasan lain yang menjadi pemilihan Hindia sebagai nama panggung yaitu karena Baskara mengidolakan seorang pelukis pada abad pertengahan bernama Raden Saleh, dimana pada lukisan-lukisannya itu

bertuliskan Hindia-Belanda. Baskara pun pernah menulis tentang alasan mengapa memilih nama Hindia, ia menuliskan “Saya senang mendengarkan. Hindia diciptakan karena saya menemukan mata udara pribadi saya disini, lebih besar dari oase, lebih ganas dari sungai, lebih dalam dari 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 dari kebahagiaan. Pisces hidup di Samudera. Mungkin hidup memang harus dilandasi dengan saling 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 itu adalah sebuah amanah yang diberikan kepadanya untuk menghasilkan sebuah karya. Salah satunya yaitu album *Menari Dengan Bayangan*, yang didalamnya terdapat beberapa single lagu, seperti: *Evakuasi*, *Wejangan Mama*, *Besok Mungkin Kita Sampai*, *Dehidrasi*, *Apapun Yang Terjadi*, *Jam Makan Siang*, *Untuk Apa / Untuk Apa*, *Voice Note Anggra*, *Secukupnya*, *Membasuh*, *Belum Tidur*, *Mata Air*, *Rumah Ke Rumah*, *Wejangan Caca*, *Evaluasi*.

Kurang lebih sudah 3 tahun lamanya Hindia meniti karirnya dalam dunia musik, dan selama meniti karirnya itu ia juga memperoleh beberapa penghargaan. Diantaranya yaitu:

No	Tahun	Penghargaan	Kategori	Penerima
1	2019	Anugerah Lagu Award	- Pendatang baru terbaik - Artis Solo Pria/Wanita Alternatif Terbaik	Hindia
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
		Billboard	- <i>Top New Artist of the</i>	

4	2020	Indonesia Music Awards	Year - Top Social Artist of the Year	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 juga sempat berprofesi sebagai brand manager pada suatu perusahaan label rekaman Double Deer Records. Setelah memutuskan untuk resign dari pekerjaannya di Double Deer Record, Baskara bersama dengan rekan-rekan yang lainnya membangun sebuah perusahaan label rekaman sendiri yang diberi nama dengan Sun Eater Coven. Dan ia juga merupakan founding father serta CEO BagiKata.

2.2 Album Menari Dengan Bayangan



Gambar 2. 3 Cover Album Menari Dengan Bayangan

Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Menari_dengan_Bayangan

Album pertama milik Hindia ini diberi nama Menari Dengan Bayangan ini terdiri atas 15 lagu serta 3 skit atau percakapan oleh orang-orang terdekat sang pencipta lagu yaitu Baskara. Sangat berbeda dengan di band .Feast yang seakan-

akan ada salah satu lagunya yang menjadi motor penggerak aksi massa pada kalangan mahasiswa, di Hindia ini Baskara malah menghadirkan sebagai sesosok manusia yang biasa-biasa saja, yang punya rasa lelah, rasa cemas, rasa tertekan bahkan sampai punya rasa depresif. Pada album perdananya ini Hindia menjalin kerja sama dengan para produser musik yang bisa dibilang sering di bawa oleh beberapa musisi indie di Indonesia, diantaranya adalah Ibnu Dian, Petra Sihombing, Adhe Ario, Rizky Indrayadi, Yosugi, Rayhan Noor, Wisnu Ikhsantama.

Pada album ini, kontemplasi yang digambarkan Hindia mengadopsi dari problematika atau permasalahan pada kehidupan yang bisa dibilang sangat melekat dengan kita semua sebagai umat manusia. Namun pada lagu-lagu Hindia, bukan termasuk lagu-lagu yang terbilang kontra dengan semua itu. Justru pada lirik serta lagu yang digarap oleh Hindia seringkali diibaratkan sebagai obat yang menenangkan pendengarnya, sebagai teman yang datang pada saat-saat patah atau menyerah lalu seakan-akan lagu itu mengucapkan kepadamu, “sudah tak apa, kamu itu tidak sendirian, kok. Jangan menyerah ya!.” Seperti itu kurang lebihnya pesan-pesan yang ingin diutarakan oleh Hindia sehingga kegelisahan dari para pendengarnya jadi merasa terwakilkan dan tersampaikan melalui lirik-lirik dari lagu-lagu Hindia.

Single “Evakuasi” menjadi lagu pembuka yang pantas pada album ini. Hiruk-pikuk dari masyarakat urban menjadi sebuah tujuan utama yang cukup menggelisahkan bagi seorang Hindia. Dia terlihat begitu cemas, muram, sekaligus pasrah. Seolah-olah mencoba bangun dari kesedihan, Lagu single “Besok

Mungkin Kita Sampai” pun kembali dengan menyampaikan problematika atau permasalahan anak-anak muda yang masih diombang-ambingkan nasib yang kurang baik. Tetapi sering kali dihadapi oleh tuntutan hidup dari banyak aspek kehidupan. Lagu ini digarap dengan membawa nada-nada yang terkesan optimistis namun tetap saja masih terdengar pasrah dan cemas khas Hindia.

Selanjutnya ada single “Jam Makan Siang”, “Dehidrasi”, “Untuk apa/Untuk apa?”, apabila ketiganya disambungkan secara makna tentu saja akan menjadi suatu lagu yang tepat sebagai teman untuk menemani jam makan siang, seakan-akan seperti bentuk obrolan dengan teman atau rekan yang membahas sebuah hubungan, impian-impian yang sempat sirna, bahkan juga membahas segala kejenuhan tentang aktivitas apa yang selama ini sedang dilakukan.

Memiliki perbedaan dengan lagu-lagu Hindia yang sebelumnya yang lebih menyampaikan tema tentang suasana pada kesibukan kegiatan sehari-hari yang sering terjadi dari pagi hari hingga pada sore hari, pada lagu selanjutnya ini Hindia memberikan unsur suasana pada malam hari, seperti ketika sedang beristirahat atau yang lebih dikenal dengan istilah *overthinking time* atau pada jam-jam yang bisa dibilang rawan *overthinking*, single “Secukupnya”, yang unjuk gigi pada film Nanti Kita Cerita tentang Hari Ini seolah membangunkan kita terhadap hal-hal buruk itu pasti terjadi, pemikiran yang negatif pun pasti akan muncul serta semua umat manusia pun bisa mengalami hal yang serupa. Perasaan yang sedih itu pun pasti akan menghampiri setiap orang, bahwa tidak ada salahnya untuk kita mencoba memeluk kesedihan tersebut namun tidak larut didalam kesedihan itu. Dapat dibilang lagu ini disebut menjadikan yang paling

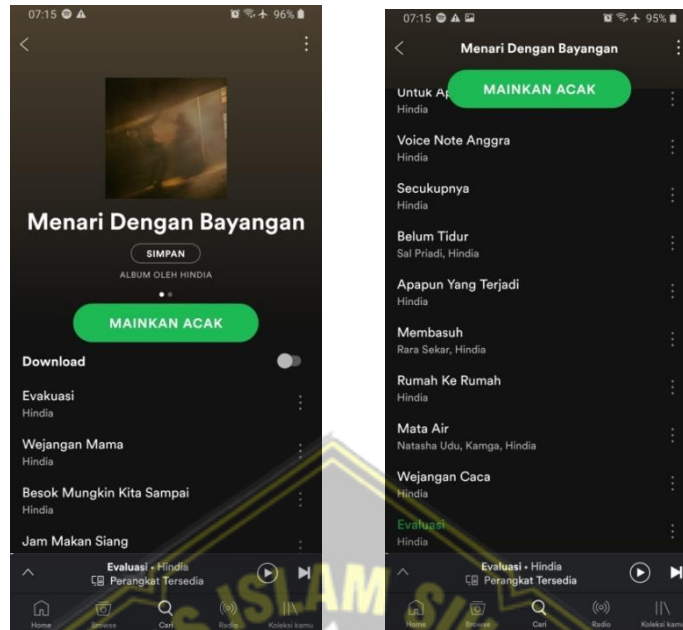
pahit maknanya pada album ini, pembawaan yang kembali terdengar lelah, capek tetapi diiringi dengan instrumen-instrumen elektronik yang menghentak, mampu menciptakan kesan suasana kesedihan yang namun dirayakan. Hindia ingin mengutarakan kepada para pendengarnya jikalau merasa sedih dan lelah itu adalah sebuah kewajaran yang pasti akan dihadapi dan dirasakan oleh setiap manusia, tetapi jangan sampai kita terlalu larut didalam kesedihan itu sendiri karena kita akan masih menghadapi hari esok serta hari-hari selanjutnya yang akan menanti kita untuk melewatinya.

Perasaan optimis ini pun kembali tampak pada beberapa lagu terakhir didalam album Menari Dengan Bayangan. Yaitu lagu “Rumah ke Rumah” yang maknanya membahas tentang perpindahan hati yang pernah bersinggah pada seseorang, ‘rumah’ didalam lagu ini dianalogikan sebagai hati atau sesuatu yang pasti dan wajar terjadi di berbagai apapun kondisinya harus tetap diberikan apresiasi.

Ada juga lagu dengan judul “Membasuh” yang menggaet mantan vokalis dari band indie yang bernama Banda Neira, yaitu Rara Sekar. Single ini pun hadir sebagai bentuk keikhlasan yang paling tinggi, bahwa walaupun sedang merasa kekurangan tetapi sebisa mungkin harus tetap memberi. Lalu muncullah lagu “Mata Air” sebagai sebuah lagu pengingat jikalau hidup itu bukanlah arena balap maupun jalan raya, oleh karena itu didalam hidup tidak perlu untuk saling mendahului dalam perjalanannya, semua sudah ada porsinya.

Single “Evaluasi” hadir seolah-olah menjadi penutup pada album “Menari Dengan Bayangan” dengan kembali lagi mengingatkan kepada para pendengarnya agar bangkit dari keterpurukan yang sedang menghampiri, supaya tetap menjalankan hidup seperti biasanya terlepas dari semua hal yang pernah dialami, bahwasannya hari esok dan hari selanjutnya masih ada dan harus dilewati walaupun hari ini sedang terasa berat bahkan sedih.

Karya yang diciptakan oleh Hindia ini memiliki keunikan, salah satunya yaitu dengan hadirnya 3 skit ataupun sebuah pesan-pesan yang disampaikan dengan cara yang berbeda-beda. Tiga skit itu ikut serta menjadi suatu bagian pada album ‘Menari Dengan Bayangan’ justru seolah seperti sebuah penyempurna dari makna yang hangat dan berperan sebagai penopang atas pesan-pesan yang akan diutarakan oleh Hindia. “Voice Note Anggra”, “Wejangan Mama”, serta “Wejangan Caca” muncul dalam bentuk voice over yang mengandung pesan dari beberapa orang-orang terdekat dari sosok Baskara. Kemunculan tiga skit ini seakan-akan menampilkan bahwasannya ada suatu cerita kisah dari tiap orang, bahwasannya ada orang-orang yang sudah pasti mengambil peranan didalam hidup kita serta membuat hidup kita menjadi lebih mempunyai banyak warna, bahwasannya tiap-tiap individu itu mempunyai caranya tersendiri untuk menunjukkan semua perasaannya, kekhawatirannya, lalu rasa bangga kepada orang terdekatnya.



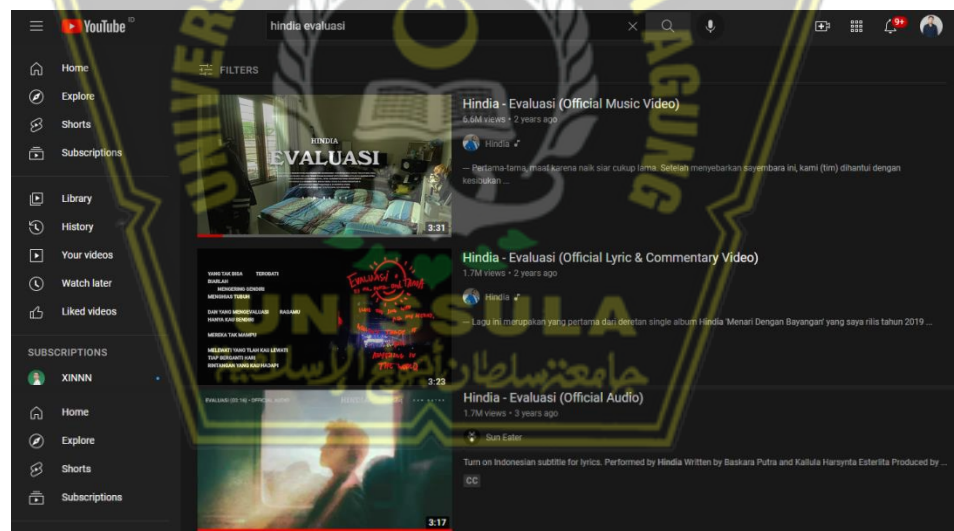
Gambar 2.4 Tampilan Album Menari Dengan Bayangan

Sumber : Spotify Hindia Album Menari Dengan Bayangan

2.3 Evaluasi (Album Menari Dengan Bayangan)

Single atau lagu Evaluasi menjadi lagu penutup pada album Menari Dengan Bayangan milik Hindia ini. Lagu ini berada di urutan track ke lima belas dari total limabelas track yang ada pada album Menari Dengan Bayangan. Evaluasi menjadi salah satu lagu yang banyak didengarkan pula. Lagu ini berada di urutan ketiga lagu terpopuler milik Hindia dengan 33.997.348 kali lagu ini diputar melalui Spotify. Official Music Video untuk lagu Evaluasi ini memiliki tiga versi, pada versi yang pertama dirilis melalui akun Youtube Sun Eater tetapi di video itu hanya menampilkan audio serta cover dari lagu Evaluasi saja, video Official Audio itu sudah ditonton sebanyak 1,7 juta kali, untuk versi yang kedua adalah Official Lyric & Commentary Video dirilis melalui akun YouTube Hindia

sendiri sudah ditonton sebanyak 1,7 juta kali, untuk versi yang ketiga adalah Official Music Video yang dirilis melalui akun YouTube Hindia yang sudah ditonton sebanyak 6,6 juta kali, pada Official Music Video ini, menariknya pada proses pembuatan musik video lagu ini adalah Hindia semacam melakukan sayembara kepada para penggemarnya agar mereka merekam setiap aktifitas kesibukan mereka sehari-hari seperti pergi bekerja, makan, ngobrol dengan rekan-rekan kerja, melewati macet, dan lain-lain. Nantinya dari hasil momen yang diabadikan oleh para penggemarnya dalam bentuk video itu akan dikolase atau digabung ke dalam satu video musik yang sudah dirancang oleh Hindia sehingga menjadi Official Music Video dari lagu Evaluasi ini.



Gambar 2.5 Tampilan Ketiga Versi Official Music Video Evaluasi Hindia

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

Selain dari instrumen musiknya yang bisa dibilang unik, asik serta menarik perhatian pendengarnya dan juga liriknya yang mudah dan nyaman untuk didengarkan, lagu Evaluasi ini juga memiliki daya tarik yang membuat para pendengarnya berminat untuk berulang-ulang mendengarkan lagu ini, terutama

para pendengar yang sedang memiliki keresahan yang sama yang dituangkan oleh Hindia melalui lagu-lagunya. Lirik lagu Evaluasi yang digarapnya, Hindia mempunyai suatu ketertarikan tentang merasa lelah didalam hidup tentu saja adalah suatu hal yang sudah biasa dihadapi dan dirasakan oleh kebanyakan orang. Walaupun begitu tentu saja jangan sampai terlalu larut dalam menghadapi suatu masalah. Justru ada baiknya kita harus bersyukur serta selalu siap menghadapi rutinitas yang akan dijalani saat ini. Sesuai dengan apa yang diungkapkan Hindia pada lirik lagu Evaluasi ini yang mempunyai sebuah pesan yang kaya akan makna dan arti yang cocok dengan keadaan kalangan anak muda di jaman sekarang ini yang terlalu berlarut pada masalah hidup yang dihadapi.

Evaluasi adalah single pertama Hindia yang masuk kedalam album “Menari Dengan Bayangan”. Tanggal 2 Mei 2019 single ini dirilis kedalam bentuk audio lirik tanpa video klip. Tetapi pada tanggal 6 April 2020, Hindia merilis video klip lagu Evaluasi melalui platform YouTube pada Channel Sun Eater.

Didalam video klip terbarunya itu, ada beragam video yang isinya mendokumentasikan aktifitas-aktifitas sehari-hari yang biasa dilakukan oleh orang-orang pada umumnya. Netizen yang mengirimkan langsung footage video-video itu kepada Hindia yang diambil pada hari Jumat, 22 November 2019 lalu melalui sayembara yang diadakan oleh Hindia.

Baskara Putra atau Hindia yang tergabung juga kedalam band Feast yang dikenal dengan lagu-lagunya yang ber lirik sarkas, berapi-api penuh dengan

amarah, tetapi pada proyek solonya ini, Hindia, seperti contohnya lagu Evaluasi, luapan-luapan sarkas yang terkesan keras itu justru seakan-akan sirna. Terlihat pada liriknya, lagu Evaluasi ditampilkan dengan segar yang cenderung lebih tenang, santai dan dengan mengutarakan pesan positif yang bisa membuat jiwa pendengarnya menjadi tentram dan tenang.

Single Evaluasi ini sendiri digarap dan ditulis oleh Baskara Putra dimana didalam lirik ini ia mengungkapkan rasa penatnya dalam menjalani rutinitas kehidupan selama satu atau bahkan hingga dua tahun kebelakang ini. Walaupun begitu, lagu Evaluasi ini cukup berhubungan dan bisa dibilang cukup mewakili perasaan kaum muda, karena pada lagu yang cenderung santai inipun mempunyai pesan-pesan yang positif serta sesuai dengan permasalahan kaum milenial pada jaman sekarang.

Pendengar lagu ini pun seakan-akan turut serta mencurahkan isi hatinya saat mendengar lagu Evaluasi, terutama pada liriknya yang berbunyi “Ini belum separuhnya, biasa saja, kamu tak apa” mempunyai pesan supaya kita bisa tetap santai serta selalu bersyukur saat menghadapi masalah yang sedang dialami, merenungkan kehidupan yang terus berjalan dan tidak tahu akhirnya akan bagaimana dan menjadi seperti apa.

Pada lagu ini kita pun diajak agar selalu mengevaluasi tentang kehidupan, dan liriknya seakan membuat kita tersedar jikalau segala lika-liku kehidupan yang sungguh berat itu bisa kita lewati, jikalau kesulitan itu pasti akan kita temui serta tidak kita jalani sendiri.

Dikutip dari laman website MLDSPOT.COM, Hindia mengatakan jikalau sebagian besar lagu-lagu karyanya itu berasal dari pengalaman personalnya sendiri. Tentang patah hati, kekecewaan, serta keresahan yang pernah ia alami bahkan sedang dirasakannya. Hindia menghadirkan obrolan pribadinya yang seakan terkesan ‘berat’ ke dalam sebuah format lagunya untuk memberitahu kepada orang-orang kalau tidak ada yang salah jika kita membawakan sebuah cerita seperti ini di ruang publik, apapun alasannya itu jikalau hal itu sanggup membuat diri kita merasa lebih tenang dan lega tidak ada salahnya selama kita tidak menyalahgunakan etika-etika dalam bersosial.

Hal itulah yang menjadi salah satu alasan Hindia mengapa lebih condong menyerukan isu-isu sosial serta mental health. Tema cinta juga ada didalam lagu Hindia tetapi tidak terlalu mendominasi bagi sosok Baskara, tentang permasalahan cinta hanya sebagian kecil saja dari permasalahan yang ada di kehidupan.

Hindia pun pernah membahas tentang lagu-lagunya pada suatu sesi wawancara saat melakukan podcast Ngobrol Sore Semaunya yang dibawakan oleh salah satu anak muda Indonesia yang juga seorang pengusaha yang berbakat yaitu Putri Tanjung. Hindia menyampaikan pada tahap awal proses pembuatan sebuah lagu-lagu Hindia, dia sama sekali tidak memikirkan tentang problematika seputar self healing, dia lebih memfokuskan kepada bagaimana dia menuturkan cerita tentang suatu apa saja yang akan dia ceritakan dan dia tuturkan kedalam sebuah lagu. Tetapi jikalau dari pendengarnya banyak yang merasa terbantu saat menghadapi proses self healingnya dengan cara mendengarkan lagu-lagunya itu, dia juga merasa sangat bersyukur serta turut senang. Karena hal itu Hindia merasa

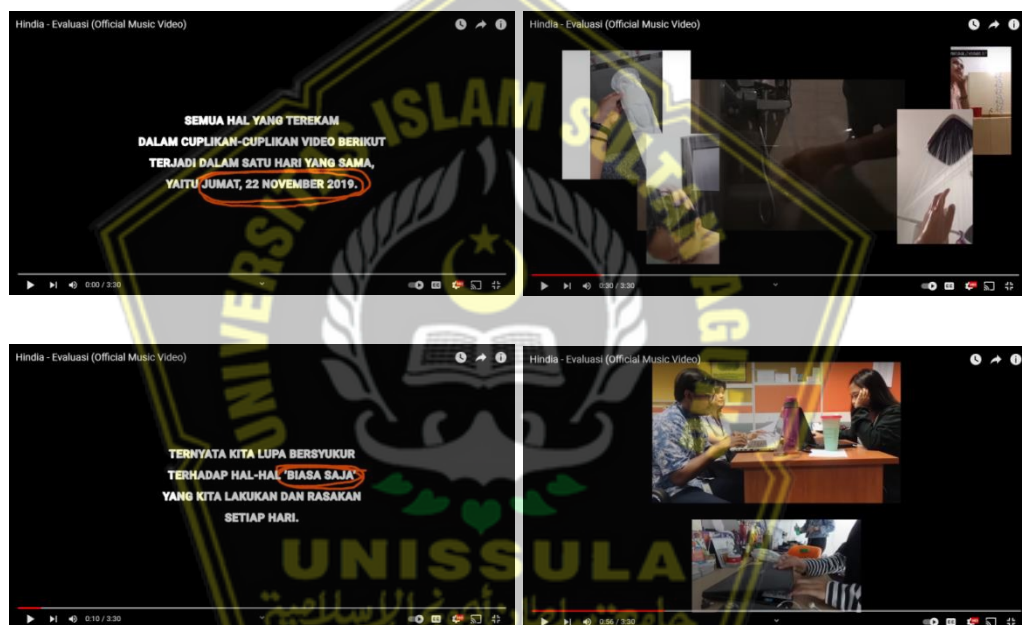
walaupun dia tidak ada niat untuk membantu proses self healing seseorang tetapi jikalau kebanyakan dari lagu-lagunya itu sanggup membantu suatu proses itu lalu dia tidak dapat atau bahkan tidak berhak untuk menghakimi pengalaman orang masing-masing saat menemukan sebuah proses healing, menurut dia, ada banyak sekali cara serta metode untuk healing pada kasus kesehatan mental selain dengan cara mendengarkan sebuah lagu. Tetapi balik lagi jikalau lagu-lagu yang Hindia ciptakan itu juga dapat menjadi salah satu cara untuk seseorang melakukan healing ya tidak masalah, silahkan saja. Yang terpenting adalah ambil sisi yang positif dan buang sisi yang negatif. Pada akhir pembicaraan mengenai lagu-lagunya, Hindia juga menyampaikan pesan bahwasannya janganlah menjadikan dia itu seseorang yang selalu bijak dan luar biasa pada saat sedang menghadapi lika-liku kehidupan, dia juga mengatakan kalau dia itu adalah hanya manusia biasa seperti pada umumnya, kita pun sama semua, hal yang membuat beda adalah dia hanya berada di atas sebuah panggung yang sedang membawakan lagu-lagu dan kita adalah audience yang mendengarnya. Karena itulah dia merasa dapat menjadikan semua problematika yang dapat kita lewati satu persatu ini, dia juga belum tentu dapat melewatinya.

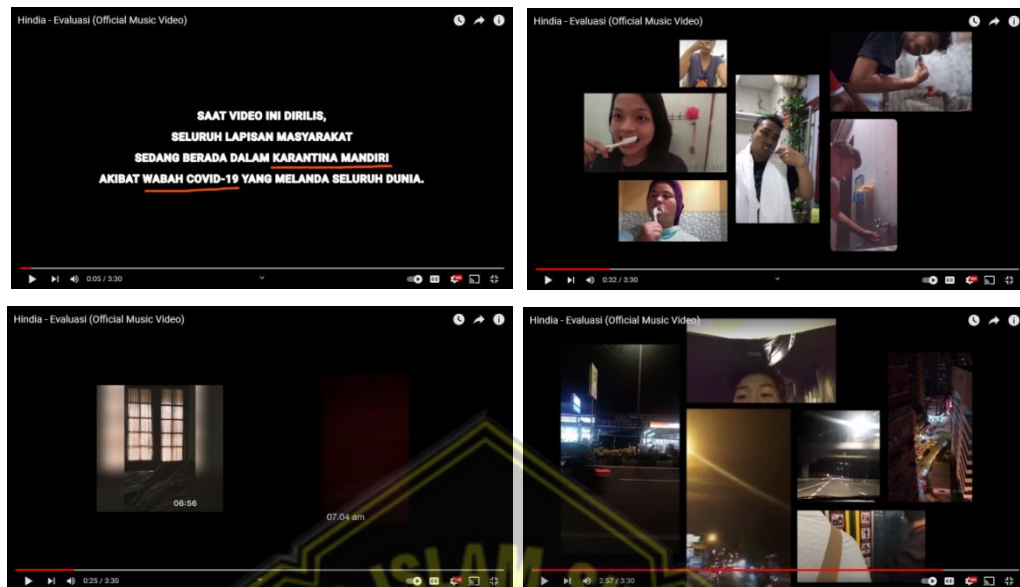
Pada proses pembuatan official music video Evaluasi yang dirilis melalui akun YouTube Hindia mempunyai unsur cerita yang menarik dan uniknya tersendiri, Berdasarkan dari deskripsi yang ada pada video tersebut, Hindia menuturkan jikalau Official Music Video lagu Evaluasi cukup lama dirilis di YouTube karena setelah menyebarkan sayembara kepada para pendengarnya untuk mengajak mengirimkan footage aktifitas tentang apa saja dalam bentuk

format video atau footage-footage kegiatan keseharian yang terjadi dalam sehari itu dari mulai bangun tidur hingga tidur lagi. Dia beserta tim nya tidak menyangka akan seramai dan sebanyak itu orang-orang yang ikut serta dalam sayembaranya dan antusias dalam mengirimkan footage aktifitas kesehariannya. Hindia memutuskan untuk membuat konsep video dengan footage-footage dari berbagai aktifitas pendengarnya karena dia ingin menyampaikan tentang berbagai sesuatu hal yang terjadi pada kehidupan kita itu adalah bagaikan sebuah misteri yang tidak tahu akan seperti apa akhirnya, hal-hal tragis, tragedi-tragedi menyedihkan atau kenangan-kenangan pahit yang kita lalui dan kita rasakan pada saat ini bisa jadi ada hikmahnya, bukan besok, bukan lusa, atau bahkan bisa jadi bukanlah tahun depan, namu pada waktu-waktu mendatang, di waktu yang kita belum tahu kapan itu akan terjadi, karena kita sebagai manusia memang bukan urusannya untuk bisa menjawab itu semua sekarang.

Dengan menggabungkan beberapa footage dari pendengar, Hindia mendokumentasikannya dalam sebuah format video music seperti itu. Harapan Hindia adalah lagu-lagu serta maknanya itu bisa menjadi sebuah karya yang sanggup dinikmati bahkan diresapi oleh banyak pendengarnya yang bisa saja sedang dalam fase tersebut, dalam berkarya tentu saja terdapat banyak sekali kekurangan yang perlu diperbaiki, Hindia juga berharap untuk karya-karya kedepannya ia bisa lebih rapih lagi dalam membuat karya dengan mendokumentasikan hal-hal yang unik seperti ini. Hindia pun percaya jikalau semua kegiatan atau aktifitas sehari-hari kita itu tidak selamanya berjalan lancar, kadang menemui kesulitan, kadang juga menemui kemudahan, hidup ini bagaikan

roller-coster, kadang kita merasa sedang diatas, kadang juga kita merasakan keadaan yang gak semestinya kita inginkan. Maka dari itu, Hindia ingin menyampaikan bahwa didalam lagu ini adalah kita dituntut untuk mengevaluasi diri, janganlah cepat berputus asa jikalau menghadapi suatu kesulitan pada kehidupan, hal itu belum seberapa dibandingkan dengan masalah orang lain yang sedang dihadapi.





Gambar 2.6 Cuplikan Isi Official Music Video Evaluasi Hindia

2.4 Kondisi Kesehatan Mental atau *Mental Health* di Dunia dan Indonesia

Kesehatan mental adalah sesuatu yang termasuk amat penting untuk manusia, sama dengan halnya seperti kesehatan jasmani seseorang. Seseorang yang mempunyai mental yang sehat maka seseorang itu akan maksimal menjalankan aspek kehidupan yang lain yang ada pada dalam dirinya. Mental yang sehat tidak luput juga dari kesehatan fisik yang sama sehatnya. Berbagai macam penelitian pun membeberkan hasil jikalau ada hubungan antara kesehatan mental dan fisik seseorang, yang menunjukkan jikalau ada individu yang menderita sakit secara fisik juga menunjukkan adanya gangguan masalah psikologis hingga terkena mental yang ada di dalam dirinya. Pun sebaliknya, seseorang yang mempunyai gangguan mental juga bisa mengindikasikan jikalau didalam dirinya mempunyai gangguan fisik. Antara sehat dan sakit itu adalah

suatu dua kondisi yang saling menyatu pada kehidupan manusia. Kondisi fisik ataupun psikis yang merupakan sebuah bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya sendiri serta bagaimana seseorang itu menyesuaikan diri pada lingkungan sekitar, adalah sebuah pengenalan konsep sehat dan sakit. Indikasi mental yang sehat dan baik untuk seseorang adalah individu yang kondisinya tidak sedang mengalami segala bentuk dari gangguan jiwa, dan juga kondisi dimana seorang individu itu mampu berfungsi dengan normal untuk menjalani kehidupannya, terutama untuk menyesuaikan dirinya dalam menghadapi masalah-masalah yang bisa jadi akan datang dan yang pasti akan ada masalah yang datang menghampiri di dalam kehidupannya.

Menurut WHO, kesehatan mental adalah suatu kondisi yang berasal dari kesejahteraan yang secara sadar ada pada individu, kemudian di dalamnya ada kemampuan-kemampuan untuk sekedar mengelola stres pada kehidupan yang sangat wajar, supaya mampu bekerja secara lebih produktif dan juga berperan serta di dalam komunitasnya.

WHO melakukan survei terbaru yang dilakukan pada periode Juni-Agustus 2020, pada 130 negara yang tersebar di dalam 6 regional yang termasuk ke dalam wilayah operasi badan PBB. Pada siaran resminya, WHO mengungkapkan survei tersebut berkaca dari bagaimana kondisi penyediaan layanan kesehatan mental, dan juga perawatan kasus tentang masalah neurologis serta penyalahgunaan zat-zat/obat-obatan terlarang selama pandemi. Survei yang dilakukan WHO juga mendapatkan jenis-jenis layanan yang terhalang dan juga bagaimana cara adaptasi yang diterapkan oleh otoritas kesehatan yang ada di 130

negara tersebut. Perincian dari hasil survei WHO di 130 negara tersebut, sebagai berikut :

1. Dikabarkan ada lebih dari 60% negara yang melaporkan tentang gangguan layanan kesehatan mental teruntuk orang-orang yang rentan, termasuk juga pada anak-anak dan usia remaja ada 72%, orang dewasa yang lebih tua ada 70%, serta wanita yang membutuhkan layanan antenatal atau postnatal ada 61%.
2. Ada sebanyak 67% negara yang mengalami problem pada layanan konseling serta psikoterapi. Pada 65% negara, layanan untuk pengurangan tentang bahaya masalah mental krisis mengalami hambatan, dan layanan perawatan teruntuk kasus ketergantungan opioid (zat dalam obat nyeri serta narkoba seperti heroin) pada 45% negara pun terganggu.
3. Sebanyak 35% atau lebih dari sepertiga negara juga memberikan laporan tentang gangguan terhadap layanan intervensi darurat, pun untuk orang yang mengalami kejang yang berkelanjutan, sindrom penarikan penggunaan zat yang parah; delirium, yang kerap kali itu merupakan tanda-tanda yang mendasari kondisi medis yang tidak sepele.
4. 30% negara memberi laporan juga tentang adanya gangguan pada akses pengobatan teruntuk kasus gangguan mental, masalah gejala neurologis, serta penyalahgunaan obat-obatan atau zat.
5. Juga pada sekitar 3/4 negara memberikan laporannya setidaknya ada gangguan terhadap sebagian layanan kesehatan mental yang ada di sekolah

dan juga tempat kerja (dalam persentasenya masing-masing 78% dan 75%).

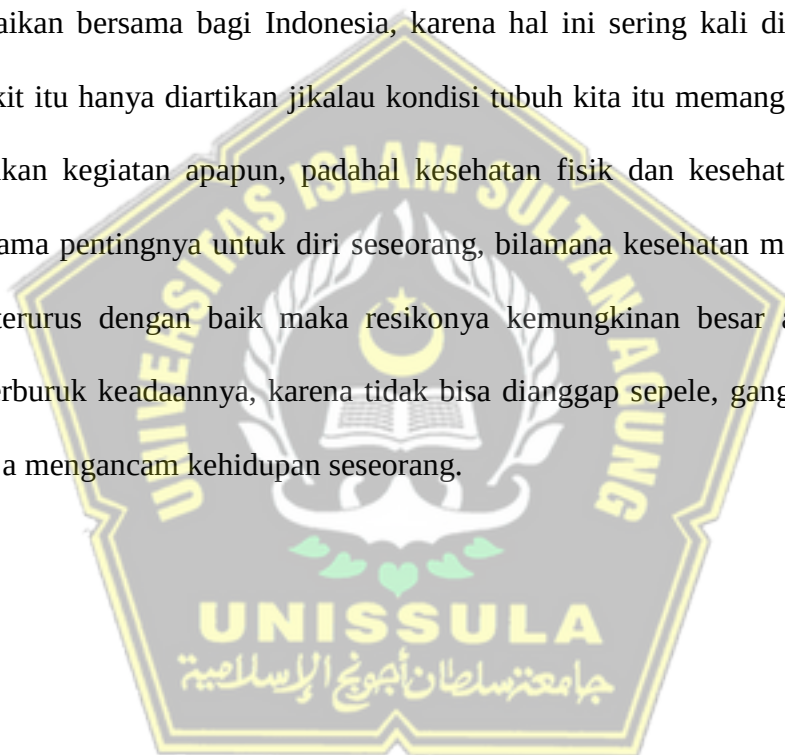
Jika dipantau angka penderita gangguan mental yang terus meningkat pada tiap tahunnya maka sebaiknya perawatan atau pengobatan yang ditawarkan juga harus semakin beraneka ragam, tetapi sangat disayangkan hal ini bisa dibilang tidak berlaku di negara Indonesia, jikalau ada seorang penderita gangguan kesehatan mental itu masih dianggap sebagai orang aneh sampai-sampai penderitanya pun bisa saja di-bully atau bahkan dikucilkan oleh sekitarnya. Banyak stigma diberikan kepada penderita gangguan kesehatan mental yang menyebabkan jikalau ada keluarga penderita pun seringkali lebih memilih untuk menutupi kondisi anggota keluarga yang menderita itu. Hal ini sungguh disayangkan terutama pada zaman sekarang ini banyak masyarakat diberi beragam opsi untuk metode pengobatan penderita gangguan kesehatan mental tetapi banyak yang masih memilih untuk melakukan pengobatan melalui dukun atau yang kerap kali disebut sebagai orang pintar karena sakit mental atau sakit jiwa itu masih sering dianggap penyebabnya itu dikarenakan oleh makhluk ghaib atau sebagainya. Maka dari itu, sudah sepatutnya masyarakat diberikan sebuah pengetahuan yang mengedukasi tentang kesehatan mental serta bagaimana cara untuk menanganinya, supaya penderita itu sendiri mampu meminimalisir suatu kondisi yang buruk pada mentalnya dan masyarakat lainnya akan dapat menghilangkan stigma-stigma yang tidak tepat kepada orang yang menderita gangguan kesehatan mental.

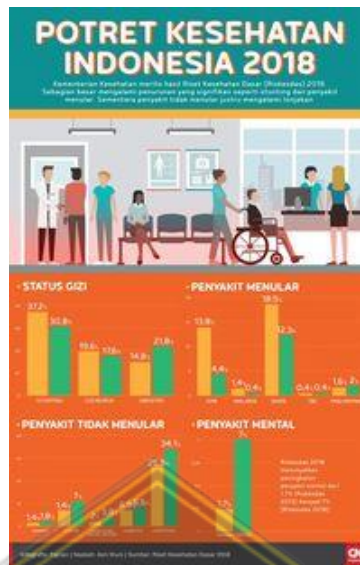
Kesehatan jiwa memiliki sifat-sifat yang berhubungan dengan semua aspek-aspek dalam kehidupan manusia yang seirama atau serasi didalam hubungannya dengan manusia lain. Oleh karenanya, kesehatan jiwa dapat disimpulkan bahwa bagian integral dari kesehatan serta suatu kondisi yang memungkinkan terjadi perkembangan fisik, mental serta sosial individu yang secara optimal dan juga selaras dengan perkembangan orang lain. WHO (World Health Organization) yang merupakan Organisasi Kesehatan Dunia berhasil merumuskan kriteria sehat jiwa pada tahun 1959 pada saat sidang di Geneva. WHO mengungkapkan bahwa, individu bisa dikatakan sehat secara mental dan jiwa apabila mempunyai kriteria sebagai berikut :

1. Individu sanggup menyesuaikan diri secara sehat terhadap kenyataan, walaupun kenyataan itu buruk untuknya.
2. Mendapatkan kepuasan dari hasil jerih payah usahanya sendiri.
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Merasakan relatif lebih bebas dari rasa tegang (stress), cemas serta depresi.
5. Sanggup melakukan interaksi dengan orang lain secara tolong menolong serta saling memuaskan.
6. Sanggup menerima kekecewaan sebagai sebuah pelajaran di masa yang akan datang.
7. Memiliki rasa kasih sayang.

Melihat berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) di Indonesia, tahun 2018 mampu memperlihatkan bahwa 7 dari 1000 Rumah Tangga

memiliki anggota keluarga yang menderita Skizofrenia/Psikosis. Lebih dari 19 juta penduduk pada usia diatas 15 tahun memiliki gangguan mental emosional, lebih dari 12 juta orang berusia diatas 15 tahun diprediksikan sudah mengalami depresi. Namun, pada tahun 2010 angka bunuh diri di Indonesia tercatat mencapai 1,6 hingga 1,8% per 100.000 jiwa menurut WHO. Data yang tercatat tersebut makan sudah sewajibnya hal ini menjadi sebuah pekerjaan rumah yang harus diselesaikan bersama bagi Indonesia, karena hal ini sering kali dianggap sehat, dan sakit itu hanya diartikan jikalau kondisi tubuh kita itu memang tidak mampu melakukan kegiatan apapun, padahal kesehatan fisik dan kesehatan mental itu sama sama pentingnya untuk diri seseorang, bilamana kesehatan mental itu tidak dapat terurus dengan baik maka resikonya kemungkinan besar akan semakin memperburuk keadaannya, karena tidak bisa dianggap sepele, gangguan jiwa itu bisa saja mengancam kehidupan seseorang.





Gambar 2.7 Potret Kesehatan Indonesia 2018

Sumber : www.cnnindonesia.com

Data diatas menunjukkan terjadi lonjakan yang bisa dibilang cukup signifikan terhadap permasalahan kasus penyakit tidak menular pada tahun 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2018, mencatat bahwa dalam kurun waktu lima tahun Kementerian Kesehatan hanya dapat mengurangi angka penyakit stunting dari 37,2 persen menjadi 30,8 persen. Namun, untuk penyakit gizi buruk tidak terlalu berkurang banyak dari 19,6 persen hanya menjadi 17,6 persen. Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2018 pun mencatatkan bahwa dalam kurun waktu lima tahun ini terjadi peningkatan penyakit mental dari 1,7 persen menjadi 7 persen. Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia ini banyak pihak yang masih kurang perhatian dalam menangani permasalahan kesehatan mental, saat ini penduduk di Indonesia yang telah mencapai jumlah 273,5 juta jiwa tetapi per November 2018 hanya memiliki 717 psikolog klinis dan persebarannya juga

masih terpusat di Pulau Jawa terutama. Namun kini jumlah psikolog klinis di Indonesia sudah bertambah sebanyak 3323 psikolog klinis, walaupun jumlah psikolog klinis di Indonesia sudah bertambah tetapi itu belum cukup karena 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 gangguan kesehatan mental juga sebetulnya mampu dicegah karena pada dasarnya semuanya itu dipicu oleh bagaimana gaya hidup yang kurang sehat, sama seperti halnya penyakit lainnya. Misal, pola makan yang tidak sehat, kurangnya melakukan olahraga, kurangnya istirahat, dan juga stres.

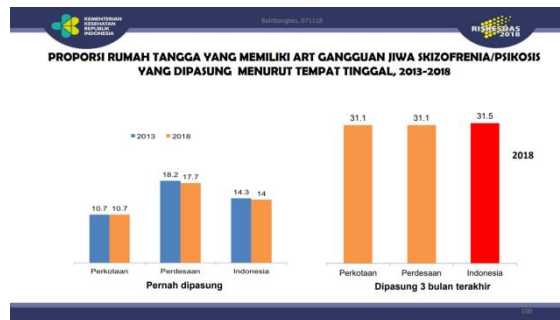
Di Indonesia sendiri permasalahan gangguan kesehatan mental kedudukannya masih dianggap kurang serius dibandingkan dengan kesehatan fisik, dibuktikan baik itu dari sisi Pemerintah maupun masyarakatnya sendiri belum menganggap permasalahan tersebut sebagai sebuah penyakit. Kementerian Sosial memperlihatkan data bahwa hingga 2018, Indonesia hanya mempunyai 48 rumah sakit jiwa. Sebanyak 32 rumah sakit merupakan milik pemerintah dan 16 lainnya adalah milik swasta. Sementara itu, rumah sakit umum yang mempunyai layanan kesehatan jiwa hanya sekitar 2 persen dari 1.678. Ditambah juga tentang persebarannya yang belum merata di setiap daerah, ada delapan provinsi yang belum memiliki rumah sakit jiwa, diantaranya adalah Kepulauan Riau, Banten, NTT, Gorontalo, Sulawesi Barat, Maluku Utara, Papua Barat, dan Kalimantan 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 1 Agustus 2022 pukul 16.17) .

Persoalan tentang kesehatan mental ini termasuk dalam permasalahan yang sangat penting maka dari itu diperlukan perhatian serta pengkajian yang lebih mendalam terpaut pengaruhnya dari bermacam sudut pandang. Salah satunya adalah sudut pandang budaya masyarakat. Pada persoalan kesehatan mental, bisa dikatakan jikalau faktor kebudayaan itu memegang peranan yang penting yang menandakan individu itu bisa dikatakan sehat atau sakit secara mental bergantung dari kebudayaannya. Kebudayaan yang muncul di kehidupan masyarakat bisa jadi mendukung hal itu tetapi pada sisi lainnya bisa juga menjadi suatu penghambat kesehatan mental seseorang dikarenakan kebudayaan itu mampu memberikan peran tertentu terhadap penderita gangguan mental. Kebudayaan yang muncul didalam masyarakat sepatutnya mampu dilambangkan sebagai suatu perwujudan dari manusia sebagai masyarakat pendukung sehingga kebudayaan itu akan menjadi selalu berkembang seiring berjalannya waktu dengan sistem pola pikir serta kebutuhan manusia yang tak dapat terlepas dari unsur psikologis dan kepribadian pada setiap pribadi seseorang di dalam lingkup masyarakatnya itu sendiri.

Penanganan penyakit gangguan mental pada setiap negara itu berbeda-beda, tak terkecuali di Indonesia. Indonesia sebagai negara multikultural mempunyai beraneka ragam cara yang berbeda pula mengenai penyelesaian masalah gangguan mental, bisa dibuktikan karena salah satu pengaruh budaya terhadap cara penindakan penderita gangguan mental adalah dengan cara melakukan metode pemasungan. Sampai sekarang pun, seseorang yang menderita gangguan mental yang berat di negara Indonesia masih saja mengalami metode

pemasungan ini, serta masih banyaknya perlakuan-perlakuan yang salah serta kurang manusiawi yang tidak sepatutnya digunakan oleh sesama manusia yang masih mempunyai hak untuk hidup normal dan sehat secara fisik ataupun mental.

Melihat dari hasil analisa data oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) pada tahun 2018, menunjukkan hasil proporsi di Indonesia dengan dibuktikan dengan adanya peningkatan dari pemasungan orang dengan gangguan jiwa mencapai 14% pernah pasung seumur hidup dan 31,5% yang dipasung dalam jangka waktu 3 bulan terakhir. Masyarakat Indonesia yang mengalami tetapi tidak ditangani dengan baik sejumlah 91%, sisanya hanya 9% yang mampu tertangani dengan baik. Hal ini bisa diindikasikan dari kurangnya kebutuhan fasilitas kesehatan mental ditambah lagi kurangnya pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental yang menjadikan kurangnya penanganan yang baik untuk penderita dari gangguan kesehatan mental. Jikalau dilihat dari sisi hukum, sebenarnya pemerintah melarang praktik pemasungan ini sejak tahun 1977, tetapi masih banyak keluarga ataupun panti sosial yang masih melanggarnya terkait praktik ini terhadap penderita disabilitas psiksosial.

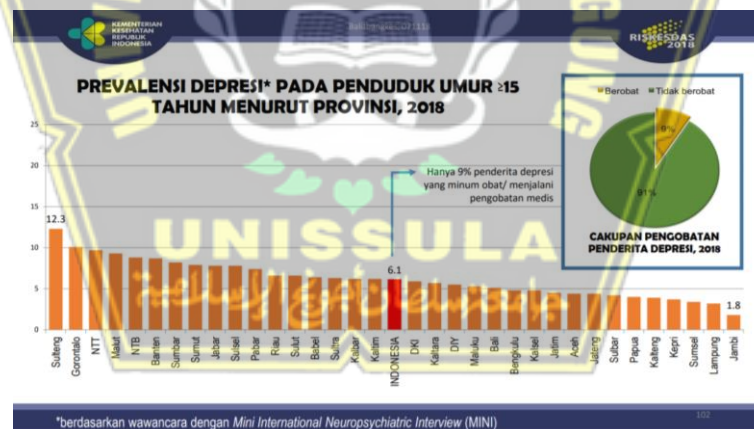


Gambar 2.8 Proporsi Penderita Gangguan Jiwa Yang Di Pasung

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

Pengaruh kebudayaan menjadi salah satu faktor terjadinya penyelewengan dan kesalahan pada penanganan terhadap penderita gangguan mental, hal ini menunjukkan fakta bahwa penanganan masalah gangguan kesehatan mental di negara Indonesia masih buruk. Faktor tersebut pun terjadi dikarenakan masih banyak masyarakat Indonesia yang beranggapan dan menyangkut-pautkan orang yang menderita gangguan kesehatan mental dengan hal-hal yang berbau gaib atau sesuatu yang mistis, stigma yang muncul pada sebagian besar masyarakat Indonesia ini mengatakan jikalau para penderita gangguan kesehatan mental ini yaitu karena disebabkan oleh kerasukan roh dan setan yang jahat, penderitanya dianggap kurang beriman, karena adanya kekuatan supranatural, dan lain-lainnya. Hal inilah yang menjadikan salah penanganan terhadap penderita, bukannya penderita memperoleh penanganan medis yang tepat justru malah penderita dibawa kepada “orang pintar” atau ahli spiritual yang kerap kali disebut dukun, paranormal, ustadz dan lain sebagainya. Penderita juga menjadi menerima perlakuan diskriminatif dari stigma dan keyakinan yang muncul tersebut.

Melihat hasil dari data analisa yang diawal sudah dijelaskan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2018 yang mengatakan bahwa Indonesia memiliki penduduk yang berusia diatas 15 tahun yang mana rentang umur ini adalah termasuk para remaja yang ada lebih dari 12 juta jiwa yang diperkirakan mengalami depresi serta gangguan kesehatan mental, hal ini menunjukkan jikalau keadaan depresi in juga banyak dialami oleh para remaja, depresi yang dialami oleh para remaja ini juga memiliki banyak faktor, diantaranya adalah gaya hidup yang kurang sehat, munculnya tuntutan dari lingkungan maupun keluarganya, penggunaan sosial media yang kurang bijak, kurangnya melakukan olahraga, pola makan yang tidak sehat, jam istirahat yang kurang, lalu stres pada saat mengikuti proses belajar baik di sekolah ataupun pada tingkat universitas.



Gambar 2.9 Prevalensi Penderita Depresi Pada Penduduk Umur >15

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

Peringatan hari kesehatan jiwa sedunia dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2018, Generasi Muda yang Bahagia, Tangguh dan Sehat Jiwa Menghadapi Perubahan Dunia “Young People and Mental Health in A Changing World”

menjadi tema yang diangkat pada peringatan tersebut. Alasan yang menjadikan tema tersebut untuk diangkat adalah supaya generasi muda ataupun generasi milenial diberikan perhatian lebih, masa remaja adalah masa dimana kehidupan ini menemui berbagai perubahan dan dinamika. Diawali dari seorang anak yang mengalami perubahan fisik secara biologis menuju dewasa, dimana hal ini pun membawa pengaruh perubahan bahkan gejala psikologis secara natural, munculnya sebuah dinamika suasana hati serta perilaku juga dapat dipengaruhi oleh bentuk tubuh serta hormon yang berubah. Adapun beberapa perubahan lainnya yang dialami oleh para remaja seperti perubahan sosial pada misalnya model interaksi, tanggung jawab serta tuntutan sosial dan keluarga yang berbeda pula pada saat ketika dalam masa kanak-kanak. Semua perubahan ini pun pastinya mempengaruhi secara psikologis yang berdampak kepada perilakunya. Perubahan-perubahan yang dijelaskan diatas adalah perubahan-perubahan yang umumnya dialami secara natural oleh para remaja dan tentunya membawakan suatu dinamika masalah yang kompleks, tetapi yang terjadi pada kehidupan era milenial saat ini, hal tersebut terus bertambah dengan seiring meningkatnya tuntutan sosial yang semakin tinggi, aktifitas-aktifitas atau bahkan tentang kondisi perekonomian orang tuanya, tekanan dan juga tuntutan pada saat melakukan pendidikan serta gaya hidup yang lebih memikirkan gengsi mampu menjadi pemicu terciptanya suatu kondisi kebingungan bahkan stress yang apabila tak mampu teridentifikasi dan tak mampu untuk tertangani dapat mendekati kepada terjadinya gangguan kejiwaan. Hal tersebut pun tak terlepas dari adanya pengaruh kemajuan teknologi informasi yang semakin maju pula yang banyak memberikan

suatu kemudahan bahkan keuntungan, tetapi dengan adanya teknologi yang semakin maju pun mampu menimbulkan dampak-dampak negatif jikalau tidak mampu disikapi dengan cara yang baik dan juga bijaksana.

2.4.1 Kesadaran Kesehatan Mental di Indonesia

Album Menari Dengan Bayangan yang diciptakan oleh Hindia memiliki 15 lagu didalamnya, lagu Evaluasi ini menjadi track terakhir yang menjadi penutup pada projek album ini yaitu track ke 15. Lagu ini mempunyai makna yang berisikan tentang perubahan fase pada kehidupan yang ternyata melelahkan dan tidak semudah yang dibayangkan. Perubahan fase dari anak-anak hingga menjadi dewasa, semua perasaan dan harapan pada saat masa kecil adalah ingin cepat menjadi dewasa. Tetapi pada kenyataannya, menjadi dewasa tidak menyenangkan sesuai dengan apa yang menjadi imajinasi kita pada saat menjalani masa kecil. Ibaratkan itu hanyalah sebuah fatamorgana. Justru semakin dewasa, tanggung jawab kita pun ternyata mulai bertambah. Dari tanggung jawab yang hanya disibukkan oleh pekerjaan rumah (PR) dan tugas-tugas di sekolah, bahkan hingga menerima omelan dari kedua orang tua dirumah atau dari bapak ibu guru di sekolah, hingga kini tanggung jawab itu pun berganti menjadi tuntutan pekerjaan serta berpacu dengan deadline yang saling berdekatan untuk merealisasikan hasil rapat kerja tersebut. Ditambah lagi dengan beban untuk dapat membantu kedua orang tua dan adik, lalu ada permasalahan asmara dengan kekasih, dan lain sebagainya yang membuat harapan masa kecil untuk segera menjadi dewasa itu berujung pada perasaan menyesal. Tentu saja pertambahan usia juga seiring dengan tanggung jawab yang ikut bertambah juga, dan kita mulai

menyadari bahwa tanggung jawab menjadi dewasa tidak semudah yang dibayangkan, kita menjadi kelelahan dan mulai menggerutu. Bahkan kadang secara tidak sengaja dapat menyakiti orang-orang yang ada di sekitar kita. Kita pun tidak bisa untuk mengatasi semuanya, sampai pada akhirnya release-lah lagu Evaluasi oleh Hindia ini. Tujuannya supaya kita mampu mengevaluasi semua respons kita pada fase kehidupan yang baru ini untuk menjadi lebih baik, sebuah fase hidup yang membutuhkan ketangguhan hati untuk dapat melewatinya. Kemudian banyak yang memberikan sorotan kepada lagu ini, khususnya di kalangan anak muda. Mereka menganggap bahwa Hindia menciptakan lagu-lagu yang seakan-akan memiliki sebuah mantra kontemplasi yang mampu menjadi teman mereka untuk bangkit dari keterpurukan dan semua permasalahan yang dihadapi.

Solo project yang digarap oleh Hindia ini pada awalnya tidak ada sama sekali pikiran untuk menciptakan lagu-lagu dengan lirik yang memiliki mantra “penyembuh luka hati”. Hal ini merupakan sebuah ketidaksengajaan. Tetapi pada tahun 2019 Hindia muncul secara tidak sengaja di tengah-tengah masyarakat Indonesia yang sedang gencar-gencarnya dilanda isu kesehatan mental (mental health). Lagu dengan memiliki makna yang serupa pun pernah diciptakan oleh penyanyi dan pencipta lagu Indie lainnya. Kunto Aji pada tahun 2018 melalui album Mantra-Mantra nya mengawali untuk menyuarakan atau menyinggung tentang permasalahan mental health awareness ini. Munculnya album ini pun menjadi pemicu pada dunia permusikan bahwa musik bisa juga dijadikan sebagai media untuk kontemplasi yang mampu menjadi sebuah obat. Nama albumnya pun

sesuai yaitu mantra untuk siapapun yang mendengarkan lagunya maka mampu mempengaruhi kondisi psikis-nya pula. Kemudian dengan munculnya lagu-lagu Hindia ini, para pendengarnya pun mampu menganggap lagu-lagu ini sebagai mantra yang lain. Instrumen musik yang dibawakan oleh Hindia dengan Kunto Aji juga berbeda, karena faktor ketidaksengajaan ini. Pada album Mantra-Mantra milik Kunto Aji itu menampilkan instrumen yang slow dan terkesan mellow tetapi pada album Menari Dengan Bayangan milik Hindia yang salah satunya adalah lagu Evaluasi ini menggunakan instrumen musik modern untuk mendeskripsikan kesedihan, lalu sebaliknya penggambaran perasaan kebahagiaan justru memakai warna musik tua.

Indonesia masih belum sepenuhnya sadar jika kita berbicara mengenai permasalahan kesehatan mental, masih banyak yang kerap kali menyepelekan permasalahan ini dan menganggap masalah ini dengan remeh. Pun khususnya pada kalangan anak muda, sikap awareness atau kesadaran mengenai kesehatan mental masih sangat rendah. Jikalau ada seseorang yang mengalami suatu gejala penyakit mental itu masih banyak yang mempunyai anggapan bahwa itu hanyalah sekedar self diagnose yang berlebihan dan perasaan paranoid atau panik yang berlebihan dari dirinya sendiri. Bahkan juga anggapan bahwa seseorang dengan gangguan mental itu adalah orang gila atau orang yang kehilangan akal sehatnya, namun penyakit gangguan mental itu tidak sesederhana yang dianggap oleh orang-orang, adapun orang yang memiliki masalah gangguan mental ini pada saat di suatu keramaian sanggup tertawa terbahak-bahak dengan lepas tetapi pada saat dirinya kembali lagi kerumah dan merasakan sendirian didalam sebuah kamarnya

bisa saja memiliki perilaku sama halnya dengan orang gila, bahkan sampai menyakiti dirinya sendiri, dalam waktu singkat bisa saja tiba-tiba menangis dan tertawa tanpa sebab dalam waktu yang bersamaan. Apabila kita mencoba untuk melakukan riset atau mencari tahu hal ini maka akan ditemukan banyak sekali para anak muda yang sedang atau pernah mengalami hal itu, kadang seseorang harus merasakan keterpurukan dahulu untuk mengerti bagaimana rasanya di suatu kondisi yang sedang dibawah, seseorang yang meremehkan hal itu mungkin saja belum atau tidak sedang berada di posisi orang-orang yang mengalami kondisi keterpurukan pada hidupnya yang amat dalam sehingga kondisi mentalnya menjadi terpengaruhi. Tetapi pada faktanya hal itu nyata adanya di sekitar kita, hal ini bisa saja dialami oleh semua orang dan semua kalangan khususnya anak muda, orang-orang yang dekat dengan kita juga dapat mengalami hal ini, oleh karena itulah kalangan anak muda dituntut untuk selalu aware dan ada rasa ingin membantu kepada orang-orang yang mengalami penyakit mental karena itu sangat penting bagi masyarakat.

Seiring berjalannya dengan waktu, kesadaran masyarakat Indonesia dalam isu kesehatan mental terus meningkat dari tahun ke tahun. Mungkin dahulu Indonesia bisa dikatakan masih menutup mata dan juga acuh tak acuh ketika masalah gangguan jiwa ini dibahas karena hal ini dianggap kurang pantas dibicarakan terlebih lagi di ruang publik. Tetapi pada zaman sekarang ini sudah banyak bukti bahwa semakin hari masyarakat kita semakin sadar akan masalah ini, seperti contohnya sekarang sudah banyak bermunculan komunitas-komunitas,

kampanye, obrolan didalam platform sosial media sampai sebuah film yang temanya membahas tentang kesehatan mental.

Gangguan kejiwaan itu merupakan kondisi medis pada otak yang memerlukan pendampingan khusus dan juga bantuan, baik itu secara moral maupun medis. Namun sangat disayangkan kesehatan mental ini masih sering dianggap sebagai sebuah stigma oleh beberapa orang, walaupun sudah banyak yang membicarakan mengenai masalah ini tetapi masih saja banyak anggapan dari orang-orang bahwa orang yang mengalami masalah kejiwaan ini adalah seseorang yang dianggap kurang pengetahuan akan agamanya dan kurang dekat dengan Tuhannya.

Melihat masalah kesehatan mental di Indonesia mengenai kondisi kesadaran masyarakatnya terhadap gangguan kesehatan mental ini, ada sebuah artikel dari VOA Indonesia yang menjelaskan bahwa stigma buruk tentang penderita gangguan kejiwaan ini masih mengganjal di Indonesia. Penderita gangguan jiwa juga kerap kali merasa terasingkan, terpinggirkan, bahkan tidak adanya harapan karena stigma buruk yang muncul ini dari masyarakat sekitar. Penderita gangguan jiwa justru harus mendapatkan bantuan dari sekitarnya, parahnya lagi, karena stigma yang muncul ini para penderita menjadi semakin takut untuk mencari bantuan dari orang lain dan penderita bisa saja lebih memilih untuk bunuh diri. Hal ini dikatakan oleh Benny Prawira seorang koordinator komunitas pencegahan bunuh diri Into The Light. Berdasarkan cerita dari Triana Rachmawati yang merupakan salah satu local heroes Kejar Mimpi yang peduli terhadap Orang Dalam Masalah Kejiwaan (ODMK) jikalau suatu aib dan

dipandang sebelah mata adalah anggapan yang muncul dari banyak masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa ini. Bahkan masih banyak pula perlakuan-perlakuan yang tidak manusiawi dari masyarakat terhadap penderita seperti mengurung penderita, menelantarkan, hingga keluarganya sendiri lebih memilih untuk memasung penderita.

Belakangan ini, banyak orang-orang yang muncul untuk mengakui dirinya memiliki masalah gangguan kejiwaan meskipun isu kesehatan mental ini sudah banyak dikampanyekan. Masih banyak yang kebingungan ketika mereka merespon orang yang mengalami kondisi depresi. Hal ini lah yang menjadikan suatu tugas berat untuk Indonesia mengenai edukasi tentang kesehatan mental. Pendidikan intervensi krisis mental menjadi tahap awal untuk melanjutkan peningkatan terhadap kesadaran kesehatan mental ini. Contohnya andaikan kita sedang merasa depresi, jangan langsung dengan polosnya memvonis diri kita sendiri itu tidak memiliki sebuah harapan di masa depan, teguhkan diri kita bahwa masalah ini hanyalah masalah kecil yang belum ada apa-apanya dan yakinkan pada diri kita sendiri bahwa kita bisa melewati segalanya.

Beberapa penjelasan diatas menjelaskan bahwa isu di Indonesia sedang marak untuk membahas isu kesehatan mental kemudian Hindia muncul dengan membawakan karya lagu-lagunya yang secara tidak langsung ikut serta dalam hal menyuarakan isu kesehatan mental ini dan kemunculan Hindia dan Kunto Aji ini menjadi harapan untuk terus menggaungkan isu kesehatan mental melalui musik-musiknya yang mampu memicu musisi lainnya atau siapa saja supaya dapat diterima oleh semua kalangan dengan sesuai porsinya.

BAB III

TEMUAN PENELITIAN

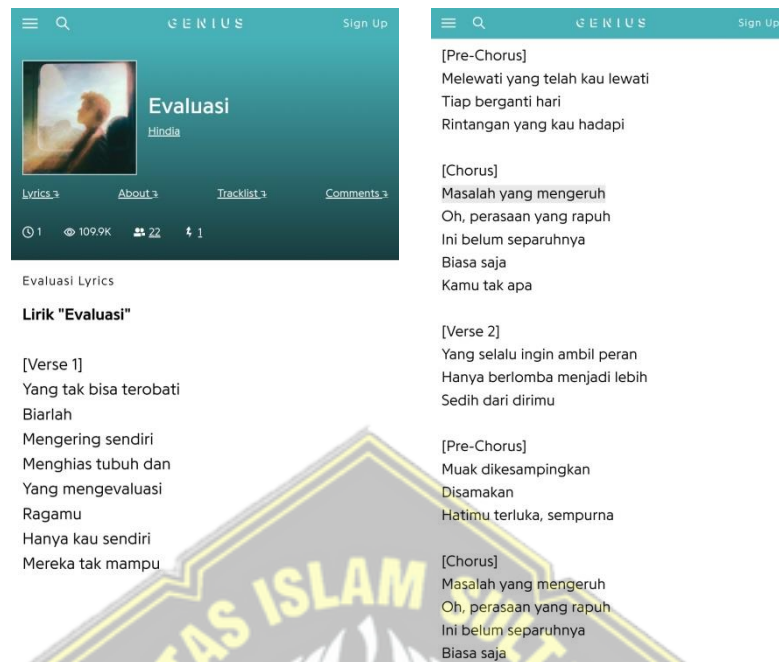
Penelitian ini menjelaskan bahwa penulis melakukan penelitian dengan mengambil teks lirik lagu pada website Genius.com dan *Official Lyric & Commentary Video* yang diunggah oleh *channel Youtube Hindia* pada 30 Januari 2020, apabila kita menonton video ini secara visual maka pada video ini menyuguhkan lirik lagu tersebut dan kita akan menemukan pencipta lagu tersebut yaitu Baskara Putra, Petra Sihombing, dan Wisnu Ikhsantama yang dikemas dengan tulisan yang menggunakan font huruf yang unik, lalu pada menit-menit akhir pada lagu tersebut tidak ketinggalan pula ditampilkan nama labelnya yaitu Sun Eater.

Pemaknaan teks lirik lagu *Evaluasi* akan disajikan pada bab III ini yang mana pada lagu ini didalamnya mengangkat tema tentang *mental health*, aliran musik pop / electropop, pop rock menjadi genre yang diusung pada lagu *Evaluasi* ini yang mana aliran ini pada umumnya diidentifikasi sebagai suatu lagu yang menggambarkan cinta, kekuasaan, harta, seks dan status sosial. Penggambaran ciri musik *pop* yang terdapat pada lagu *Evaluasi* ini justru berbeda, dimana lagu tersebut memberikan gambaran bahwa setiap manusia sangatlah penting untuk menjaga kondisi kesehatan mental pada diri sendirinya dengan memperhatikan sisi psikologis, didalamnya berisikan penyampaian pesan untuk berdamai dengan diri sendiri dan belajar untuk mengevaluasi respons diri terhadap setiap keadaan yang terjadi supaya menjadi pribadi yang lebih baik lagi, tidak perlu berlebihan

dalam menyesali atau kecewa terhadap sesuatu apapun itu karena itu hanyalah masalah biasa belum ada apa-apanya, serta menghilangkan kebiasaan dari pemikiran yang berlebihan (*overthinking*) dengan memperhatikan isi serta gaya bahasa yang digunakan oleh Hindia dalam menyusun setiap teks lirik lagu *Evaluasi* yang mampu menjadi sebuah lagu untuk *Self Healing* bagi para pendengarnya.

3.1 Teks Lirik Lagu Evaluasi





Gambar 3.1 Teks Lirik Lagu Evaluasi

Sumber : Official Lyric & Commentary Video Hindia Evaluasi, Genius.com

Judul : Evaluasi

Penyanyi : Hindia / Baskara Putra

Penulis Lagu : Baskara Putra, Petra Sihombing, Wisnu Ikhsantama, Kallula
Harsynta

Produser : Baskara Putra, Petra Sihombing, Wisnu Ikhsantama

Durasi : 3.14

Yang tak bisa terobati

Biarlah

Mengering sendiri

Menghias tubuh dan

Yang mengevaluasi

Ragamu

Hanya kau sendiri

Mereka tak mampu

Melewati yang telah kau lewati

Tiap berganti hari

Rintangan yang kau hadapi

Masalah yang mengeruh

Ho, perasaan yang rapuh

Ini belum separuhnya

Biasa saja

Kamu tak apa



Yang selalu ingin ambil peran

Hanya berlomba menjadi lebih

Sedih dari dirimu

Muak dikesampingkan

Disamakan

Hatimu terluka, sempurna

Masalah yang mengeruh

Ho, perasaan yang rapuh

Ini belum separuhnya

Biasa saja

Kamu tak apa

Perjalanan yang jauh

Kau bangun untuk bertaruh

Hari belum selesai

Biasa saja

Kamu tak apa



Bilas muka, gosok gigi, evaluasi

Tidur sejenak menemui esok pagi

Walau pedihku bersamamu kali ini

Ku masih ingin melihatmu esok hari

Bilas muka, gosok gigi, evaluasi

*Tidur sejenak menemui esok pagi
Walau pedihku bersamamu kali ini
Ku masih ingin melihatmu esok hari*

*Bilas muka, gosok gigi, evaluasi
Tidur sejenak menemui esok pagi
Walau pedihku bersamamu kali ini
Ku masih ingin melihatmu esok hari*

Tabel 3. 1 Teks Lirik Lagu Evaluasi



3.2 Lirik Lagu Evaluasi yang dibagi dalam beberapa bait

3.2.1 Bait I Lirik Lagu Evaluasi

<i>Yang tak bisa terobati</i> <i>Biarlah</i> <i>Mengering sendiri</i> <i>Menghias tubuh dan</i>

Tabel 3.2. 1 Bait I Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Yang tak bisa terobati biarlah mengering sendiri menghias tubuh dan”
Objek	(Harapan) Seseorang yang memiliki harapan untuk sembuh dari luka hati yang tergores karena sesuatu yang telah terjadi sebelumnya untuk bisa segera sembuh seiring berjalannya waktu walaupun sulit
Interpretant	Pencipta lagu ingin menyampaikan nasehat bahwa sebagai

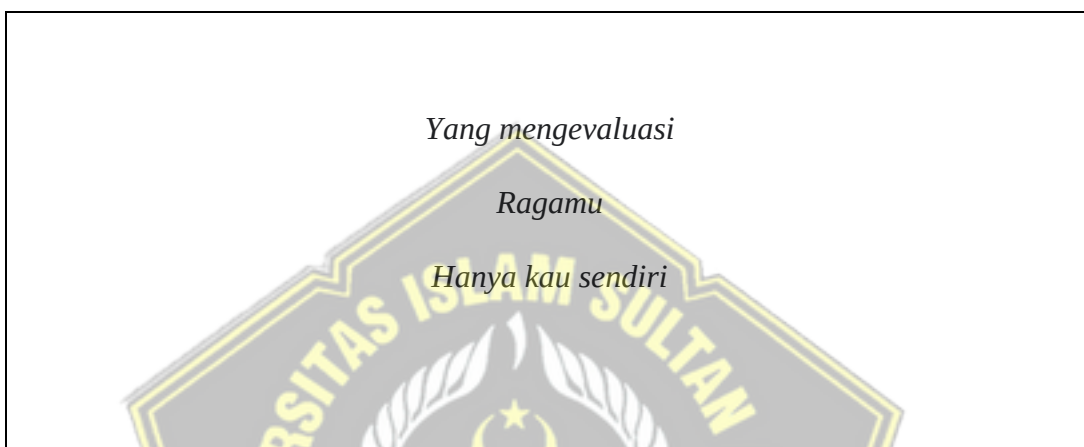
	manusia biasa pasti memiliki permasalahannya masing-masing dan setiap permasalahan yang pernah datang pada kehidupan kita itu pasti pernah meninggalkan luka yang membekas di hati kita dan sulit untuk dilupakan. Maka dari itulah luka yang tak bisa terobati itu biarkanlah sembuh dengan sendirinya seiring berjalannya waktu pasti kita akan bangkit.
--	---

Pada tabel 3.2.1 dapat terlihat bait pertama dari lirik lagu Evaluasi dengan lirik yang apabila digabungkan seluruh kalimatnya menyiratkan gambaran mengenai nasehat dari si penulis lagu tentang suatu masalah dan harapan yang datang kepada diri kita. Kebanyakan sifat manusia adalah sering mempunyai harapan dan ditambah dengan ekspektasi yang muncul mengenai apapun. Setiap orang pasti menghadapi suatu masalah yang berbeda-beda dan masalah pada tiap-tiap orang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda pula. Hindia seakan-akan memberikan nasehat kepada pendengarnya yang sedang menghadapi suatu masalah seperti yang disuratkan pada lirik “*yang tak bisa terobati, biarlah mengering sendiri*”. Lirik ini seperti menganalogikan bahwa apabila kita sedang berlari lalu tiba-tiba kita tersandung oleh batu yang menyebabkan kita terjatuh dan menggoreskan luka di kaki akibat terjatuh, luka yang tergores di kaki kita itu jika kita biarkan lama-lama juga akan sembuh dan menghilang sendiri. Demikian juga dengan masalah yang datang pada kehidupan kita pasti akan menemui titik terangnya walaupun pasti pada setiap masalah yang kita hadapi akan

meninggalkan luka atau kesedihan tetapi masalah itu akan selesai dan menemui titik terang sesulit apapun itu. Masalah itu timbul karena kita terlalu banyak menaruh harapan-harapan yang berlebihan, harapan itu datang dari berbagai hal yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, percintaan pada kehidupan kita. Hal ini lah yang disebut dengan *overthinking*, kita terlalu berlebihan dalam memikirkan banyak harapan dan menaruh sebuah ekspektasi padahal kita sendiri juga sering kecewa dengan ekspektasi yang muncul oleh diri kita sendiri tentang suatu permasalahan yang datang pada hidup kita sehingga pada lirik ini menasehatkan bahwa tak perlu untuk merasa disesali, karena semua masalah pasti akan selesai yang penting kita mau untuk terus berusaha. Secara suratan lirik ini seperti berbicara *“seberat apapun masalah yang datang pasti akan selesai dan biarkanlah luka yang membekas pada dirimu itu sembuh dengan sendirinya seiring berjalannya waktu”*. Apabila kita sudah mampu untuk bersikap biasa saja dan tidak berlebihan dalam menghadapi suatu masalah, maka langkah selanjutnya kita harus memperbaiki diri serta mengevaluasi tentang kesalahan-kesalahan kita sebelumnya agar tidak terulang kembali. Seperti penulis lagu yang menginstruksikan untuk berbenah diri dari setiap masalah yang sudah dilalui, instruksi ini disiratkan dari potongan lirik *“menghias tubuh”*. Setiap masalah yang datang pasti memiliki hikmah dibalikinya, dan kita dituntut untuk terus bangkit dan memperbaiki diri supaya lebih siap jika ada masalah yang lebih berat datang menghampiri kita. Tidak ada yang tidak memperbolehkan diri kita menjadi manusia yang mempunyai harapan yang tinggi. Tetapi seperti pada judul yang Hindia berikan pada lagu ini, *Evaluasi*. Seberat apapun masalah yang kita hadapi,

bersikaplah tenang dan biasa saja. Serta jadikanlah masalah yang datang pada hidup kita itu untuk menjadi penyemangat kita dalam mengevaluasi diri untuk diwaktu yang akan datang.

3.2.2 Bait II Lirik Lagu Evaluasi



Tabel 3.2. 2 Bait II Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Yang mengevaluasi ragamu hanya kau sendiri”
Objek	Setiap orang yang sedang atau telah menghadapi suatu permasalahan hidup hendaknya untuk mengevaluasi diri sendiri dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukannya supaya tidak terulang kembali menghadapi suatu permasalahan yang sama
Interpretant	Permasalahan yang hadir pada hidup kita itu pasti ada

	sebabnya dari kesalahan-kesalahan yang pernah kita lakukan juga sebelumnya. Oleh karena itu, diri kita lah yang mampu untuk mengoreksi dan mengevaluasi kesalahan-kesalahan kita sendiri supaya kita menjadi pribadi yang lebih baik lagi dalam menghadapi suatu masalah kedepannya.
--	---

Setelah melalui fase lirik bait I, pada tabel 3.2.2 terdapat lirik bait II lagu *Evaluasi “Yang mengevaluasi ragamu, hanya kau sendiri”*. Potongan lirik ini adalah lanjutan dari “*menghias tubuh*” sebuah instruksi yang disampaikan oleh si penulis lagu pada fase lirik bait I. Untuk banyak orang yang sudah berhasil melewati permasalahan mengenai hal pekerjaan, percintaan atau hal apapun pasti tidak asing dengan kata ‘mengevaluasi’. Sejatinya sifat manusia itu ingin menjadi lebih baik lagi didepan orang lain, maka seseorang diharapkan mampu mengoreksi dirinya tentang kesalahan-kesalahan yang sudah dilakukannya. Kali ini Hindia menggunakan kata ‘ragamu’ yang memiliki makna untuk lebih memperjelas lagi bahwa diri kita sendirilah yang mampu mengubah kita menjadi manusia yang lebih baik lagi dalam memberikan suatu respon tentang sesuatu yang menimpa diri kita. Kita dituntut untuk mampu bangkit dari setiap masalah yang datang menghampiri diri kita sesulit apapun itu, serta kita harus mampu mengevaluasi kesalahan-kesalahan pada diri kita. Karena datangnya suatu masalah pada diri kita itu pasti ada kaitannya dengan diri kita sendiri entah itu kesalahan yang disengaja ataupun tidak disengaja, seperti contohnya kita

meminjam uang di bank untuk sekedar memenuhi gengsi kita membeli sebuah sepeda motor terbaru, sedangkan kita sendiri belum mampu untuk mengganti uang dari bank itu beserta bunganya, kita tahu bahwa gaji dari pekerjaan kita itu hanyalah gaji yang pas-pasan namun kita memaksa untuk meminjam uang di bank untuk memenuhi gengsi kita saja yang mana itu nantinya akan memberatkan kita, karena hal itu kita menjadi kebingungan dan masalah-masalah lainpun berdatangan kepada diri kita. Itulah salah satu kesalahan yang disengaja yang semula kehidupan kita sedang baik-baik saja namun kita menjadi menderita dan kesusahan karena datangnya suatu masalah yang berawal dari kesalahan kita.

Adapun masalah yang datangnya karena tidak disengaja dan kita tidak tahu kapan datangnya hari apes itu menghampiri kita. Seperti contohnya, kita sudah memiliki sebuah pekerjaan yang nyaman di suatu perusahaan tetapi karena datangnya pandemi COVID-19 kemarin berdampak kepada pendapatan perusahaan yang semakin berkurang, maka dari itu perusahaan mengambil langkah untuk melakukan PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) massal kepada pegawainya, dan kita menjadi tidak memiliki pekerjaan akibat hal itu. Kita menjadi terpuruk, merasa putus asa untuk menjalani kehidupan tetapi kita lupa untuk bersyukur dan lupa untuk mengevaluasi diri kita sendiri. Dan masih banyak orang yang lebih menderita dari kita. Banyak orang disekitar kita yang sudah tahu bahwa dirinya salah dan sudah mendapat kritikan serta teguran dari orang lain akan tetapi orang itu tetap mengulang kesalahan yang sama bahkan dari dalam dirinya tidak tergerak untuk melakukan koreksi diri serta mengevaluasi apa saja kesalahan yang telah dilakukannya. Potongan lirik pada bait II ini menyuratkan

bahwa yang bisa untuk memperbaiki diri kita ya hanya kita sendiri bukan orang lain. Pada bait ke 2 ini Hindia ingin menyampaikan kepada kita bahwa tidak salah apabila kita meluapkan emosi karena sedang menghadapi suatu keadaan yang sulit, tidak salah ketika kita mengekspektasikan sesuatu yang besar, tidak salah kita mengejar kesempurnaan, tetapi jangan lupa kita juga harus mengevaluasi diri kita supaya keinginan-keinginan kita itu mampu tercapai dan kita menjadi lebih bijaksana dalam menghadapi suatu situasi yang sulit. Dan berkaitan dengan tema penelitian ini pesan yang ingin disampaikan oleh Hindia adalah jangan mengkhawatirkan sesuatu yang akan datang karena selagi kita bisa mengendalikan diri kita dan kita yakin dan terus mengusahakan apa yang menjadi harapan kita maka semuanya akan baik-baik saja, perasaan takut hanya akan menjadi ilusi saja, karena yang menghalangi manusia untuk melangkah maju dan melakukan sesuatu adalah hanya kecemasan, karena hal itu hanya memfokuskan manusia untuk bagaimana bertahan dan bagaimana mencegah tapi lupa tentang caranya untuk mengevaluasi diri dari kesalahan-kesalahannya. Mungkin suatu saat nanti manusia akan mampu mencapai sebuah kesempurnaan menurut dirinya, akan tetapi hidup itu sejatinya tidaklah tentang kesempurnaan saja, kesempurnaan hanyalah milik Yang Kuasa, didalam hidup ini ada bagian-bagian lain yang harus kita perhatikan juga. Maka dari itu kita harus bisa mengevaluasi diri dalam melakukan apapun, mengevaluasi pikiran-pikiran kita tentang apapun, teruslah maju dan percaya kepada diri sendiri bahwa semuanya memiliki titik terangnya masing-masing.

3.2.3 Bait III Lirik Lagu Evaluasi

<i>Mereka tak mampu</i> <i>Melewati yang telah kau lewati</i> <i>Tiap berganti hari</i> <i>Rintangan yang kau hadapi</i>
--

Tabel 3.2. 3 Bait III Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Mereka tak mampu melewati yang telah kau lewati, tiap berganti hari, rintangan yang kau hadapi”
Objek	(Percaya diri) Perasaan percaya terhadap diri sendiri untuk bisa melewati semua permasalahan yang datang di kehidupan
Interpretant	Penulis lagu ingin menyampaikan bahwa setiap orang harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi untuk dirinya sendiri, terlebih dalam hal tentang menghadapi suatu permasalahan karena setiap saat dan setiap waktu kita dihadapkan oleh permasalahan yang berbeda-beda pula. Yakinkan bahwa diri

	kita itu mampu untuk menyelesaikan permasalahan hidup yang berat, bahkan orang lain pun belum tentu bisa menghadapi permasalahan yang sama seperti yang kita hadapi
--	---

Pada bait III terdapat lirik lagu “*Mereka tak mampu melewati yang telah kau lewati*”. Penggalan lirik lagu tersebut merujuk kepada kebiasaan seseorang yang selalu menilai orang lain hanya dari luarnya saja. Kebanyakan dari orang lain hanya melihat hasil akhir yang dicapai oleh orang lain saja dan tidak mengetahui ada perjuangan yang diiringi dengan tangis, keringat dan air mata untuk melewati jalan terjal dari seseorang yang sedang memiliki permasalahan di hidupnya. Seringkali pada saat diri kita sedang menghadapi suatu permasalahan dan kita ingin menceritakan permasalahan kita kepada orang lain pun orang lain seakan-akan tidak peduli dengan apa yang menjadi kepada kita dan malah beradu nasib dengan kita dengan mengatakan “ah, masalah kamu masih mending daripada masalahku”. Padahal kita hanya ingin untuk didengar dan diberikan sebuah kalimat-kalimat penyemangat dari orang lain bahkan dari orang terdekat kita. Namun orang lain malah sering kali menilai bahwa masalah kita lebih ringan dibandingkan dengan masalahnya sendiri tanpa memikirkan beban apa yang sudah dilalui. Berdasarkan dengan pengalaman peneliti juga seringkali ketika peneliti diminta untuk menjadi pendengar atas curahan hati dari teman-teman atau orang lain seakan-akan kita sedang merasa berada di posisi orang tersebut dan malah kita menjadi menasehati diri sendiri dengan berkata “kamu beruntung,

masalah yang dilalui orang lain lebih berat dibandingkan dengan permasalahan yang kamu hadapi sekarang, kamu belum tentu bisa menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh orang lain.” Seketika kita menjadi hanyut pada perasaan yang muncul hingga terbesit keinginan untuk menangis dan mencurahkan semua permasalahan yang sedang dihadapi di hidup kita tetapi untuk menjaga perasaan orang lain yang sedang menceritakan permasalahannya kepada kita, kita jadi menghilangkan keinginan untuk bercerita juga dengan menyangkal “sekarang bukan waktunya aku ikut bercerita, ada saatnya nanti aku bercerita”. Pada posisi inilah makna dari penggalan lirik tersebut bahwa orang lain belum seringkali hanya menilai dari luarnya saja tanpa memperdulikan apa saja perjuangan yang telah dilalui oleh orang yang sedang menghadapi masalah namun setelah orang lain mengetahui permasalahan orang dan apa saja perjuangan yang sudah dilewati olehnya maka orang lain seringkali menjadi manusia yang lebih beruntung dari orang lain karena permasalahannya sendiri ternyata lebih ringan dari permasalahan orang lain. Dan kebiasaan dari seseorang ketika orang lain sedang bercerita juga sering membanding-bandingkan permasalahannya dengan orang lain.

Pada bait lirik selanjutnya Hindia menuliskan “*Tiap berganti hari Rintangan yang kau hadapi*”. Penggalan lirik ini mempunyai makna yang berkelanjutan dari penggalan lirik sebelumnya, Hindia ingin menyampaikan bahwa pada setiap manusia pasti memiliki permasalahannya masing-masing dan pada setiap harinya permasalahan yang dihadapi oleh orang-orang pasti akan berganti pula. Dan setiap permasalahan yang berganti itupun berganti pula cara

untuk menyelesaikannya dan solusinya. Maka dari itu ada baiknya juga ketika kita ingin menceritakan permasalahan yang sedang kita hadapi itu kita ceritakan kepada orang yang tepat dan benar-benar bisa menjadi pendengar yang baik untuk kita. Berdasarkan dari pengalaman peneliti, bahwa peneliti juga mempunyai beberapa tempat untuk bercerita mencurahkan isi hati dengan orang yang berbeda-beda pula. Yang dimaksud adalah pada saat peneliti ingin menceritakan tentang permasalahan tentang keluarga maka peneliti akan menceritakan kepada si A, selanjutnya ketika peneliti ingin menceritakan permasalahan tentang hal percintaan maka peneliti akan menceritakannya kepada si B, lalu ketika peneliti ingin menceritakan permasalahan tentang hal-hal di pekerjaan maka peneliti akan menceritakannya kepada si C, begitu juga seterusnya. Cara ini dilakukan peneliti melalui seleksi dari tingkat keterhubungan antara orang lain dengan peneliti, karena peneliti memiliki sebuah kepercayaan pada saat kita bercerita kepada orang yang dianggap tepat untuk kita maka respon beserta saran yang akan diterima kita pun mampu memuaskan diri kita. Begitu juga sebaliknya, apabila kita menceritakan permasalahan kepada orang yang kurang tepat maka kemungkinan besar respon beserta saran yang diberikan oleh orang lain tidak menjadi memuaskan untuk diri kita.

Potongan lirik lagu pada bait III ini menyiratkan bahwa seseorang yang sedang menghadapi suatu permasalahan yang sulit itu belum tentu orang lain mampu menghadapi masalah yang sama seperti yang kita alami. Karena sejatinya, orang hidup itu adalah untuk menyelesaikan suatu masalah yang hadir pada hidup kita, hidup itu tidaklah semudah yang dibayangkan. Setiap hari kita pasti akan

dipertemukan dengan berbagai suatu permasalahan entah itu masalah sepele ataupun masalah yang besar. Mau tidak mau, siap tidak siap kita harus menghadapi permasalahan yang hadir dalam hidup kita. Kita dituntut untuk bisa menuntaskannya bagaimanapun caranya, setiap orang pasti akan menemui permasalahannya masing-masing.

Oleh karena itu, kita harus tetap bisa mengambil pembelajaran serta hikmah pada setiap masalah yang kita hadapi. Kita harus tetap mampu bersyukur atas apa yang Tuhan beri untuk kita, kita masih mampu untuk melewati masalah yang kita hadapi. Karena masalah yang kita hadapi ini belum tentu orang lain juga mampu untuk menghadapinya, kasus terburuknya jikalau mental kita tidak mampu untuk menghadapi suatu masalah yang hadir pada hidup kita maka bisa saja seseorang melakukan bunuh diri, menjadi menyakiti diri sendiri dan lain-lainnya. Kita sebagai seseorang yang memiliki iman yang kuat serta mental yang sehat jangan sampai muncul pikiran ingin bunuh diri atau menyakiti diri sendiri ketika sedang menghadapi masalah, karena datangnya suatu masalah pun diiringi dengan adanya solusi untuk menyelesaikannya.

3.2.4 Bait IV Lirik Lagu Evaluasi

Masalah yang mengeruh

Ho, perasaan yang rapuh

Ini belum separuhnya

Biasa saja

<i>Kamu tak apa</i>

Tabel 3.2. 4 Bait IV Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Masalah yang mengeruh, perasaan yang rapuh, ini belum separuhnya, biasa saja, kamu tak apa”
Objek	Perasaan yang hancur karena menghadapi permasalahan hidup yang sulit
Interpretant	Setiap orang yang pernah dihadapkan dengan permasalahan hidup yang berat pasti merasakan bahwa hidupnya ini sangatlah hancur berantakan karena merasa tidak bisa mengatasi sebuah permasalahan itu. Tetapi penulis lagu ingin menyampaikan bahwa janganlah merasa bahwa hidup kamu itu hancur dan tidak ada gunanya, jadilah orang yang biasa saja dalam menghadapi sebuah masalah namun dengan diiringi usaha untuk mengatasi suatu permasalahan yang sedang dihadapi karena sejatinya masalah yang datang itu masih belum ada apa-apanya dan kamu mampu untuk melewatinya.

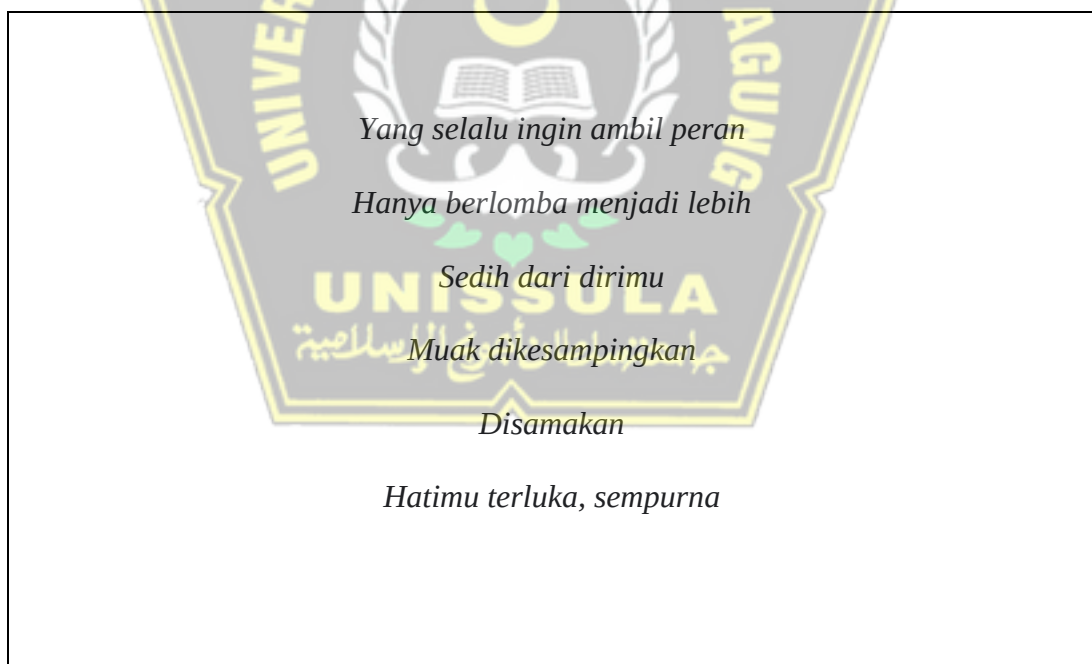
Pada bait ke IV terdapat lirik lagu “Masalah yang mengeruh, perasaan yang rapuh, ini belum separuhnya, biasa saja, kamu tak apa”. Ada kalimat yang dimasukan oleh Hindia yang mana kalimat-kalimat itu seakan-akan menjadi seperti obat penyembuh serta penyemangat untuk orang-orang yang sedang berada pada fase terpuruk dan semua hal buruk lainnya yang sedang dihadapi. Pada bagian ini, Hindia selaku pemilik lagu mencoba untuk menempatkan peran sebagai orang yang sedang mengalami permasalahan tekanan mental pada hidupnya. Kalimat-kalimat ini apabila diungkapkan dalam bahasa sehari-harinya kurang lebih akan menjadi kalimat “aduh kok setiap hari pasti ada aja masalahnya ya, kenapa ya kok gak selesai-selesai masalah di hidupku, aku capek banget tetapi aku harus terus menjalani hidupku ini, tidak apa-apa untuk sementara merasakan susah, biasa saja, ini belum apa-apa, jangan mengeluh karena masih banyak orang lain yang mengalami masalah di hidupnya daripada aku”.

Kalimat-kalimat seperti itu pasti sering diucapkan oleh beberapa orang, terutama pada generasi muda zaman sekarang. Berdasarkan pengalaman pribadi peneliti, peneliti mempunyai seorang teman yang kedua orang tuanya itu bercerai dan ia tinggal bertiga dengan ibunya dan adiknya, ibunya hanyalah seorang pedagang warung klontong kemudian karena teman peneliti itu adalah anak laki-laki pertama di keluarganya maka dialah yang bertanggung jawab untuk membantu perekonomian keluarganya padahal didalam lubuk hatinya, dia ingin melanjutkan studi setelah lulus SMA tetapi karena tuntutan keadaan, dia rela untuk mengorbankan cita-citanya dan bekerja untuk sementara waktu sebagai kurir sebuah jasa ekspedisi. Tetapi sembari bekerja, dia juga sedang menabung

untuk mengejar cita-citanya yaitu melanjutkan studi pada tingkat sarjana jikalau uang tabungannya sudah terkumpul nanti. Ketika ia bercerita dengan peneliti, kalimat-kalimat diatas menjadi sebuah kalimat yang paling sering diucapkan. Kalimat-kalimat seperti diatas itu sering kali terucap apabila kita sedang dihadapkan oleh suatu permasalahan yang berat dan permasalahan itu munculnya karena sebenarnya bukan dari kehendak kita. Pada sebagian orang mungkin kalimat itu hanyalah spontanitas saja, tetapi ada juga beberapa orang lainnya yang mengeluh dengan menggunakan kalimat-kalimat yang sama tetapi orang itu tidak bisa berdamai dengan dirinya sendiri dan masalah yang sedang dihadapinya, bahkan sampai muncul pikiran untuk melakukan hal-hal yang buruk dan bisa berdampak kepada dirinya sendiri maupun orang lain akibat rasa putus asa menghadapi masalah yang datang pada hidupnya. Jadi apabila kita mendengar orang yang mengucapkan kalimat-kalimat keluhan atau keputusan sebisa mungkin kita harus menolongnya dan mengawasinya, janganlah dianggap remeh karena bisa jadi orang yang mengucapkan kalimat-kalimat itu sedang membutuhkan bantuan dari orang lain. Mengapa demikian ? Karena pada keadaan kondisi terakhir dari teman peneliti yang pernah mengeluh terhadap keadaannya dengan menggunakan kalimat-kalimat tersebut adalah ia dalam kondisi stres berat dan frustrasi, padahal ia sempat bisa menenangkan dirinya sendiri tetapi karena masalah yang dihadapinya terlalu berat ia jadi merasa frustrasi dengan keadaan yang dialaminya. Didalam bait ini, Hindia selain menuliskan kalimat-kalimat tentang permasalahan yang tiada habisnya, dia juga mempunyai tujuan untuk mengingatkan kepada orang-orang yang disekelilingnya atau dimanapun

walaupun secara tidak langsung ini untuk berusaha menjadi pribadi yang memiliki pikiran positif walaupun diterpa masalah yang berat, memiliki semangat untuk melewati permasalahannya, menjadi orang yang biasa saja pada masalah yang menghampirinya dan selalu memiliki pikiran untuk bersyukur pada dirinya seburuk apapun keadaannya lalu tenangkan diri dengan kalimat-kalimat positif seperti “tidak apa-apa mengalami masalah yang berat setiap harinya, ini belum apa-apa kok, ini adalah masalah biasa yang harus bisa kamu lewati”. Yakinkan mereka untuk terus menjalani hidup dengan sekuat mungkin, bersedih boleh namun tidak perlu bersedih dengan berlarut-larut.

3.2.5 Bait V Lirik Lagu Evaluasi



Tabel 3.2. 5 Bait V Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Yang selalu ingin ambil peran, hanya berlomba menjadi lebih sedih dari dirimu, muak dikesampingkan, disamakan, hatimu terluka sempurna”
Objek	Banyak orang di sekitar kita yang hanya ingin mendengarkan cerita sedih kita saja tanpa memperdulikan perasaan kita.
Interpretant	Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain terlebih pada saat kita sedang bersedih atau terpuruk. Akan tetapi orang lain juga tidak bisa sepenuhnya kita andalkan sebagai obat penyembuh luka kita, alih-alih menyembuhkan malah menambah rasa sakit pada perasaan kita.

Pada bait V lirik lagu Evaluasi terdapat penggalan lirik “Yang selalu ingin ambil peran, hanya berlomba menjadi lebih sedih dari dirimu, muak dikesampingkan, disamakan, hatimu terluka, sempurna”. Penggalan lirik lagu ini dapat diartikan sebagai bagian pada saat kita sedang merasakan kesedihan karena tertimpa masalah pada hidup, pasti ada saja orang yang hanya ingin tahu apa yang sedang dialami oleh kita tetapi orang itu tidak ada keinginan untuk membantu kita, alih-alih membantu orang itu malah beradu nasib dengan kita bahwa seakan-akan masalah yang datang pada dirinya itu lebih berat daripada kita. Kejadian seperti itu sering terjadi pada lingkungan pertemanan biasanya, disaat kita sedang

ingin didengarkan dan berharap mendapat nasehat serta masukan untuk kita tetapi orang lain dengan mudahnya menganggap masalah yang kita hadapi itu adalah masalah yang dianggap remeh, orang lain dengan gampangya mengacuhkan cerita kita, dan hati kita malah menjadi bertambah sakit dan membuat teluka akibat perlakuan dari orang lain kepada kita. Kondisi seperti ini dapat dijadikan sebagai motivasi bagi sebagian orang untuk lebih mengintrospeksi diri supaya lebih baik lagi kedepannya, tetapi kondisi seperti ini juga untuk sebagian orang banyak semakin melemahkan mentalnya dan membuat suasana hatinya menjadi berantakan sehingga dapat memunculkan sikap serta sifat yang buruk. Di penggalan lirik ini, Hindia menyisipkan keinginan untuk menyampaikan bahwa memang pasti akan ada orang-orang yang menganggap remeh tentang masalah yang sedang kita hadapi, tetapi hal itu jangan dijadikan sebagai suatu hal yang berat, kita harus bisa menjadi cuek tentang anggapan orang kepada masalah yang sedang kita hadapi karena masalah kita ya hanya kita yang mengetahuinya, orang-orang hanya bisa menilai dari luar, dan jadikan kejadian-kejadian yang telah kita lewati belakangan ini sebagai motivasi diri dan introspeksi diri, bukan malah menambah kesedihan kita yang semakin berlarut-larut. Evaluasi diri adalah kuncinya.

Berdasarkan dari pengalaman peneliti, pada saat peneliti ingin berkeluh kesah menceritakan tentang permasalahan yang sedang dihadapi oleh peneliti kepada seorang teman dari peneliti, peneliti juga pernah mendapat respon yang kurang pas untuk diterima oleh hati, karena orang yang sedang mendengarkan cerita dari peneliti malah memberikan respon yang membanding-bandingkan

masalah peneliti dengan masalahnya sendiri. Dan orang itu memberikan respon dengan kalimat “ah, kamu mah masih mending sedangkan masalahku lebih berat daripada masalahmu”. Respon seperti itu bukanlah respon yang diharapkan oleh seseorang yang sedang menghadapi sebuah permasalahan di hidupnya. Kalimat itu seakan-akan memperlihatkan bahwa orang lain itu lebih sedih dengan masalahnya daripada orang yang sedang menceritakan keadaannya. Orang yang sedang berkeluh kesah itu seharusnya mendapat suatu respon yang memberikan kobaran semangat dan memotivasi supaya bisa bangkit dari masalahnya, bukanlah dengan respon yang malah membanding-bandingkan masalah orang lain dengan masalahnya sendiri. Hal itu bisa jadi malah menambahkan sakit hati dan menjadi semakin terluka kepada orang yang sedang berkeluh kesah karena sedang menghadapi masalah di hidupnya.

3.2.6 Bait VI Lirik Lagu Evaluasi

<i>Perjalanan yang jauh</i> <i>Kau bangun untuk bertaruh</i> <i>Hari belum selesai</i> <i>Biasa saja</i> <i>Kamu tak apa</i>

Tabel 3.2. 6 Bait VI Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Perjalanan yang jauh, kau bangun untuk bertaruh, hari belum selesai, biasa saja, kamu tak apa”
Objek	Hidup itu adalah sebuah perjalanan yang jauh untuk ditempuh, begitu juga dengan masalah yang mendampingi kita sehari-hari harus bisa kita lewati
Interpretant	Setiap orang memiliki kehidupannya masing-masing dan juga permasalahan yang dihadapinya juga berbeda-beda. Oleh karena itu, kita hidup itu dituntut untuk bertaruh supaya hidup kita harus terus berjalan, disetiap perjalanan itu pasti kita akan menemui kegagalan dan kita jangan terus menerus mengangisi hal-hal yang membuat kita sedih karena hari masih panjang serta masih banyak pula yang akan kita hadapi kedepannya, jadilah orang yang tenang lalu kita harus bangkit menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

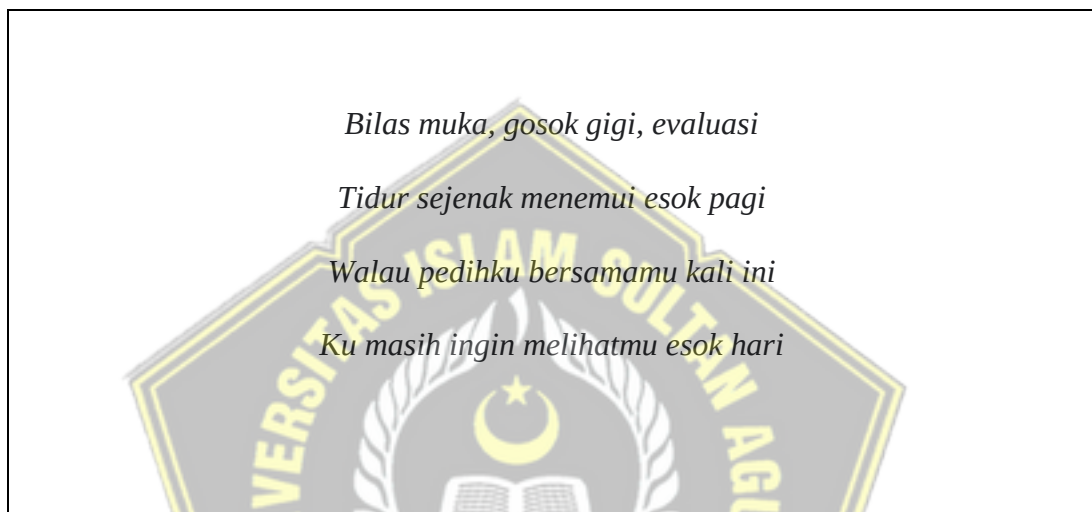
Bait ke VI ini menjelaskan bahwa Hindia menuliskan “*perjalanan yang jauh, kau bangun untuk bertaruh, hari belum selesai, biasa saja, kamu tak apa*” kalimat ini merujuk kepada fakta. Fakta yang merujuk dari apa yang dirasakan Hindia dan juga semua orang pasti merasakan, bahwa setiap orang pasti memiliki kesibukannya masing-masing yang harus dijalani dan di setiap kegiatan yang dijalani setiap harinya itu pasti memiliki permasalahannya masing-masing pula.

Orang-orang bangun pagi untuk ‘bertaruh’ menempuh perjalanan yang jauh, ‘perjalanan yang jauh’ disini dimaknakan kedalam tujuan seseorang didalam hidupnya entah dalam meniti karir atau tentang kegiatan hal lainnya dalam hidupnya itu supaya bisa tercapai, di setiap perjalanan itu pasti akan menemui berbagai macam jalan terjal ataupun hambatan namun itu semua harus dihadapi oleh semua orang entah bagaimanapun hasilnya nanti, hidup itu seperti taruhan dan di setiap datangnya masalah pasti ada hal yang dikorbankan. Namun jikalau kita gagal untuk mewujudkan apa yang diharapkan kita dalam waktu dekat, janganlah kita merasa sia-sia terhadap perjuangan yang telah kita lakukan untuk mencapai apa yang menjadi tujuan kita karena masih ada hari esok yang harus segera kita hadapi dan kita persiapkan lebih baik dari hari sebelumnya. Tidak masalah jika kita merasa gagal dalam menghadapi suatu permasalahan kehidupan, yang terpenting kita harus selalu percaya bahwa hari esok akan lebih baik dari hari ini. Apapun masalahnya jangan pernah disesali, justru kita harus bangkit untuk terus bertahan hidup dan menjadikan diri kita supaya menjadi lebih kuat.

Setiap permasalahan yang kita hadapi di setiap harinya itu hanyalah masalah biasa yang kita hadapi, hari masih panjang dan kita jangan menyerah pada kehidupan yang berat. Penggalan lirik ini seakan akan mengatakan kepada kita “Sudah tidak apa-apa, jangan disesali masalah yang datang pada hari ini, hari masih panjang dan masih ada hari esok untuk memperbaiki diri”. Kalimat ini seperti menjadi nasehat untuk diri kita sendiri bahwa setiap kegiatan yang kita lakukan di setiap harinya pasti akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan hidup, tidak selalu kegiatan sehari-hari kita berjalan mulus sesuai rencana. Kita

dituntut untuk siap terhadap situasi-situasi yang sulit yang akan menghampiri hidup kita kapanpun itu.

3.2.7 Bait VII Lirik Lagu Evaluasi



Tabel 3.2. 7 Bait VII Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Bilas muka, gosok gigi, evaluasi. Tidur sejenak menemui esok pagi, walau pedihku bersamamu kali ini, ku masih ingin melihatmu esok hari”
Objek	(Istirahat dan Evaluasi) Dalam satu hari penuh kita telah menjalani kegiatan yang melelahkan. Manusia membutuhkan waktu istirahat dan

	evaluasi diri atas apa yang sudah dilaluinya dalam satu hari itu.
Interpretant	Rutinitas keseharian yang melelahkan sudah kita lalui dengan dihadapkan berbagai macam permasalahan yang datang. Sebagai layaknya manusia normal, kita juga memerlukan waktu untuk mengistirahatkan tubuh, mengoreksi diri sendiri atas apa yang sudah kita lakukan untuk menyambut hari esok yang lebih baik lagi dari hari sebelumnya.

Bait ke VII atau pada bait yang terakhir ini Hindia menuliskan lirik “*Bilas muka, gosok gigi, evaluasi. Tidur sejenak menemui esok pagi, walau pedihku bersamamu kali ini, ku masih ingin melihatmu esok hari*”. Pada penggalan lirik yang terakhir ini, Hindia ingin menyampaikan kepada seseorang yang sedang memperjuangkan hidupnya bahwa kita perlu untuk beristirahat sejenak dalam menghadapi urusan hidup, semua perjuangan yang telah kita lakukan pada hari ini dan hari sebelumnya sudah dilaksanakan dengan baik dan kita perlu untuk beristirahat sebagai bentuk rasa sayang kepada diri sendiri dan kita perlu mengevaluasi diri kita atas apa saja yang telah kita lalui selama ini, baik buruknya kita terima dengan segala konsekuensi yang siap kita hadapi. Memang terasa pedih jika kita sedang dihadapkan dengan permasalahan hidup yang pelik, tetapi kita dilarang untuk terlalu ngoyo mengejar urusan dunia yang rumit ini, kita harus

rehat sejenak serta melakukan evaluasi diri karena masih ada hari esok yang harus kita hadapi dengan lebih baik.

Jika Kunto Aji menciptakan lagu untuk seakan-akan mengayomi para pendengarnya, maka berbanding terbalik dengan Hindia yang apabila kita sedang mendengarkan lagu-lagunya maka kita seakan-akan sedang mengobrol dengan teman atau orang terdekat kita yang saling mengeluh mencurahkan apa yang ada didalam hatinya. Hindia mencoba untuk memposisikan lagu ini sebagai teman atau seorang sahabat yang selalu memberikan aura positif berupa saran dan nasehat yang baik setidaknya untuk kita bisa merasa mampu dan kuat menghadapi masalah-masalah yang sedang terjadi. Jika dimaknai lirik ini adalah kesimpulan dari apa yang sudah terjadi dalam hidup ini selama satu hari penuh. Kita diberi nasehat untuk pulang supaya beristirahat sejenak serta mengevaluasi diri dari apa yang sudah kita lalui dan masalah-masalah apa saja yang sudah kita hadapi dalam sehari penuh.

Semua perasaan sedih, kecewa, hancur, kehilangan yang telah atau sedang kita hadapi suatu saat nanti pasti akan menemui titik terang, tak peduli hal itu dalam waktu dekat ataupun pada masa yang akan datang, kita dituntut untuk terus hidup dan jangan menyerah pada permasalahan yang sangat rumit yang hadir pada hidup kita, karena sebagai manusia biasa pasti akan diberikan cobaan oleh sang kuasa, cobaan itu adalah hal yang wajar dan biasa dialami oleh manusia biasa. Seperti yang kita selalu yakinkan bersama bahwasannya Tuhan tidak akan memberikan masalah atau cobaan yang tidak sesuai dengan kemampuan hambanya. Namun pada setiap permasalahan yang hadir di hidup kita, kita harus

mampu untuk mengevaluasi diri kita serta memperbaiki diri kita supaya menjadi lebih baik lagi, dan setiap cobaan yang dilalui oleh kita semoga menjadikan diri kita menjadi manusia yang lebih tinggi derajatnya dan kita lebih bijaksana dalam menanggapi suatu permasalahan yang ada. Terakhir, Hindia ingin menyampaikan bahwa yakinlah Tuhan tidak akan sejahat itu, Tuhan tidak ingin melihat hambanya yang mudah menyerah, Ia ingin melihat hambanya lebih baik lagi pada hari esok.



BAB IV

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Lagu adalah sarana yang mampu dipakai untuk menjangkau pendengar atau massanya melalui pesan yang bisa diterima oleh siapapun dan dimanapun dengan tidak membedakan jenis kelamin, ras, agama, suku, maupun usia. Lagu juga memiliki kegunaan lain, sebagai sebuah jembatan manusia untuk wadah mengekspresikan pemikiran dan perasaannya sehingga sering disebut juga bahwa lagu sebagai seni untuk menyampaikan sesuatu yang dikemas secara indah. Banyak hal-hal yang bisa disampaikan melalui lagu, tidak terlepas bahwa realitas sosial yang ada diekspresikan melalui musik. Realitas atau pesan yang disampaikan melalui musik memuat bermacam-macam hal, menyesuaikan dengan pengalaman pribadi dari si pencipta lagu tersebut dalam mengungkapkan serta menyampaikan perasaan gelisahnya, contohnya seperti tentang realitas sejarah, sosial, budaya, politik, etnis, ekonomi serta gender. Dari beragam macam realitas tersebut, pesan yang ingin disampaikan oleh pencipta lagu pun mampu dirangkai dengan menggunakan bahasa sehari-hari yang ringan dan mudah dimengerti serta menjadikan bahasa yang biasa menjadi intens dan vital, ditampilkan dalam permainan suara dan performa yang efektif, sehingga para pendengar lagu tersebut terbawa sentuhan fantasi. (Storey Jon, 2007).

Sama halnya dengan yang dilakukan oleh Hindia / Baskara Putra yang mencoba untuk menggambarkan suatu realitas sosial budaya terhadap kurangnya memiliki kesadaran dan perhatian kepada kondisi kesehatan mental diri sendiri

terutama pada permasalahan *overthinking* yaitu suatu kondisi dimana kita terlalu berlebihan dalam memikirkan sesuatu yang berdampak terhadap respon dari diri kita yang berlebihan pula dalam menanggapi suatu permasalahan, dan kondisi ini pula dialami oleh pribadi dari Hindia sendiri yang ternyata banyak orang yang merasakan hal yang sama seperti yang Hindia rasakan. Kemudian melalui lagu *Evaluasi* ini, Hindia menyampaikan pesan untuk membantu membuka pikiran serta menyadarkan pandangan masyarakat terhadap realitas sosial yang terjadi, di Indonesia isu persoalan kesehatan mental ini masih banyak terjadi, bahkan generasi muda yang menjadi generasi penerus bangsa pun mengalami masalah kesehatan mental ini, permasalahan ini harus bisa ditangani dan jangan sampai generasi muda ini menjadi korbannya karena generasi ini adalah harapan untuk memajukan bangsa yang harus memiliki kondisi kesehatan mental yang baik.

Mengingat pentingnya permasalahan kesehatan mental ini maka diperlukan adanya perhatian, kesadaran serta pemahaman dari masyarakat. Salah satunya adalah dari dalam sudut pandang budaya masyarakat. Faktor kebudayaan memegang peranan yang penting pada kesehatan mental, hal ini mengindikasikan apakah seseorang itu bisa dikatakan sehat atau sakit secara mental tergantung dari kebudayaannya. Kebudayaan yang muncul dalam masyarakat dapat dikatakan mendukung tetapi pada sisi lainnya pun dapat menghambat kesehatan mental seseorang itu dikarenakan kebudayaan itu mampu memberi peranan tertentu kepada penderita gangguan mental. Dikarenakan Indonesia merupakan negara multikultur yang mempunyai bermacam-macam cara yang berbeda mengenai penanganan terhadap gangguan kesehatan mental, maka bisa kita lihat dari

pengaruh adanya budaya terhadap penanganan untuk penderita gangguan mental adalah salah satu contohnya dengan melakukan pemasungan. Tetapi menurut Hindia, memandang suatu budaya yang muncul pada masyarakat mengenai kesehatan mental itu terlalu jauh, oleh karenanya melalui lagu *Evaluasi* dari Hindia ini hadir dan menjadikan sebagai suatu monolog yang mampu memberikan pesan sekaligus supaya terciptanya budaya *self awareness* yang mampu dibentuk mulai dari diri kita sendiri.

Data yang telah disajikan akan peneliti terapkan ke dalam analisis semiotika Charles Sanders Peirce dengan menggunakan segitiga makna (triangle meaning) untuk menjelaskan serta menjawab fokus penelitian. Berikut adalah makna pesan yang terkandung didalam lagu “Evaluasi” oleh Hindia.

4.1 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait I Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Yang tak bisa terobati biarlah mengering sendiri menghias tubuh dan”
Objek	(Harapan) Seseorang yang memiliki harapan untuk sembuh dari luka hati yang tergores karena sesuatu yang telah terjadi sebelumnya untuk bisa segera sembuh seiring berjalannya waktu walaupun sulit

Interpretant	Pencipta lagu ingin menyampaikan nasehat bahwa sebagai manusia biasa pasti memiliki permasalahannya masing-masing dan setiap permasalahan yang pernah datang pada kehidupan kita itu pasti pernah meninggalkan luka yang membekas di hati kita dan sulit untuk dilupakan. Maka dari itulah luka yang tak bisa terobati itu biarkanlah sembuh dengan sendirinya seiring berjalannya waktu pasti kita akan bangkit.
---------------------	---

Tabel 4.1 Bait I Lirik Lagu Evaluasi

Bait pertama dari lirik lagu *Evaluasi* terdapat pada tabel 4.1 ini. Hindia mengambil objek rasa berharap atau harapan yang mana setiap orang itu pasti memiliki harapan terhadap dirinya sendiri pada esok hari atau kelak hari. Hindia dan bahkan kita juga memiliki sebuah harapan untuk masa depan yang lebih baik lagi dari hari ini dan harapan atas apa yang belum terjadi agar sesuai dengan yang direncanakan. Harapan menurut KBBI diartikan sebagai suatu bentuk keinginan terhadap sesuatu hal agar menjadi kenyataan dan sesuai dengan apa yang kita rencanakan.

Harapan menurut Snyder (2002) diartikan sebagai sebuah proses berdasarkan pemikiran yang mempunyai tujuan (*goal*), diiringi dengan motivasi supaya bisa meraih tujuan tersebut (*agency*), dan upaya untuk meraih tujuan tersebut (*pathways*). Sedangkan, Harapan menurut Seligman (Olson, 2005) adalah suatu emosi positif mengenai masa depan. Olson (2005) mengatakan bahwa

harapan adalah suatu tindakan atau upaya yang dilakukan oleh seseorang atau individu dengan cara mempercayai orang lain yang berkembang dengan memiliki sebuah kreatifitas, kepekaan, serta semangat hidup. Harapan menurut Sembiring & Fauzia (2012) mengartikan harapan sebagai salah satu kekuatan karakter yang mampu meningkatkan individu sehingga sanggup bertahan pada saat sedang mengatasi sebuah masalah yang sedang dihadapi.

Menilik dari beberapa pengertian harapan dari tokoh diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa harapan adalah suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu di waktu yang akan datang dengan disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu itu sendiri.

Harapan yang muncul pada kehidupan seseorang memiliki beberapa faktor. Menurut Snyder (Carr, 2004:92) mengungkapkan bahwa ada faktor-faktor yang mempengaruhi tujuan dari harapan dan perilaku, antara lain :

- A. Seberapa besar nilai dari hasil yang diusahakan.
- B. Jalan keluar yang direncanakan bisa dipastikan terhadap hasil dan keinginan yang sesuai tentang bagaimana keefektifan mereka akan berhasil pada sesuatu yang dihasilkan.
- C. Pemikiran diri sendiri serta seberapa efektif seseorang itu untuk mengikuti jalannya dalam usaha untuk tercapainya tujuan tersebut.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi harapan menurut Weil (2000) didalam penelitiannya mengungkapkan beberapa faktor, antara lain :

A. Dukungan Sosial

Menurut Raleigh, harapan mempunyai kaitan yang erat dengan dukungan sosial. Pada penelitiannya mengenai pasien yang sedang menderita penyakit kronis (Weil, 2000) mengungkapkan jikalau keluarga dan teman itu umumnya diartikan sebagai sumber harapan untuk para penderita penyakit kronis dalam beberapa aktivitas seperti mengunjungi suatu tempat, mendengarkan, berbicara dan memberikan bantuan secara fisik. Herth mengungkapkan bahwa mengidentifikasi pertahanan hubungan peran keluarga sebagai sesuatu yang penting bagi tingkat harapan dan *coping*. Namun sebaliknya, kurangnya ikatan sosial dianggap sebagai hasil kesehatan yang lebih buruk seperti peningkatan *morbidity* dan kematian awal. Seseorang mengutarakan perasaan tidak berdaya ketika mereka tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain. (Weil, 2000).

B. Kepercayaan Religius

Kepercayaan religius dan spiritual juga bisa dianggap sebagai utama harapan dalam beberapa penelitian. Kepercayaan religius dianggap sebagai kepercayaan dan keyakinan seseorang pada hal-hal yang positif atau menyadarkan individu pada kenyataan bahwasannya sesuatu atau tujuan itu telah ditetapkan sebelumnya oleh sang pencipta untuk seseorang itu pada saat ini. Menurut Reed, spiritual adalah konsep yang lebih luas dan terfokuskan kepada tujuan serta makna hidup yang terkait dengan orang lain, alam, ataupun dengan Tuhan (Weil, 2000). Kegiatan religius itu adalah strategi kedua yang sangat umum untuk mempertahankan

harapan dan juga sebagai sumber dalam mendukung harapan pada pasien dengan penyakit kronis seperti yang dikatakan oleh Raleigh (Weil, 2000).

C. Kontrol

Mempertahankan kontrol termasuk salah satu bagian dari konsep harapan. Menurut Venning, dkk mengungkapkan bahwa mempertahankan kontrol bisa dilakukan dengan cara tetap mencari informasi, menentukan nasib sendiri, dan kemandirian yang bisa menyebabkan perasaan yang kuat terhadap harapan seseorang. Kemampuan seseorang terhadap kontrol juga dipengaruhi oleh efikasi diri (*self-efficacy*) (Weil, 2000) yang mampu meningkatkan persepsi individu terhadap kemampuannya terhadap kontrol. Harapan juga bisa dikorelasikan dengan keinginan dalam kontrol, kemampuan untuk menentukan, menyiapkan diri untuk melakukan antisipasi terhadap stres, kepemimpinan dan menghindari diri dari ketergantungan.

Setiap manusia pasti mempunyai sebuah harapan terhadap dirinya dan hidupnya untuk di masa yang akan datang. Apabila manusia tidak mempunyai harapan di hidupnya, maka dapat diibaratkan bahwa manusia itu seperti dalam keadaan mati dalam hidup. Bahkan orang yang sedang sakit kronis bahkan dalam keadaan sakaratul maut pun bisa mempunyai harapan besar untuk sembuh dan jikalau memang harus mati pun bisa berharap supaya diberikan tempat terbaik pada fase kehidupan setelah matinya. Harapan yang datang pada diri seseorang dipengaruhi oleh lingkungannya, pengalamannya, kemampuannya dan lain-lainnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan sangat sempurna dibandingkan

dengan makhluk lainnya, manusia diberi kelebihan akal, pikiran serta perasaan. Harapan itu adalah sebuah pemikiran yang umum yang semua manusia pasti memilikinya, namun jika kita sedang mengharapkan sesuatu jangan lupa juga kemampuan yang kita miliki, jangan terlalu berlebihan mengharapkan sesuatu yang sekiranya melebihi kemampuan kita apalagi jika kita berharap kepada manusia. Ali bin Abi Thalib pernah berkata “Aku sudah merasakan semua kepahitan hidup dan yang paling pahit adalah berharap kepada manusia.” Dan juga Syaikh Sa’ad Al-Ghamidi mengatakan “Jika hati senantiasa ingin bahagia, janganlah engkau bergantung pada siapapun selain kepada Allah SWT.” Mengutip dari perkataan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kita sebagai umat muslim itu boleh berharap akan tetapi alangkah baiknya jika kita lebih berharap kepada Allah SWT beserta rencana-rencananya tentang hidup kita di masa yang akan datang. Yakinlah bahwa Allah itu tidak akan meninggalkan hamba-hambanya.

4.2 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait II Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Yang mengevaluasi ragamu hanya kau sendiri”
Objek	Setiap orang yang sedang atau telah menghadapi suatu permasalahan hidup hendaknya untuk mengevaluasi diri sendiri dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukannya supaya tidak terulang kembali menghadapi suatu permasalahan yang sama
Interpretant	Permasalahan yang hadir pada hidup kita itu pasti ada

	sebabnya dari kesalahan-kesalahan yang pernah kita lakukan juga sebelumnya. Oleh karena itu, diri kita lah yang mampu untuk mengoreksi dan mengevaluasi kesalahan-kesalahan kita sendiri supaya kita menjadi pribadi yang lebih baik lagi dalam menghadapi suatu masalah kedepannya.
--	---

Tabel 4.2 Bait II Lirik Lagu Evaluasi

Setiap aktifitas kita menjalani kehidupan sehari-hari seperti bekerja, sekolah, dan kegiatan-kegiatan lainnya pasti ada kalanya kita menemui kesalahan pada diri kita yang bisa menyebabkan kita mendapat teguran entah itu dari atasan, guru, atau bahkan teman-teman kita. Dan banyak juga orang-orang yang melakukan kesalahan itu berdampak buruk pada karirnya sendiri seperti dipecat dari pekerjaannya karena dia melakukan kesalahan-kesalahan yang dirasa merugikan perusahaannya dan juga lingkungan kerjanya. Hal itulah yang mampu memicu munculnya permasalahan-permasalahan yang lain datang menghampiri diri kita. Imbas dari pemecatan kerja akibat kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan seseorang itu bahkan bisa berdampak ke arah perekonomian dirinya dan bahkan keluarganya jika seseorang itu sudah berkeluarga, kebutuhannya menjadi tidak bisa terpenuhi karena ia kehilangan pekerjaannya. Manusia itu bukanlah makhluk yang sempurna tetapi manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang diberikan kelebihan akal, pikiran serta perasaan. Kita hanyalah manusia biasa yang tak luput dari kesalahan dan kekhilafan.

Pada saat kita sedang mengalami kejadian-kejadian buruk yang tak terduga sebelumnya, kita pasti mengalami shock atau kaget yang berat, pastinya hal itu akan menjadi pengalaman yang begitu membekas dan bahkan bisa menyebabkan trauma. Ketika orang mempunyai rasa trauma, maka biasanya ia berusaha untuk menghindari hal-hal yang bisa menyebabkan kejadian buruk yang pernah menyimpannya itu untuk kedua kalinya dan harus mengevaluasi diri dari kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukannya.

Evaluasi diri merupakan sebuah cara untuk melakukan penilaian pencapaian suatu usaha pada diri sendiri. Tujuannya adalah untuk mengoreksi diri kita sendiri agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Mengevaluasi diri ini terbilang penting untuk dilakukan supaya kita dapat mengerti kelemahan serta kekuatan yang kita miliki. Dengan kita mempunyai kesadaran ini, kita mampu untuk membangun kepercayaan diri yang lebih tinggi lagi, meningkatkan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat serta dapat menciptakan suatu hubungan yang lebih erat dengan orang-orang disekitar kita.

Evaluasi diri ini adalah cara menilai pencapaian usaha kita. Kita dapat mempertimbangkan sendiri kemampuan dan kualitas yang ada pada diri kita. Mengevaluasi diri tidak hanya dilakukan pada saat tujuan dan rencana kita tidak sesuai dengan harapan atau bahkan gagal. Tetapi pada saat kita berhasil pun kita harus dapat menilai keadaan diri kita. Karena bisa saja suatu saat kita akan mengalami kegagalan dan itu dikarenakan kita mempunyai kekurangan dan kesalahan yang wajib diperbaiki.

Pada saat kita mengevaluasi diri, kita pasti akan menemui begitu banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama sehari penuh dan bahkan kesalahan-kesalahan pada hari-hari yang sudah berlalu. Tentu saja kita tidak akan bisa menghitung kesalahan-kesalahan yang pernah kita lakukan. Mengevaluasi diri mampu membuat kita terbuka melihat semua kebaikan dan keburukan pada diri kita.

Setiap orang tentu mempunyai caranya masing-masing untuk mengevaluasi dirinya dan menyelesaikan masalah pada hidupnya. Secara umum ada beberapa cara untuk melakukan evaluasi diri, yaitu :

1. Buat Daftar Pencapaian

Menulis daftar pencapaian yang kita lakukan selama setahun terakhir bekerja atau melakukan kegiatan apapun. Lalu cobalah untuk kita bandingkan hasil pencapaian itu dengan deskripsi pekerjaan ketika awal kita bekerja, lihatlah apakah hasilnya semakin berkembang atau tidak. Kemudian tulislah semua yang dicapai pada saat ini, setelah itu sortir atau pilih bagian di bidang pekerjaan yang mana yang kita lebih unggul dan mana yang masih dirasa kurang.

2. Pikirkan Feedback Yang Pernah Diterima

Langkah selanjutnya pada saat melakukan evaluasi diri yang perannya tak kalah penting yaitu memikirkan tentang feedback atau umpan balik yang kita terima. Karena feedback seperti ini dapat menjadi sebuah catatan tambahan dalam daftar untuk evaluasi diri. Sebenarnya kita dapat mencoba

untuk menanyakan feedback ini secara langsung kepada rekan kerja atau orang terdekat tentang bagaimana mereka memandang kita.

3. Memasukkan Data Analitik Bila Memungkinkan

Pada saat kita sedang melakukan evaluasi diri, menggunakan data-data yang akurat juga merupakan cara yang bagus untuk melakukan verifikasi dan legitimasi keberhasilan yang kita peroleh selama bekerja.

Contoh salah satu bentuk evaluasi diri dengan menggunakan data yaitu pada saat kita menulis “Saya adalah seorang *top sales* dengan pencapaian penjualan pada tahun ini mengalami peningkatan x%”. Dengan cara menuliskan data angka yang spesifik pastinya lebih memudahkan kita untuk mengukur seberapa besar pencapaian diri kita.

4. Tuliskan Tantangan Yang Kita Hadapi

Evaluasi diri itu bukan hanya membahas seputar tentang pencapaian dan kekurangan semata. Namun lebih dari itu, sebaiknya kita dianjurkan untuk mencatat setiap tantangan pada saat melakukan pekerjaan. Identifikasikan tantangan tersebut lalu berusaha mencari solusinya supaya tidak terus terulang.

5. Selaraskan Tujuan Evaluasi Diri Dengan Tujuan Dari Atasan

Pada saat kita sedang mencatat evaluasi diri kita, jangan lupa juga untuk membandingkan apakah hasil dari evaluasi tersebut sudah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh sang atasan? Lebih baiknya lagi sertakan informasi yang melihat seberapa besar kontribusi kita didalam mencapai tujuan evaluasi dari atas tersebut.

6. Tuliskan Kesempatan Untuk Bertumbuh

Evaluasi diri juga mempunyai manfaat lain yaitu untuk menjelaskan tentang peluang pengembangan karir kita pada masa depan supaya kita dapat lebih profesional. Pengembangan karir ini mempunyai bermacam-macam bentuk, seperti : mendapatkan training di perusahaan, memperoleh sertifikasi ataupun bahkan kenaikan promosi jabatan. Apabila hasil dari evaluasi diri ini hasilnya positif, tidak ada salahnya juga untuk mengajukan keinginan promosi jabatan kepada atasan.

7. Perhatikan Hal-hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan

Selain membuat daftar pencapaian, tulislah juga upaya dan tantangan yang kita hadapi didalam suatu pekerjaan tersebut. Catat setiap hal-hal yang penting pada pencapaian dan tantangan yang utama. Kemudian mintalah saran dari orang lain terkait dengan catatan evaluasi diri yang sudah ditulis oleh kita, saran bisa datang dari mana saja seperti keluarga atau teman kita supaya kita dapat solusi serta pandangan dan pikiran yang lebih segar dari mereka.

4.3 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait III Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Mereka tak mampu melewati yang telah kau lewati, tiap berganti hari, rintangan yang kau hadapi”
Objek	(Percaya diri) Perasaan percaya terhadap diri sendiri untuk bisa melewati

	semua permasalahan yang datang di kehidupan
<i>Interpretant</i>	Penulis lagu ingin menyampaikan bahwa setiap orang harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi untuk dirinya sendiri, terlebih dalam hal tentang meghadapi suatu permasalahan karena setiap saat dan setiap waktu kita dihadapkan oleh permasalahan yang berbeda-beda pula. Yakinlah bahwa diri kita itu mampu untuk menyelesaikan permasalahan hidup yang berat, bahkan orang lain pun belum tentu bisa menghadapi permasalahan yang sama seperti yang kita hadapi.

Tabel 4.3 Bait III Lirik Lagu Evaluasi

Setiap orang itu pada dasarnya mempunyai kemampuan atau kompetensi yang ada pada dirinya. Tetapi tidak semua orang itu mampu menggunakan kemampuan yang dimilikinya dan beberapa orang bahkan merasa tidak percaya dengan kemampuannya. Contohnya seperti seseorang yang dianggap oleh banyak orang mempunyai kemampuan untuk memimpin sebuah tim dan suatu saat dia ditunjuk untuk menjadi seorang pemimpin tim itu namun ia merasa dirinya belum mampu dan pantas untuk memimpin tim, dari situlah muncul rasa kurang percaya diri atau minder.

Apabila didalam hidup kita muncul rasa kurang percaya diri bahkan terjadi secara terus menerus maka dampaknya kehidupan seseorang itu menjadi *stuck*

atau tidak ada pergerakan untuk maju dalam kehidupannya. Maka dari itu, pada saat kita sedang merasa kurang percaya diri, penting bagi kita untuk mengetahui cara-cara untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Kepercayaan diri adalah suatu rasa percaya dan yakin pada kemampuan yang dimiliki oleh diri seseorang. Sehingga rencana-rencana yang sudah diatur dapat berjalan dengan baik. Orang yang mempunyai rasa percaya diri juga dapat dikatakan sebagai seseorang yang mengerti tentang kemampuan dirinya serta kemampuannya dapat digunakan untuk melakukan suatu hal. Orang yang memiliki kepercayaan diri biasanya hanya mendengar perkataan orang lain yang berupa masukan yang membuat dirinya menjadi lebih baik lagi.

Rasa percaya diri yang setiap orang miliki mempunyai manfaat supaya mampu menjalani kehidupan dengan penuh keyakinan. Kehidupan yang dipenuhi oleh keyakinan juga akan dipenuhi oleh hal-hal positif yang mengikutinya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Melakukan hal-hal yang positif sangatlah penting bagi kita karena bisa meningkatkan rasa percaya diri, kehidupan yang positif juga mampu membuat fisik dan mental menjadi terjaga sehatnya.

Rasa percaya diri itu tidak datang sejak saat lahir, tetapi terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang dilewati selama masa hidupnya. Adapun faktor-faktor yang dapat memunculkan rasa percaya diri, yaitu terdiri dari :

1. Keadaan Fisik

Pada dasarnya, kondisi fisik seseorang itu tidak ada yang sempurna namun dalam beberapa kasus ada beberapa orang yang mempunyai kondisi fisik

yang bisa dibilang mendekati sempurna. Kondisi fisik yang mendekati sempurna ini mampu meningkatkan rasa percaya diri. Kondisi fisik yang dimaksud adalah seperti wajah (ganteng atau cantik), tinggi badan (normal atau di bawah normal), berat badan (kurus, normal, gemuk), dan bentuk tubuh yang ideal. Apabila seseorang merasa memiliki kondisi fisik yang kurang ideal tidak jarang akan timbul rasa malu bahkan rasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Akan tetapi, jangan khawatir dan minder jikalau kita mempunyai kondisi fisik yang kurang sempurna karena setiap manusia itu diciptakan memiliki kekurangan dan kelebihanannya masing-masing. Tetaplah untuk bersyukur menjadi diri kita sendiri merupakan salah satu cara untuk menghilangkan perasaan khawatir dan minder itu.

2. Tingkat Pendidikan

Melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi untuk anak-anaknya merupakan keinginan setiap orang tua karena mereka memiliki anggapan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seorang anak maka anak itu akan lebih dipandang oleh orang lain. Terlebih lagi apabila kedua orang tuanya memiliki tingkat pendidikan yang tinggi pula, maka mereka akan berusaha dan bekerja keras semaksimal mungkin supaya anak-anaknya mampu menyelesaikan pendidikan yang lebih tinggi. Setelah menyelesaikan setiap tingkat pendidikan tinggi maka seseorang akan diberi sebuah gelar. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pendidikan dari seseorang maka mampu meningkatkan rasa percaya diri.

3. Kualitas Hubungan dalam Keluarga

Keluarga yang harmonis akan memunculkan rasa kasih sayang kepada setiap anggota keluarganya, khususnya kepada anak. Seorang anak masih memiliki kehidupan yang masih panjang, oleh karena itu kasih sayang ini amat sangat dibutuhkan bagi seorang anak. Kasih sayang yang baik pada sebuah keluarga mampu memberikan pengalaman yang baik pula untuk anak. Semakin banyak pengalaman baik yang diperoleh dari keluarga maka rasa percaya diri seorang anak akan meningkat. Tetapi apabila hubungan yang ada dalam keluarga itu tidak berjalan dengan harmonis dampaknya sang anak bisa mengalami kekerasan. Kekerasan ini dapat menghasilkan pengalaman buruk pada anak, pengalaman buruk ini sangatlah tidak baik untuk tumbuh kembang seorang anak karena sang anak akan timbul rasa takut dan trauma bahkan dapat mengurangi rasa percaya dirinya pada saat melakukan interaksi sosial. Kualitas hubungan keluarga dapat menjadi salah satu faktor penting agar rasa percaya diri kepada seorang anak dapat terjaga bahkan bisa lebih baik apabila rasa percaya diri itu meningkat.

4. Interaksi Sosial

Interaksi sosial ini adalah salah satu faktor yang dapat memunculkan rasa percaya diri. Interaksi sosial adalah sebuah komunikasi yang dilakukan dengan orang lain. Interaksi sosial yang baik ketika interaksi yang

dilakukan dengan bantuan dukungan sosial karena dengan adanya bantuan dukungan sosial maka rasa percaya diri seseorang akan semakin meningkat. Dukungan sosial bisa didapat dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, saudara dan lain-lain. Sedangkan dalam sisi lain, apabila interaksi sosial tidak dibarengi dengan dukungan sosial maka dapat menimbulkan rasa percaya diri menjadi menurun lalu akan muncul rasa minder dan takut ketika melakukan interaksi dengan orang lain. Maka dari itu, sangatlah penting untuk kita melakukan interaksi sosial yang disertai dengan dukungan sosial agar rasa percaya diri tidak berkurang bahkan malah cenderung bertambah.

Hindia juga ingin menyampaikan bahwa setiap ada permasalahan yang hadir pada kehidupan kita, kita dituntut untuk percaya diri bahwa diri kita mampu untuk menghadapi dan melalui permasalahan yang berat itu. Yakinlah bahwa permasalahan yang sedang kita hadapi ini belum tentu orang lain juga mampu untuk menghadapi permasalahan yang sama seperti kita. Karena tanpa kepercayaan yang hadir didalam diri kita maka masalah-masalah kehidupan itu tidak akan kunjung selesai. Setiap permasalahan yang datang pasti ada hikmah dibaliknya.

4.4 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait IV Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Masalah yang mengeruh, perasaan yang rapuh, ini belum separuhnya, biasa saja, kamu tak apa”
Objek	Perasaan yang hancur karena menghadapi permasalahan hidup yang sulit
Interpretant	Setiap orang yang pernah dihadapkan dengan permasalahan hidup yang berat pasti merasakan bahwa hidupnya ini sangatlah hancur berantakan karena merasa tidak bisa mengatasi sebuah permasalahan itu. Tetapi penulis lagu ingin menyampaikan bahwa janganlah merasa bahwa hidup kamu itu hancur dan tidak ada gunanya, jadilah orang yang biasa saja dalam menghadapi sebuah masalah namun dengan diiringi usaha untuk mengatasi suatu permasalahan yang sedang dihadapi karena sejatinya masalah yang datang itu masih belum ada apa-apanya dan kamu mampu untuk melewatinya.

Tabel 4.4 Bait IV Lirik Lagu Evaluasi

Setiap manusia yang sedang dihadapkan dengan beberapa masalah di hidupnya pasti memberikan reaksi emosinya masing-masing. Emosi merupakan sebuah reaksi terhadap situasi tertentu yang dikeluarkan oleh tubuh kita. Pada

umumnya, hal ini ada kaitannya dengan aktivitas berpikir (kognitif) seseorang, yaitu suatu sifat serta intensitas dari sebuah emosi yang disebabkan hasil dari persepsi kepada situasi yang sedang terjadi.

Salah satu aspek yang mempunyai pengaruh besar terhadap sikap manusia selama ini adalah dari emosi. Hal ini muncul bersamaan dengan dua aspek lainnya, yaitu karena adanya daya pikir (kognitif) dari psikomotorik (konatif), emosi ini biasanya akrab dikenal dengan aspek afektif, emosi ini merupakan dari penentuan sikap yang menjadi salah satu predisposisi dari perilaku manusia.

Untuk meningkatkan serta mengembangkan kematangan emosi di dalam diri kita perlu adanya pengetahuan yang mendalam tentang emosi itu sendiri. Seseorang yang belum mengetahui emosi apa yang sedang dia rasakan cenderung mempunyai sifat yang negatif terhadap emosi, itu sebabkan oleh minimnya pemahaman tentang aspek emosi ini.

Orang tua pada umumnya sering mendidik anak-anaknya serta membiasakan untuk tidak boleh menangis terhadap sesuatu, seorang anak di didik agar tidak selalu untuk menggunakan perasaannya. Sampai pada akhirnya anak-anak itu akan berpikir tentang memiliki perasaan itu adalah suatu hal yang buruk dan harus menghindari hal itu. Semakin hari, anak akan semakin tumbuh dan berkembang, anak akan tumbuh menjadi manusia yang rasional dan akan sulit untuknya memahami tentang perasaan yang sedang dialami oleh orang lain lalu menuntut supaya orang lain itu menjadi seperti dirinya untuk tidak menggunakan emosinya menghadapi sesuatu.

Suatu gambaran dari perasaan manusia pada saat menghadapi berbagai situasi serta kondisi yang berbeda adalah hakikat pengertian dari emosi ini. Pengertian ini wajar karena emosi adalah reaksi alami dari manusia terhadap berbagai kondisi nyata yang sedang terjadi, maka dari itu sebenarnya tidak ada emosi yang baik ataupun emosi yang buruk. Di dalam buku psikologis yang ditulis Atkinson (1983) yang mengupas masalah mengenai emosi ini dijabarkan bahwa emosi itu memiliki 2 jenis, yaitu emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Martin (2003) mengatakan baik atau buruknya suatu emosi itu tergantung kepada dampak yang akan ditimbulkan, baik untuk diri sendiri maupun dampak yang ditimbulkan untuk orang lain di sekitarnya.

Pengertian secara keseluruhan mengenai emosi ini sejatinya digolongkan kedalam dua golongan, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif ini contohnya seperti perasaan bahagia, gembira, senang dan cinta. Berbanding terbalik dengan emosi negatif contohnya seperti perasaan takut, marah, cemas, dan sedih. Penggambaran emosi seperti perasaan sedih, kaget, marah dan gembira adalah emosi yang mendekati kesamaan yang sifatnya lebih universal atau umum. Namun perasaan emosi, takut, cinta, muak, bahkan sampai ada perasaan jijik itu adalah emosi yang sifatnya itu khas atau khusus dan hal ini tergantung pada budaya, pendapat ini dinyatakan oleh Heider (1990). Emosi ini faktanya menjadi sesuatu yang sangat penting karena ekspresi dari emosi mampu menghilangkan stress pada diri kita. Semakin pintar dan bijak seseorang itu mengungkapkan perasaannya maka akan semakin nyaman juga perasaannya.

Mempunyai emosi adalah suatu hal yang wajar bagi seorang manusia, tanpa adanya emosi di dalam diri manusia maka dia bukanlah menjadi manusia. Emosi dan perasaan adalah bagian yang tak dapat dihindarkan pada kehidupan manusia karena menjadi manusia itu sejatinya mempunyai emosi dan rasa. Makhluk secara alamiah mempunyai yang namanya emosi menurut ahli psikologi pada saat memandang manusia. Menyesuaikan dari James (Purwanto dan Mulyono, 2006), emosi ini disebut sebagai keadaan jiwa yang pada hal ini menunjukkan suatu perubahan yang jelas di tubuh manusia. Syamsudin (2004:114) menggolongkan bentuk-bentuk emosi ini ke dalam beberapa golongan sebagai berikut, diantaranya:

1. Malu

Dengan adanya perasaan yang hancur lebur, adanya aib, hina, kesal hati, bersalah, dan sesal.

2. Jengkel

Mempunyai perasaan didalam diri seperti perasaan tidak suka, benci, mual, hina, muak dan jijik (seperti perasaan ingin muntah).

3. Terkejut

Terkejut: takjub, terpana, terkesiap. Dengan adanya perasaan terpana, takjub, terkesiap didalamnya.

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

Didalamnya terdapat adanya perasaan panik, ngeri, sedih, waspada, fobia, tidak tenang, was-was, gugup, takut, dan cemas.

7. Kesedihan

Dengan adanya perasaan depresi, ditolak, kesepian, melankolis, muram, dan pedih.

8. Marah

Didalamnya terdapat perasaan bermusuhan, tersinggung, rasa pahit, terganggu, kesal hati, jengkel, marah besar, benci, mengamuk dan beringas.

Berdasarkan dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa perasaan sedih yang membuat hati kita hancur lebur itu merupakan salah satu bentuk dari pengungkapan suatu emosi. Seseorang yang mempunyai emosi dan perasaan adalah sebuah anugerah dari pemberian Tuhan kepada hamba-hambanya. Manusia yang tidak mempunyai suatu emosi serta perasaan didalam dirinya tidak pantas disebut sebagai manusia. Akan tetapi, Tuhan memberikan anugerah tersebut untuk kita sebagai manusia makhluk yang paling sempurna serta dibekali akal serta pikiran juga harus pintar mengendalikan emosi dan perasaan yang diberikan kepada kita.

4.5 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait V Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Yang selalu ingin ambil peran, hanya berlomba menjadi lebih sedih dari dirimu, muak dikesampingkan, disamakan, hatimu terluka sempurna”
Objek	Banyak orang di sekitar kita yang hanya ingin mendengarkan cerita sedih kita saja tanpa memperdulikan perasaan kita.
Interpretant	Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain terlebih pada saat kita sedang bersedih atau terpuruk. Akan tetapi orang lain juga tidak bisa sepenuhnya kita andalkan sebagai obat penyembuh luka kita, alih-alih menyembuhkan malah menambah rasa sakit pada perasaan kita.

Tabel 4.5 Bait V Lirik Lagu Evaluasi

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna yg diciptakan oleh Tuhan yang Maha Esa dan makhluk yang paling tinggi derajatnya. Tidak ada satupun manusia di dunia ini yang sama dan manusia yang bisa untuk hidup sendirian. Oleh karena itu dapat dipastikan bahwa status setiap manusia yang selalu melekat didalam dirinya tidak dapat dipisahkan adalah makhluk individu dan makhluk sosial.

Sebagai makhluk sosial artinya adalah manusia itu merupakan warga masyarakat. Pada kehidupan sehari-harinya, manusia tidak dapat memenuhi dan mencukupi kebutuhannya sendiri. Walaupun dia memiliki kedudukan serta kekayaan, pasti akan selalu membutuhkan bantuan dari manusia lainnya. Setiap manusia cenderung untuk melakukan komunikasi, interaksi, serta sosialisasi dengan manusia lainnya. Bahkan sejak lahir, manusia sudah bisa disebut sebagai makhluk sosial.

Kesadaran manusia sebagai makhluk sosial pasti akan memberi rasa tanggung jawab supaya mengayomi individu yang jauh lebih lemah atau memiliki kekurangan daripada wujud sosial yang besar dan kuat. Kehidupan sosial, kebersamaan, baik itu non formal (masyarakat) ataupun dalam bentuk-bentuk formal (institusi, negara) dengan wibawanya wajib untuk mengayomi individu lainnya.

Begitupun pada saat seseorang sedang tertimpa masalah di hidupnya, entah masalah kecil ataupun masalah yang besar, seseorang pasti ingin menceritakan masalahnya kepada orang lain dengan alih-alih ingin berbagi kesedihan yang sedang dia rasakan dan dengan harapan supaya orang lain bisa membantu untuk meringankan beban yang sedang dirasakannya. Akan tetapi, setiap orang yang diberikan cerita sedih tentang suatu masalah dari orang yang dikenalnya itu tidak selamanya memberikan respon yang selalu positif. Kadang kala malah memberikan respon yang negatif kepada orang yang sedang tertimpa suatu masalah sehingga menyebabkan seseorang yang sedang tertimpa masalah

menjadi tersinggung dan bukannya meringankan masalahnya malah menambahkan kesedihannya.

Menjadi pendengar yang baik itu tidak semudah yang kita kira, kita tidak bisa mengatakan kalau diri kita adalah pendengar yang baik apabila sepanjang orang lain bercerita, kita hanya seakan-akan acuh tak acuh dengan tidak melihat wajah orang yang sedang menceritakan masalahnya kepada kita bahkan terkadang kita hanya fokus kepada ponsel kita masing-masing saat orang lain sedang bercerita. Menjadi pendengar yang baik memang ada seninya. Kita tidak bisa mengatakan diri kita adalah pendengar yang baik apabila kita hanya membandingkan kesulitan yang orang lain sedang hadapi dengan kesulitan yang pernah kita alami. Adapun cara untuk menjadi pendengar yang baik , antara lain :

1. Tempatkan Dirimu Pada Sepatu Orang Lain

Put yourself their shoes. Kalimat ini apabila diartikan secara literal hanya berbunyi *tempatkan dirimu pada sepatu orang lain (atau mereka)*. Akan tetapi bila kalimat ini memiliki makna yang mendalam, ini bisa berarti selalu posisikanlah dirimu seperti orang lain. Seperti yang dikutip dari Wikihow.com, menjadi pendengar yang baik itu harus membuka diri serta melihat masalah dari perspektif orang lain.

Dari sini bisa dibangun asumsi bahwa kita harus dapat merasakan masalah itu seolah-olah masalahnya memang sedang dihadapi oleh kita. Sehingga, dengan seperti itu, kita akan mampu melihat masalahnya lebih cepat. Contohnya seperti pada saat sahabat kita sedang menceritakan betapa *toxic*-nya pacarnya tetapi dia tidak mau mengakhiri hubungannya karena

rasa sayangnya itu. Lalu kita tidak boleh langsung menghakimi bahwa dia itu bodoh, dan lain-lainnya yang bisa menyinggung perasaan dia. Karena kita tidak mengerti perasaan sahabat kita kepada pacarnya itu sudah sejauh mana. Cobalah untuk memberikan solusi yang solutif apabila dia meminta dan lihatlah lebih jauh masalahnya.

2. Ajukan Pertanyaan, Hindari Berasumsi

Cara kedua ini adalah hindari untuk mengutarakan asumsi pribadi kita. Cobalah diawali dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada teman atau sahabat kita yang sedang curhat. Seperti yang dijelaskan Midtrans.com melalui artikelnya bahwa masing-masing orang memiliki *frame of reference* dan *field experience* yang berbeda-beda. Hal ini mengakibatkan pemahaman kepada suatu informasi itu bisa berbeda-beda pula. Inilah yang membuat orang-orang terkadang sering untuk memberikan penilaian tertentu pada saat orang lain sedang berbicara. Sikap ini lah yang harus dikurangi dan jangan jadikan penilaian atau asumsi kita itu sebagai pesan akhir untuk menyelesaikan masalah.

3. Hargai Keterbukaan Lawan Bicara

Cara ketiga yang harus dilakukan pada saat menjadi pendengar adalah menghargai keterbukaan lawan bicara kita. Seperti yang dilansir Yayasanpulih.org, menjadi pendengar yang baik (*good listener*) tidak selalu tentang bagaimana pemahaman karena lawan bicara kita memfokuskan kisahnya kepada kita. Memperhatikan dan menunjukkan komunikasi non-verbal seperti bahasa (*gesture*) tubuh juga penting untuk

dilakukan. Komunikasi non-verbal ini dibutuhkan supaya meyakinkan orang yang sedang menyampaikan curahan hatinya bahwa kita siap mendengarkan cerita mereka. Dan kita pun diarahkan supaya sebaiknya tidak menunjukkan raut muka yang senang pada saat teman kita yang sedang bersedih bahkan berduka. Berikanlah emosi itu sesuai pada tempatnya.

4. Stop Menyepelekan Lawan Bicara

Mulai saat ini belajar untuk menghargai lawan bicara kita serta tidak menyepelekan kata-kata yang keluar dari mulut mereka. Biarkan saja mereka mencurahkan kesedihannya kepada kita. Perilaku menyepelekan lawan bicara kita ini biasanya terjadi pada saat kita dihadapkan dengan orang-orang tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak orang yang menyepelekan orang lain karena sedikit diskriminatif. Dilansir dari Tipspengembangandiri.com, ada contoh yang paling nyata misalkan pada saat ada seorang dosen yang sedang memberi materi di kelas dan kita mendengarkannya dengan sangat cermat dan berkonsentrasi. Tetapi berbanding terbalik dengan pada saat kita bertemu pelayan restoran lalu bisa jadi kita membentakinya atau memberikan perilaku yang kurang *respect* terhadapnya. Hal-hal seperti itu yang mulai sekarang harus kita hentikan.

5. Tidak Diam dan Berbicaralah Seperlunya Saja

Cara yang terakhir supaya menjadi pendengar yang baik adalah dengan tidak diam dan usahakan supaya diri kita bisa memberikan sebuah saran

apabila diminta oleh lawan bicara kita. Selanjutnya, berbicaralah seperlunya saja tanpa dilebih-lebihkan. Seperti yang dilansir dari Qubisa.com, seorang pakar bernama Zenger dan Folkman menjelaskan pendengar yang efektif itu haruslah mempunyai sikap seperti layaknya sebuah trampolin daripada spons. Maksudnya adalah kita itu jangan menjadi orang yang pasif dan diam membisu ketika ada yang sedang bercerita. Janganlah hanya mengikuti arusnya seperti mengangguk, senyum atau sekedar mengatakan “iya” saja. Sebagai seorang pendengar yang baik, cobalah untuk memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan supaya lawan bicara kita merasakan bahwa kita benar-benar sedang memperhatikan ceritanya.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketika kita sedang bersedih karena menghadapi suatu masalah di hidup kita kemudian kita ingin menceritakan kisah sedih kita kepada orang-orang yang kita anggap dekat tidak selamanya respon yang diberikan oleh orang-orang terdekat kita itu respon yang positif. Terkadang malah membuat diri kita menjadi bertambah sedihnya dan hancur karena respon yang diberikan oleh orang-orang yang kita ceritakan tentang masalah kita. Oleh karena itu, penting untuk pembelajaran kita bahwa menjadi pendengar yang baik itu tidak semudah yang kita kira karena kita belum mengerti bagaimana perasaan seseorang ketika sedang menghadapi suatu masalah. Lalu hikmah yang bisa diambil dari itu semua adalah kita jangan selalu mengandalkan orang lain supaya membantu untuk meringankan beban-beban kita, tetapi kita harus bisa menghadapi masalah-masalah yang datang di kehidupan kita dibawah

kaki kita sendiri dan dalam kendali diri kita sendiri. Yakinlah bahwa diri kita mampu untuk menghadapinya dan menuntaskan semuanya.

4.6 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait VI Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Perjalanan yang jauh, kau bangun untuk bertaruh, hari belum selesai, biasa saja, kamu tak apa”
Objek	Hidup itu adalah sebuah perjalanan yang jauh untuk ditempuh, begitu juga dengan masalah yang mendampingi kita sehari-hari harus bisa kita lewati
Interpretant	Setiap orang memiliki kehidupannya masing-masing dan juga permasalahan yang dihadapinya juga berbeda-beda. Oleh karena itu, kita hidup itu dituntut untuk bertaruh supaya hidup kita harus terus berjalan, disetiap perjalanan itu pasti kita akan menemui kegagalan dan kita jangan terus menerus mengangisi hal-hal yang membuat kita sedih karena hari masih panjang serta masih banyak pula yang akan kita hadapi kedepannya, jadilah orang yang tenang lalu kita harus bangkit menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Tabel 4.6 Bait VI Lirik Lagu Evaluasi

Kehidupan manusia itu bagaikan suatu perjalanan. Oleh karena itu, kewajiban kita hanyalah berjalan dan terus berjalan hingga pada akhirnya kita

mencapai apa yang menjadi tujuan kita. Walaupun pasti akan muncul pertanyaan yang menyelimuti pikiran kita tentang bagaimanakah kita untuk menjalani kehidupan kita, berjalan kemanakah kehidupan kita ini, dan lain sebagainya. Awal dari perjalanan kehidupan kita ini adalah dimulai dari kelahiran kita ke dunia ini, keluar dari rahim seorang ibu lalu kita mulai mendapatkan kasih sayang serta keberkahan lainnya. Kemudian waktu demi waktu kita lewati, sedikit demi sedikit kita bertumbuh menjadi seorang manusia yang memiliki kepribadiannya sendiri. Kita mulai bisa untuk menentukan pilihan kita, mulai mengerti perilaku baik dan buruk, lalu kita mulai dibuat bingung oleh realita dan sebuah idealisme, kita mulai tidak mengerti dan muncul rasa ingin menyerah dengan kehidupan lalu pikiran kita mulai tercerahkan lagi.

Banyak hal yang sudah pasti kita alami didalam kehidupan kita ini bahkan sangat banyak sesuatu terjadi. Apapun yang kita pernah alami dan bagaimanapun kehidupan kita, tugas yang harus kita lakukan adalah untuk tetap maju dan berjalan, terus melangkah untuk menghadapi kehidupan kita ini. Tetapi tak jarang juga kita seakan-akan dipaksa untuk menyerah dan berhenti melangkah. Ada kalanya kita menjadi pribadi yang merasa putus asa, merasa tak berdaya dan tak mampu lagi untuk melakukan apa-apa. Ada saat-saat dimana kita berada dalam titik terendah dan tenggelam begitu jauh pada zona keterpurukan. Entah apa yang menjadi masalah dan alasan kita dibalik keterpurukan itu, tetapi banyak orang pasti pernah mengalami hal-hal semacam itu. Pada kondisi itu, pikiran kita juga sama lelahnya dengan badan kita hingga bahkan kita ingin berteriak “aku menyerah”. Penulis pun pernah mengalami masa-masa dimana satu-satunya

pilihan yang ada untuk diterima hanyalah berhenti melangkah, menyerah karena pikiran dan badan kita tidak berdaya. Berbagai cara serta pendekatan sudah pernah dicoba tetapi hal itu tidak bisa membuat keadaan menjadi lebih baik. Karena itu, kita tidak bisa menyalahkan siapa pun yang ingin menyerah.

Tetapi kemudian kita sadar bahwa kita telah melangkah begitu jauh dan tidak mungkin kembali karena perjalanan hidup sama seperti perjalanan waktu, artinya sekali kita melangkah kita tidak akan bisa untuk kembali lagi. Berbagai pikiran buruk pasti pernah datang menghampiri kita, didepan kita ada pilihan yang harus diambil apakah kita akan pasrah begitu saja atau memutuskan untuk mengumpulkan sisa-sisa tenaga untuk terus melangkah maju. Dibekali dengan sebuah harapan yang membuat kita lebih kuat, harapan-harapan itu seperti memberikan sebuah cahaya penerangan yang muncul diantara gelapnya situasi yang sedang dialami. Kemudian sedikit demi sedikit langkah mulai maju, terus berjuang untuk menghadapi masalah yang rasanya tidak bisa diselesaikan namun kita harus terus melangkah. Tetapi kadang kita tidak berani mengharapakan keadaan yang benar-benar sesuai dengan apa yang kita harapkan.

Takut untuk kecewa adalah alasan orang-orang menjadi berhenti berharap. Usaha kita hanyalah menjaga harapan itu agar terus berada dalam porsi yang sesuai supaya kita bisa terus melangkah maju tanpa terlalu banyak rasa kecewa. Akan tetapi, nyatanya setelah melangkah dan terus melangkah sekian lama, kita masih belum sampai ke tujuan kita yaitu terselesaikannya masalah tersebut. Setiap kali harapan kita mulai berkurang maka godaan untuk menyerah menjadi semakin besar. Dan pada perjalanan yang menyakitkan itu, kita melupakan satu hal bahwa

tujuannya bukan untuk menyelesaikan sebuah masalah saja tetapi bagaimana kita dapat menikmati rasa lelah didalam perjalanan itu, bagaimana kita bisa memanfaatkan segala bentuk energi disekitar kita ini yang selama ini kita bahkan menutup diri darinya, lalu bagaimana cara kita menikmati tiap langkah-langkah yang kita lalui supaya tidak terasa berat.

Banyak orang yang jika sedang menghadapi masalah hidup mempunyai pikiran bahwa dirinya itu sebuah beban, kutukan dan penderitaan. Padahal, dari situasi yang menyedihkan itu kita bisa mengerti dan menjadi belajar begitu banyak hal. Dan sampai pada akhirnya kita merasa bahwa perjalanan hidup kita itu menyenangkan karena hal-hal yang bisa dinikmati dan disyukuri juga banyak adanya. Walaupun tujuan kita masih jauh atau mungkin malah sudah semakin dekat. Kita masih bisa untuk menikmati perjalanannya. Semua itu membuat kita tetap melangkah. Saat kita tidak tahu arah kehidupan kita akan kemana, maka jalan satu-satunya untuk berdamai dengan diri sendiri adalah dengan menikmati proses dan segala hal yang disajikannya adalah sesuatu yang sangat membantu supaya perjalanan hidup kita tidak melulu kita anggap berat atau sebuah kutukan.

Adapun cara-cara untuk menikmati proses hidup menuju sukses, diantaranya :

1. Fokuslah di Tujuan Kita Sekarang

Bisa dibilang cita-cita dan kesuksesan kita maraton. Kita memerlukan energi yang cukup untuk mencapai garis akhir. Kita tidak boleh hanya fokus tertuju kepada garis akhir saja, hal itu merupakan tindakan ceroboh

dan kita jadi melakukan segala hal untuk bisa tiba disana. Hasilnya, kita tidak bisa benar-benar menikmati prosesnya. Sebaiknya kita berfokus dengan apa yang ada di hadapan kita, lewati tahap demi tahap untuk menuju sukses dan lakukanlah yang terbaik.

2. Bersyukurlah Kita Mempunyai Kesempatan Ini

Tidak semua orang mempunyai kesempatan yang kita punyai sekarang. Maka dari itu bersyukurlah atas kesempatan yang kita punya, terutama jika kita sudah bekerja keras untuk mendapatkannya. Kita pantas untuk mendapatkan kesempatan ini dan manfaatkan sebaik mungkin.

3. Jangan Segan-segan Untuk Istirahat

Jika kita sudah merasakan lelah dan mulai stres atau penat, menyegarkan untuk istirahat dan mengumpulkan energi positif adalah tindakan yang baik. Jangan memaksakan diri karena hanya akan membuat kita tersendat lebih lama. Manfaatkan waktu dengan baik untuk beristirahat dan mengumpulkan energi

4. Izinkan Diri Kita Untuk Bersenang-senang

Hindarkan diri dari pola pikir bersenang-senang hanya pada saat kita sudah berhasil mendapatkan sesuatu. Selama hal itu tidak membuat kita lalai, maka sah-sah saja bahwa diri kita harus bersenang-senang.

5. Belajar Dari Kegagalan dan Bangkit Lebih Kuat

Setiap proses kita pasti kita sering menemui kegagalan dan kita menjadi sedih, namun jangan terlalu larut dalam kesedihan. Beri waktu pada diri

sendiri untuk berproses setelah apa yang terjadi. Setelah itu maafkanlah diri kita dan ambil pelajaran serta hikmahnya dari penyebab kegagalan yang kita alami.

Berdasarkan penjelasan diatas, kesimpulan yang bisa diambil adalah setiap proses kehidupan kita itu pasti banyak melewati kisah pahit dan manis. Jika kita sering kali menemui kegagalan, kita dianjurkan agar jangan terlalu larut dalam kesedihan itu tetapi kita harus bisa bangkit dan mengoreksi diri kita supaya menjadi lebih baik lagi. Kemudian kita harus bisa menemukan maksud serta tujuan dibalik perjalanan proses kehidupan kita. Cobalah untuk selalu berpikir positif dalam segala hal termasuk kepada maksud baik Tuhan dibalik semua yang kita alami, maka segalanya pasti akan menjadi lebih menyenangkan hati. Hal yang sering membuat kita menjadi begitu berat dalam menghadapi berbagai situasi yang kita alami adalah kita sulit untuk berpikir bahwa Tuhan memberikan hikmah dibalik semua yang kita alami itu supaya kita menjadi lebih baik lagi. Lalu, kita malah berprasangka buruk seola-olah semua yang kita alami adalah karena Tuhan membenci kita dan tidak beruntungnya nasib kita. Jadi kita harus terus melangkah maju sembari menikmati setiap prosesnya dengan cara berdamai dengan diri sendiri dan selalu berpikir positif kepada hal apapun.

4.7 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait VII Lirik Lagu Evaluasi

Sign	Lirik : “Bilas muka, gosok gigi, evaluasi. Tidur sejenak menemui esok pagi, walau pedihku bersamamu kali ini, ku masih ingin melihatmu esok hari”
Objek	(Istirahat dan Evaluasi) Dalam satu hari penuh kita telah menjalani kegiatan yang melelahkan. Manusia membutuhkan waktu istirahat dan evaluasi diri atas apa yang sudah dilaluinya dalam satu hari itu.
Interpretant	Rutinitas keseharian yang melelahkan sudah kita lalui dengan dihadapkan berbagai macam permasalahan yang datang. Sebagai layaknya manusia normal, kita juga memerlukan waktu untuk mengistirahatkan tubuh, mengoreksi diri sendiri atas apa yang sudah kita lakukan untuk menyambut hari esok yang lebih baik lagi dari hari sebelumnya.

Tabel 4.7 Bait VII Lirik Lagu Evaluasi

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) istirahat artinya berhenti sejenak untuk melepaskan lelah. Menurut Potter & Perry (1997), istirahat adalah

suatu kondisi yang tenang, rileks secara mental, tanpa ada stress emosional, bebas dari kecemasan serta tenang secara fisik dimana kegiatan jasmaniah menurun yang menimbulkan badan menjadi terasa segar kembali. Istirahat sambil mengevaluasi diri adalah kegiatan yang normal dilakukan seseorang ketika sudah melakukan berbagai aktifitas selama sehari penuh. Seseorang yang melakukan banyak aktifitas di kehidupannya pasti sering kali menemui banyak kejadian yang membuat senang ataupun sedih, dan semua kejadian itu pasti membuat diri kita menjadi lelah. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk beristirahat sejenak sambil mengoreksi apa saja kesalahan yang telah kita lakukan sebelumnya. Kemudian setelah tenaga kita sudah pulih kembali, lanjutkan lagi perjuangan kita pada esok hari. Jangan terlalu keras mengejar sesuatu yang ada di dunia ini karena jikalau kita terlalu keras untuk mengejar maka sering kali kita merasa sakit hati karena tidak sesuai apa yang kita harapkan.

Ketika kita sedang beristirahat, bukan berarti kita sedang melalaikan tanggung jawab. Justru kita sedang merawat diri kita sendiri sehingga dapat memulihkan stamina untuk menjadi yang terbaik. Ada kalanya seseorang sudah beristirahat secara fisik dalam waktu yang lama tetapi tetap saja merasa lelah. Hal tersebut bisa saja terjadi karena ia belum melakukan istirahat lainnya seperti istirahat mental. Adapun jenis-jenis istirahat diantaranya :

1. Istirahat Fisik

Istirahat fisik ini merupakan tindakan meremajakan tubuh dan tingkat energi kita dengan tidur siang, duduk, tidur, melepas beban. Menurut Dr. Janelle S. Peifer, LCP, seorang psikolog dan pendiri The Center For

Inclusive Therapy & Wellness, istirahat fisik dapat membantu tubuh kita menjadi berfungsi secara efektif dan membuat kita mampu untuk mempertahankan energi untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

2. Istirahat Mental

Istirahat mental adalah tentang bagaimana kita memberikan otak untuk rehat dari segala macam pikiran. Istirahat mental membantu kita lebih mudah untuk berkonsentrasi, melihat hidup dengan jelas serta objektif untuk menangani tugas-tugas besar yang kita hadapi tanpa merasa kewalahan.

3. Istirahat Sosial

Istirahat sosial ini adalah tentang bagaimana kita mencapai keseimbangan antara berada di sekitar orang lain dan kita bisa memastikan bahwa kita mempunyai waktu untuk diri sendiri. Istirahat sosial membuat diri kita menjadi terhubung kembali dengan komunitas kita atau relasi dengan orang lain secara bermakna. Kegiatan ini juga memberikan kita kemampuan untuk mengidentifikasi kapan kita membutuhkan lebih banyak waktu untuk diri sendiri.

4. Istirahat Rohani

Menurut Chung, istirahat spiritual adalah bagaimana kita mengukir ruang yang memungkinkan kita untuk menemukan sebuah makna tentang apa yang kita lakukan. Istirahat spiritual diperlukan untuk memungkinkan jiwa kita ini terhubung pada sumber kesejahteraan serta makna yang paling mendasar sehingga membuat kita menjadi selaras dengan apa yang

menjadi tujuan hidup kita. Dan mengetahui bahwa kita adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar dan lebih penting daripada kita sendiri.

5. Istirahat Kreatif

Banyak orang yang mungkin tidak memikirkan istirahat ini, tetapi kreatifitas juga merupakan sumber daya yang bisa habis apabila digunakan secara berlebihan dan hal ini bukan hanya tentang seni, namun juga aktifitas apapun yang membutuhkan imajinasi dan daya cipta. Untuk memulihkan semangat kreatif kita, perlu mencari keheningan, keindahan alam atau terkejut dengan sesuatu yang benar-benar baru dan menarik untuk kita.

6. Istirahat Emosional

Emosi yang kuat bahkan yang positif dapat menyebabkan kelelahan. Itulah yang menyebabkan orang-orang merasa terkuras emosinya setelah melalui pertengkaran yang intens atau suatu periode tekanan emosional. Tanda-tanda kelelahan emosional seperti depresi dan kecemasan, merasa tidak dihargai atau bahkan marah. Introspeksi yang tenang memberikan kita kesempatan untuk menemukan pusat pemikiran kita dan memeriksa kebutuhan dan batasan emosional diri kita sendiri.

7. Istirahat Sensorik

Organ-organ indera pun bisa lelah sama seperti otot-otot. *American Optometric Association* bahkan sudah menciptakan istilah baru untuk menggambarkan kelelahan mata akibat sesi waktu layar maraton : ketegangan mata digital. Tanda-tandanya adalah meliputi sakit kepala,

gangguan dan perasaan kewalahan. Cara yang efektif untuk melakukan istirahat ini adalah menjadwalkan waktu bebas stimulasi sepanjang hari.

Dapat diambil kesimpulan dari penjelasan diatas,bahwa Mengistirahatkan diri dari segala suatu aktifitas yang sudah kita lalui itu penting walaupun terjadi banyak hal-hal yang tak kita duga. Semua perasaan sedih, kecewa, hancur, kehilangan yang telah atau sedang kita hadapi suatu saat nanti pasti akan menemui titik terang, tak peduli hal itu dalam waktu dekat ataupun pada masa yang akan datang, kita dituntut untuk terus hidup dan jangan menyerah pada permasalahan yang sangat rumit yang hadir pada hidup kita, karena sebagai manusia biasa pasti akan diberikan cobaan oleh sang kuasa, cobaan itu adalah hal yang wajar dan biasa dialami oleh manusia biasa. Seperti yang kita selalu yakinkan bersama bahwasannya Tuhan tidak akan memberikan masalah atau cobaan yang tidak sesuai dengan kemampuan hambanya. Namun pada setiap permasalahan yang hadir di hidup kita, kita harus mampu untuk mengevaluasi diri kita serta memperbaiki diri kita supaya menjadi lebih baik lagi, dan setiap cobaan yang dilalui oleh kita semoga menjadikan diri kita menjadi manusia yang lebih tinggi derajatnya dan kita lebih bijaksana dalam menanggapi suatu permasalahan yang ada. Terakhir, Hindia ingin menyampaikan bahwa yakinlah Tuhan tidak akan sejahat itu, Tuhan tidak ingin melihat hambanya yang mudah menyerah, Ia ingin melihat hambanya lebih baik lagi pada hari esok.

4.8 Makna Sign, Objek, dan Interpretant Dalam Keseluruhan Lirik Lagu Evaluasi Menurut Pandangan Psikologi Positif

Pada penelitian ini, peneliti mendapat temuan bahwa penanda dan petanda pesan dari pentingnya *self awareness* dan *mental health* (kesehatan mental) yang ada pada lirik lagu *Evaluasi* dari Hindia ini mengandung sebuah makna yang menyampaikan berbagai pesan moral. Banyak nilai kehidupan yang kita ambil dan terapkan untuk kehidupan kita sendiri melalui lagu ini. Makna Sign dari lagu *Evaluasi* yang disajikan oleh Hindia melalui lirik-liriknya dapat terhubung dari maksud Hindia memberikan judul lagu ini *Evaluasi* yang mempunyai arti apabila kita sedang menghadapi suatu permasalahan atau beban di kehidupan kita ini, kita dianjurkan untuk melakukan istirahat dan mengevaluasi diri atas apa yang sudah kita lakukan selama ini, dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi pada hari esok, karena seperti yang kita yakini bahwa sebaik-baiknya manusia adalah orang yang menyesali kesalahan-kesalahannya dan mau berubah untuk menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya. Lalu makna Objek yang terkandung dalam lagu *Evaluasi* ini adalah permasalahan kehidupan yang pernah dialami oleh Hindia atau si penulis ternyata berhubungan (*relate*) dengan yang dialami oleh kebanyakan orang, yang mana permasalahan-permasalahan ini menjadikan banyak orang untuk sedih, menyesali kesalahannya, putus asa dan *overthinking*. Hal ini sangat buruk untuk kesehatan mental kita sendiri. Dengan melakukan evaluasi diri dan terus berusaha untuk menjadi lebih baik lagi kedepannya serta mempercayakan bahwa sang pencipta memiliki rencana yang baik untuk kita di hari kemudian adalah salah satu bentuk kepedulian kita terhadap diri kita serta mental kita sendiri

dalam menghadapi suatu permasalahan. Interpretant yang terkandung dalam lagu Evaluasi ini adalah bagaimana cara pendengar untuk menginterpretasikan makna atau pesan yang disampaikan oleh Hindia melalui lagu Evaluasi ini. Contoh salah satu kutipan lirik *“Masalah yang mengeruh, perasaan yang rapuh, ini belum separuhnya, biasa saja, kamu tak apa”*, kalimat ini bisa diinterpretasikan kedalam banyak hal, jika pendengar adalah orang-orang para pekerja usia matang mungkin ada orang yang sedang menghadapi permasalahan pada pekerjaannya, atau jika pendengarnya masih berada di jenjang pendidikan maka bisa diinterpretasikan sebagai masalah-masalah yang ada pada proses belajar mengajar atau tentang lingkungan pertemanannya di sekolah. Dengan satu kalimat itu, Hindia dapat memunculkan banyak macam interpretasi dari masing-masing pendengarnya yang menyesuaikan dengan keadaan pendengarnya pada saat itu juga. Tetapi bentuk interpretasi dari Hindia sendiri yang ingin disampaikan adalah bahwa kita diwajibkan untuk kuat dan harus bisa mengambil sikap yang biasa saja serta jangan berlebihan jika sedang menghadapi permasalahan yang rumit sehingga membuat perasaan kita hancur.

Terdapat bermacam realitas yang terbentuk tentang perjalanan hidup bahwa seseorang harus terus mengejar apa yang menjadi harapannya. Akan tetapi kita seringkali lupa bahwa kegagalan pada kehidupan kita ini juga sesuatu yang wajar dan pasti kita alami sebagai manusia biasa. Wajar jika merasa sedih, kecewa, bahkan hingga terpuruk karena mengalami suatu kegagalan, tetapi kita juga perlu untuk menyadari kesehatan mental diri kita juga. Karena dampak yang ditimbulkan tidak main-main apalagi dampak secara psikis, apabila kita tidak bisa

aware (sadar) dengan diri kita, maka kita hanya akan mengalami dampak buruk yang menyerang diri kita. Oleh karena itu, berlebihan dalam bersedih juga tidak dianjurkan, justru kita harus mampu mengevaluasi diri kita dan mencari jalan keluar supaya kita mampu untuk bangkit dari kesedihan dan menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Untuk memahami suatu fenomena tersebut, maka akan dibahas secara komprehensif lirik lagu *Evaluasi* dengan menggunakan sudut pandang psikologi positif. Psikologi positif melihat bahwa manusia itu tidak hanya individu yang mempunyai masalah secara psikologis saja akan tetapi mempunyai kemampuan-kemampuan untuk dapat melakukan berbagai hal baik dan sanggup untuk mengontrol hal tersebut. Sehingga yang lebih diutamakan pada Psikologi Positif adalah bagaimana seseorang dapat berfungsi secara optimal dan apa saja yang menjadi faktor berpengaruhnya hal tersebut.

Psikologi positif adalah suatu perspektif ilmiah tentang bagaimana membuat hidup kita menjadi lebih berharga. Martin E.P Seligman pada pidato pelantikannya menyebutkan bahwa sebelum dimulainya perang dunia ke II, psikologi mempunyai tugas untuk menyembuhkan penyakit mental, membuat hidup menjadi lebih baik dan bahagia, serta berusaha mengidentifikasi dan membina bakat mulai dan kegeniusan. Namun, dua misi psikologis yang terakhir itu diabaikan setelah terjadinya perang dunia II. Berdasarkan kondisi tersebut, maka dibentuklah tiga tonggak utama psikologi, diantaranya adalah studi tentang emosi positif, studi tentang sifat-sifat positif, terutama tentang kekuatan dan kebijakan, dan studi tentang lembaga-lembaga positif yang mendukung kebaikan (Seligman, 2005). Mencapai kebahagiaan (*happiness*) menjadi tujuan yang ingin

dicapai berdasarkan sudut pandang kajian psikologi positif. Kebahagiaan yang ada pada manusia sendiri meliputi perasaan positif (kenyamanan) dan kegiatan positif tanpa unsur perasaan (keterlibatan). Pada psikologi positif terdapat tiga pilar utama :

1. Pengkajian terhadap karakter positif, yaitu : kreatif, memiliki rasa keingintahuan, memiliki pikiran yang terbuka, memiliki kegemaran untuk belajar, memiliki sifat yang bijak, memiliki keberanian, tabah dalam kesulitan, murah hati serta penuh semangat.
2. Pengkajian terhadap emosi positif, yaitu : kebahagiaan (*happiness*), cinta dan kasih sayang, syukur, memaafkan, pengharapan pada hal-hal yang baik, dan gembira.
3. Pengkajian terhadap institusi positif, seperti pemerintah yang demokrasi, keluarga yang kuat, organisasi yang menjunjung tentang kebebasan informasi, masing-masing memiliki sifat-sifat : adil, tanggung jawab, peduli, beradab, memiliki toleransi, non diskriminatif, saling menghargai satu sama lain serta saling mendukung.

Berdasarkan penjelasan Seligman (dalam Sarmadi, 2018), ada 3 cara untuk bahagia, diantaranya :

1. *Have a pleasant life (life of enjoyment)*. Artinya adalah hiduplah dengan cara yang menyenangkan, mendapat kenikmatan sebanyak-banyaknya. Cara seperti inilah yang mungkin dilakukan oleh kaum hedonis. Apabila cara ini yang kita pilih, maka kita wajib berhati-hati dengan jebakan

hedonic treadmill (semakin kita mencari kenikmatan, semakin kita sulit merasa puas) dan jebakan *habituation* atau merasa bosan karena terlalu banyak.

2. *Have a good life (life of engagement)*. Aristoteles menyebut itu sebagai *eudaimonia*, yakni terlibat dengan hubungan, pekerjaan, ataupun kegiatan yang menjadikan kita mengalami “*flow*”. Kita merasa seakan-akan masuk atau terserap kedalam kegiatan itu, seakan-akan waktu seperti berhenti bergerak, bahkan bisa saja kita tidak merasakan apapun karena sangat fokus. Fenomena ini diteliti secara khusus oleh rekan Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi dan memberikan berupa tujuh ciri-ciri pada saat seseorang dalam kondisi *flow*, seperti :

- a. Terlibat sepenuhnya pada apa yang telah kita lakukan (fokus, konsentrasi).
- b. Merasakan *senses of ecstasy*, yaitu perasaan seakan-akan seperti sedang berada diluar realitas sehari-hari.
- c. Mempunyai kejernihan yang luar biasa dan memahami apa yang seharusnya dikerjakan serta bagaimana untuk mengerjakannya.
- d. Menyadari bahwa semua tantangan dalam pekerjaan yang sedang dihadapi benar-benar dapat ditangani. Kemampuan yang kita punya mampu untuk mengerjakan tugas tersebut.
- e. Merasakan hati yang damai serta tidak adanya kekhawatiran. Seseorang yang merasakannya seperti sedang berusaha untuk melawan egonya sendiri.

- f. Terserap oleh waktu dikarenakan fokus untuk mengerjakan sesuatu dan benar-benar terfokus pada “saat ini dan disini”, sehingga waktu berjalan seperti tak terasa.
 - g. Motivasi intrinsic, merasakan “flow” itu sendiri sudah merupakan hadiah yang cukup berharga untuk melakukan pekerjaan itu.
3. *Have a meaningful life (life of contribution)*. Adalah mempunyai rasa semangat untuk melayani, bermanfaat, serta berkontribusi untuk orang lain, menjadi bagian dari organisasi, kelompok, tradisi ataupun gerakan-gerakan tertentu. Seseorang dapat merasakan bahwa hidupnya itu mempunyai makna yang jauh lebih tinggi dan lebih abadi dibandingkan dirinya sendiri. Dengan demikian, tujuan utama pada psikologi positif ini tidak hanya untuk memperbaiki, tetapi juga untuk membangun kembali sebuah kualitas dengan positif (Sarmadi, 2018).

Kebahagiaan sendiri dibagi menjadi emosi positif, keterlibatan, dan makna hidup. Menurut Seligman (2002), pada tahap untuk mencapai kebahagiaan individu menghindari bentuk-bentuk dari kesenangan sesaat, tingkat kepuasan minimal, dan kehampaan makna. Ada enam kebajikan yang dijelaskan dalam Psikologi yang didalamnya mempunyai 24 kekuatan karakter individu yang bersifat universal. Kebajikan-kebajikan tersebut adalah *wisdom & knowledge*, *humanity*, *courage*, *temperance*, *justice*, dan *transcendence*. Nilai pada tiap kehidupan masing-masing manusia tentu saja berbeda-beda, tetapi nilai yang positif pasti ada pada kehidupan manusia. Karena psikologi positif itu dasarnya

lebih berfokus pada potensi serta kemampuan baik pada setiap manusia dengan tujuan untuk mencapai tahap kehidupan yang lebih baik.

Jika dikaitkan dengan lagu Evaluasi dari Hindia ini, psikologi positif memiliki peran untuk membantu pemahaman pendengar lagu Evaluasi ini supaya menjadi lebih sadar serta peka terhadap keadaan yang sedang dirasakan oleh diri sendiri (*self awareness*) dan kesehatan mental menjadi tetap terjaga. Pengaruh psikologi positif pada pemilihan kata didalam lirik bertujuan untuk lebih menjelaskan betapa pentingnya untuk mengevaluasi diri dan mengoreksi diri dari kesalahan yang telah lalu dan bersikap biasa saja tidak berlebihan dalam menghadapi segala sesuatu.

4.9 Temuan Eskapisme pada lirik lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia

Dalam lirik lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia ini, peneliti mendapat temuan bahwa ada sebuah ajakan dari sang pencipta lagu untuk melakukan eskapisme untuk menemukan jalan keluar tentang masalah yang sedang dihadapi oleh seseorang. Arti kata eskapisme menurut KBBI adalah kehendak atau kecenderungan untuk menghindar dari kenyataan dengan mencari hiburan dan ketenteraman di dalam khayal atau situasi rekaan. Pada saat kita sedang menghadapi pekerjaan yang berat atau sedang terjebak pada lingkungan yang kurang sehat (*toxic*), tentunya ada keinginan yang muncul dari dalam diri kita untuk lari dari kenyataan. Tindakan ini dilakukan bukan karena kita seorang

pengecut, namun tindakan ini justru perlu untuk dilakukan sesekali dalam hidup kita supaya hidup menjadi lebih bahagia.

Tindakan eskapisme ini tentu saja harus dilakukan dengan cara yang benar, seseorang yang melakukan tindakan eskapisme ini pada umumnya mempunyai pengalaman traumatis maka secara alami akan berusaha untuk melarikan dirinya sementara dari hal tersebut supaya dirinya terhindar dari tekanan serta kerusakan psikologis. Dengan begitu, maka orang itu akan terlepas dari pengalaman yang membebani di hidupnya. Tindakan ini juga dilakukan apabila kita terjebak pada lingkaran kekhawatiran, kegelisahan, atau depresi, maka yang dibutuhkan hanyalah supaya kita bisa keluar dari pikiran tersebut. Tidak ada salahnya untuk mundur dan lari dari kenyataan yang pahit untuk sementara waktu walaupun masalah yang sedang dihadapi oleh kita itu akan tetap kembali tetapi kita akan melihat masalah itu dengan perspektif yang jauh lebih baik dan jauh lebih fokus untuk mengatasinya.

Apabila tindakan eskapisme ini dilakukan dengan cara yang benar, maka akan memberikan pengaruh yang positif. Pada saat melakukan eskapisme, kita cenderung untuk mengistirahatkan dan membuat diri kita lebih kuat untuk menghadapi realita yang ada. Namun di sisi lain, eskapisme yang dilakukan dengan cara yang berlebihan juga akan mendatangkan banyak masalah yang lebih besar. Tindakan ini harus diiringi dengan kontrol yang baik karena tindakan ini dapat membuat kita lupa dan terus ingin bersembunyi dari realita yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, kita jangan sampai terlena dengan eskapisme ini. Lakukan tindakan ini dengan secukupnya untuk tujuan supaya membuat diri kita

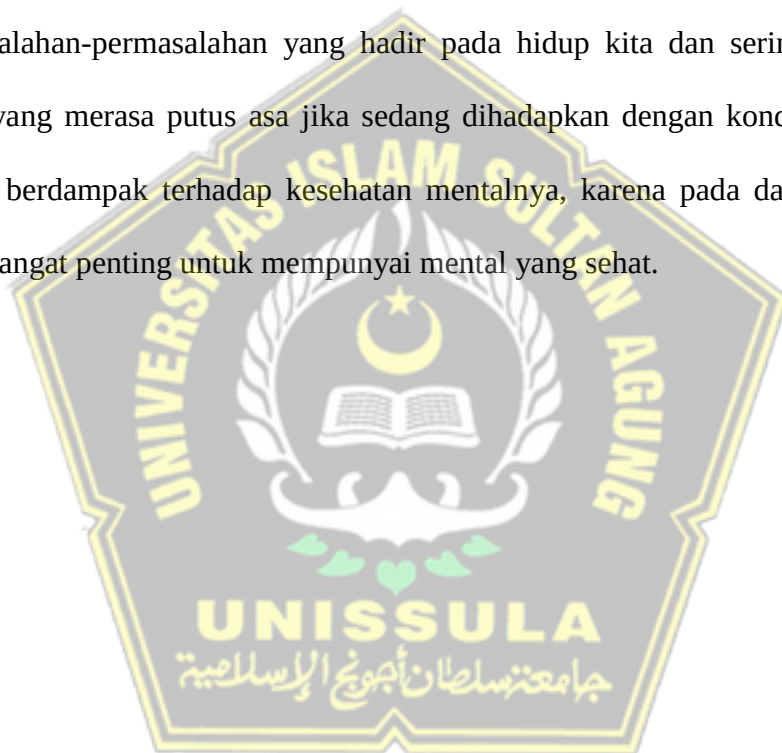
menjadi lebih baik lagi ketika sedang menghadapi masalah hidup. Banyak macam kegiatan yang bisa dilakukan untuk eskapisme seperti olahraga, membaca buku, *travelling*, menekuni hobi, berbelanja, dan lain-lain yang bisa membuat kita menjadi bahagia.

Dalam lirik lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia ini, peneliti ingin memberikan kritik tentang tidak adanya suatu tanda dari lirik lagu Evaluasi ini yang menggambarkan suatu kegiatan eskapisme untuk menghindari permasalahan hidup yang sedang dihadapi oleh seseorang. Sebagian besar makna dari lirik lagu Evaluasi ini adalah mempersuasi para pendengarnya untuk bangkit dari kegagalan dan melakukan evaluasi diri atas apa yang sudah dilakukannya.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, maka kita dapat mengetahui bahwa kesadaran diri itu bukanlah suatu tujuan, namun sebuah proses yang timbul saat seseorang secara berkesinambungan memahami bakatnya, kekuatannya, memiliki tujuan, nilai-nilai inti, kepercayaan serta keinginan. Dengan adanya self awareness dalam diri kita ini maka segala sesuatu yang terjadi di kehidupan kita dapat dilewati dalam keadaan mental serta akal yang sehat. Saat seseorang sudah mulai “aware” atau sadar terhadap kondisi dirinya, kebahagiaan yang sesuai dengan pandangan psikologi positif pun akan mengikutinya. Ketika kita aware, maka kita mulai menyadari kapasitas pada diri kita, beristirahatlah saat mulai merasa lelah atas apa yang sudah kita lakukan dan atas kegagalan-kegagalan yang kita hadapi, wajar jika kita merasa bersedih dan kecewa karena gagal tetapi hal itu dijadikan acuan kita untuk merefleksi diri kita dan mengevaluasi diri kita lalu mencoba supaya diri kita kembali bangkit untuk menghadapi semua permasalahan yang

hadir pada kehidupan kita untuk dapat merasakan kembali kehidupan yang menyenangkan serta dapat mempunyai kehidupan yang penuh makna.

Bisa ditarik kesimpulan bahwa lagu Evaluasi dari Hindia ini bisa dijadikan sebagai media yang dapat memicu munculnya *self awareness* dalam diri kita karena isi kandungan pesan yang tersirat dalam lirik lagu Evaluasi ini membahas tentang bagaimana kita apabila sedang menghadapi segala bentuk kesulitan dan permasalahan-permasalahan yang hadir pada hidup kita dan seringkali banyak orang yang merasa putus asa jika sedang dihadapkan dengan kondisi seperti itu hingga berdampak terhadap kesehatan mentalnya, karena pada dasarnya semua orang sangat penting untuk mempunyai mental yang sehat.



BAB V

PENUTUP

Kesimpulan dan saran yang merupakan tahap terakhir dari sebuah penelitian akan dibahas pada bab V ini. Beberapa kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti oleh penulis akan disampaikan oleh penulis. Diperolehnya suatu kesimpulan berdasarkan dari hasil pembahasan serta penafsiran data yang sudah dikaji pada bab-bab sebelumnya. Dan diberikannya saran-saran adalah sebagai bahan pertimbangan dari hasil tinjauan idealis pribadi dari penulis. Adapun kesimpulan dan saran untuk penelitian ini sebagai berikut :

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukannya penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka terdapat poin-poin kesimpulan, sebagai berikut :

1. Lagu dengan judul Evaluasi *yang* Hindia bawakan ini mempunyai pesan-pesan yang mempunyai isi pesan yang positif serta menekankan terhadap betapa pentingnya *self awareness* dan *mental health* walaupun kita sedang menghadapi dan mengalami berbagai masalah apapun sebagai manusia. Seperti tentang bagaimana cara kita melihat dan menangani suatu kegagalan dan merasakan rasa sakit hati karena kecewa oleh keadaan, tentang anjuran untuk tidak mudah menyerah, anjuran untuk tidak berputus asa, anjuran supaya tidak selalu menyalahkan diri sendiri, anjuran untuk bisa melakukan koreksi pada diri sendiri supaya menjadi lebih baik lagi pada esok hari, dan anjuran supaya kita memiliki keyakinan kepada

Tuhan bahwa segala cobaan yang diberikan kepada kita suatu saat nanti akan diberikan ganti yang lebih baik lagi, entah dalam waktu dekat atau waktu yang lama. Kita hanya perlu untuk terus berusaha agar bangkit dari segala keterpurukan dan terus berusaha selalu maju, bagaimanapun hasilnya nanti serahkan saja kepada Tuhan yang maha Esa.

2. Lagu Evaluasi ini juga menjelaskan betapa pentingnya untuk kita selalu mempunyai sikap aware pada diri sendiri. Karena ketika seseorang bisa sadar atau *aware* pada diri sendiri, secara otomatis kesehatan mentalnya juga ikut terjaga. Disamping itu, Hindia sebagai pengarang lagu memilih kata-kata yang dituangkan kedalam lirik dengan maksud untuk mengajak para pendengarnya untuk bisa selalu mengevaluasi diri atas semua kegagalan dan permasalahan yang sedang atau pernah dihadapi, kita diajak untuk tidak larut dalam kesedihan namun bagaimana kita untuk menikmati proses itu supaya menjadi pribadi yang lebih baik lagi pada kemudian hari. Seperti judul yang digunakan Hindia pada lagunya, yaitu Evaluasi.
3. Lagu Evaluasi yang Hindia populerkan ini mempunyai makna untuk mengajak para pendengarnya untuk melakukan tindakan eskapisme yang digambarkan dalam lirik lagu ini. Hindia sebagai pencipta lagu ingin mengajak bahwa tidak apa-apa untuk lari atau kabur sementara dari realita dan permasalahan yang hadir pada hidup kita. Kita diajak untuk mencari kegiatan yang bisa menghibur diri kita, kegiatan yang bisa membuat diri kita menjadi bahagia dan melupakan permasalahan yang ada di hidup kita untuk kembali menghadapi realita yang ada. Karena diri kita juga perlu

untuk menyiapkan mental dan pikiran untuk kembali menyelesaikan permasalahan yang ada dihadapan kita dengan kondisi diri kita yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

5.2 Saran

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

Untuk Pencipta Lagu

- Lagu Evaluasi ini adalah salah satu lagu yang mempunyai makna yang sangat dalam. Isu kesehatan mental dibahas dalam lagu ini dan memiliki isi pesan yang positif. Saran untuk pencipta lagu supaya lebih banyak untuk menciptakan karya ataupun lagu-lagu yang mempunyai isi pesan yang positif serta menggunakan kata-kata yang baik. Karena pada faktanya, banyak juga pencipta lagu yang hanya memikirkan bagaimana caranya lagu itu supaya viral demi meraup keuntungan sebanyak-banyaknya saja tanpa memikirkan isi dan makna yang terkandung pada lagu tersebut.

Untuk Hindia

- Tetaplah mengembangkan bakat dan menembus batas untuk menciptakan lagu-lagu yang memiliki makna atau pesan yang positif yang bisa memotivasi banyak orang, karena sebuah lagu akan selalu terkenang

apabila memiliki makna yang dalam bahkan *relate* untuk sampai ke telinga para pendengarnya.

Untuk Pendengar Musik

- Musik diciptakan sebagai salah bentuk penyampaian pesan kepada masyarakat secara luas yang prosesnya melalui media rekaman untuk selanjutnya disebarluaskan dan dapat didengarkan oleh semua orang melalui berbagai *platform*. Seharusnya, pada zaman yang semakin canggih dan modern ini para penikmat dan pendengar musik diharapkan untuk dapat memberikan andilnya untuk mengapresiasi para musisi yang telah menciptakan karya yang luar biasa dan dapat lebih pintar untuk menyaring musik seperti apa yang sekiranya memiliki makna pesan yang positif dan dapat memberikan motivasi kepada diri sendiri dan mengapresiasi karya tersebut dengan berbagai cara.
- Untuk para pendengar yang sedang mengalami keterpurukan, kegagalan, kesedihan atau apapun itu yang membuat dirinya sedang tidak baik-baik saja karena sedang menghadapi permasalahan di hidupnya. Saran penulis, cobalah untuk mendengarkan lalu resapi setiap kalimat-kalimat yang tertuang dalam lirik lagu *Evaluasi* ini sebagai cara untuk melakukan *self healing*, karena apabila kita dapat bersungguh-sungguh meresapi lagu ini maka pesan-pesan yang terkandung didalamnya ini banyak makna yang dapat membantu kita untuk memberikan motivasi dan semangat untuk bangkit dari segala keterpurukan.

Untuk Penelitian Selanjutnya

- Terdapat banyak sekali lagu-lagu maupun karya-karya lainnya yang dapat dikulik serta dibahas dengan menggunakan konsep pendekatan *triangle meaning* oleh Charles Sanders Peirce. Pembahasan dengan menggunakan *triangle meaning* dari Charles Sanders Peirce ini 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* (Vol. Jilid 4). Jakarta: Tirta Mas.
- Arifin, Z. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda.
- Bahari, N. (2008). *Wacana Apresiasi dan Kreasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hawari, D. (2005). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Penerbit FKUI.
- Hoed, B. (2014). *Semiotik dan Dinamika Sosial Budaya Ferdinand de Saussure, Roland Barthes, Julia Kristeva, Jacques Derrida, Charles Sanders Peirce, Marcel Danesi & Paul Perron, dll*. Depok: Komunitas Bambu.
- Irfan, W. D. (2022). *Pengantar Kesehatan Mental*. Yayasan Kita Menulis.
- Moleong, j. L. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Oltmans, T. &. (2013). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: PT Titah Surga.
- Sobur, A. (2013). *Semiotika Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* . Bandung: CV Alfabeta.

Suryanto. (2015). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Jurnal/Tesis/Skripsi:

Choresyo, B. ., (2015). Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. *Jurnal Universitas Padjajaran*.

Fadhillah, N. S. (2022). Menjadi Pendengar yang Baik tanpa Menghakimi. *Artikel Unifers*.

Kurniawati, E. (2019). Video Musik Sabyan Gambus "Atouna El Toufoule" Studi Analisis Semiotika Charles Sanders Peirce. *Jurnal Program Studi Magister Komunikasi dan Penyiaran UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Vol. 12. No. 1.

Patriansyah, M. (2014). Analisis Semiotika Charles Sanders Peirce Karya Patung Rajudin Berjudul Manyeso Diri. *Jurnal Jurusan Desain Komunikasi Visual FIP Universitas Indo Global Mandiri Palembang*.

Prakasa, R. Y. (2011). Pemaknaan Lirik Lagu "Tendangan Dari Langit" dari Grup Band KOTAK. *Skripsi UPN Veteran Jatim*.

Prasetyo, A. D. (2012). Pemaknaan Lirik Lagu "Belanja Sampai Mati" Karya Band Efek Rumah Kaca. *Skripsi UPN Veteran Surabaya Jatim*.

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

Rosseliana, R. (2018). Pemaknaan Lirik Lagu Fana Merah Jambu yang dipopulerkan oleh Fourtwenty. *Skripsi Universitas Pasundan*.

Widiastuti, I. A. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak. *Jurnal Universitas Mulawarman*.

Yusuf, A. E. (2020). Kedudukan Manusia sebagai Makhluk Sosial. *Artikel Universitas Bina Nusantara*.

Non Buku/Internet :

Admin. (2021). Cara Menjadi Pendengar yang Baik. *Wikihow.com*, <https://id.wikihow.com/Menjadi-Pendengar-yang-Baik>.

Midtrans, D. M. (2021). 5 Tips Menjadi Pendengar yang Baik dan Efektif. *Midtrans.com*, <https://midtrans.com/id/blog/5-tips-menjadi-pendengar-yang-baik-dan-efektif>.

Rafisna, Z. (2021). Bagaimana Menjadi Seorang Pendengar yang Baik. *Yayasanpulih.org*, <https://yayasanpulih.org/2020/07/bagaimana-menjadi-seorang-pendengar-yang-baik/>.

Rizal. (2016). Karena Hidup adalah Sebuah Perjalanan. <https://www.hipwee.com/narasi/karena-hidup-adalah-sebuah-perjalanan/>.

Wicaksono, P. (2021). Ciri-ciri Pendengar yang Baik Menurut Zenger & Folkman. *Qubisa.com*, <https://www.qubisa.com/article/ciri-pendengar-yang-baik#showContent>.

Yudiono. (2021). 9 Cara Efektif Menjadi Pendengar yang Baik. *Tipspengembangandiri.com*,
<https://www.tipspengembangandiri.com/cara-menjadi-pendengar-yang-baik/>.

<https://www.dosenpsikologi.com/pengaruh-budaya-terhadap-kesehatan-mental>

<https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>

<https://hipwee.com/narasi/interpretasi-review-arti-lagu-hindia-evaluasi/>

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

<https://kompasiana.com/furyayunindya/55208c66a33311da464cfc0/lagu-sebagai-penyampai-pesan>

[https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/15642/6.%20BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y#:~:text=Menurut%20Seligman%20\(Olson%2C%202005\),kreatifitas%2C%20kepekaan%20dan%20semangat%20hidup.](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/15642/6.%20BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y#:~:text=Menurut%20Seligman%20(Olson%2C%202005),kreatifitas%2C%20kepekaan%20dan%20semangat%20hidup.)

<http://etheses.uin-malang.ac.id>

<https://vocasia.id/blog/evaluasi-diri-pengertian-pentingnya-dan-cara-melakukannya/>

<https://gramedia.com/best-seller/percaya-diri/>

<https://www.idntimes.com/life/inspiration/ina-suraga/6-cara-menikmati-proses-menuju-sukses-c1c2?page=all>

<https://cantik.tempo.co/read/1643429/7-jenis-istirahat-menurut-ahli-dari-fisik-hingga-spiritual>

<https://www.merdeka.com/sumut/7-jenis-istirahat-yang-harus-diketahui-dan-dilakukan-setiap-orang-kln.html>



