

Pendekatan Historis Psikologis Pada Musik “Bahagia Lagi” Karya Piche Kota

Muhammad Luthfi Hassana^{a,1}, Frisca Nayla Putri^{b,2}, Mufidatul Yuliana Mustika^{c,3},
Alfiana Nur Hayati^{d,4}, & Meris Gusmahvida^{e,5}

^{a,b,c,d,e}**Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari**

Jl. Pramuka No.156, Ronowijayan, Kec. Siman, Kabupaten Ponorogo

Pos-el: muhammadluthfihassana@gmail.com¹,

friscanaylaa13@gmail.com²,

mufidhatulyuliana@gmail.com³,

alfiananurh15@gmail.com⁴,

merismafida@gmail.com⁵

Abstract

This study aims to analyze the lyrics of the song “Bahagia Lagi” by Piche Kota through a historical-psychological approach to uncover the emotional dynamics and psychological structures embedded within the text. This research employs a qualitative method with a library research design, utilizing song lyrics as primary data and scholarly literature as secondary data. The analysis is conducted using content analysis techniques, including text segmentation, thematic coding, psychological interpretation, and historical contextualization.

The findings reveal that the song does not merely represent emotional recovery or happiness after relational conflict. Instead, it reflects complex psychological dynamics, including emotional dependency, denial, cognitive dissonance, and maladaptive coping. The notion of happiness constructed in the lyrics functions as a psychological defense mechanism rather than an authentic emotional condition. From a historical perspective, this phenomenon aligns with contemporary trends in popular music that emphasize “healing” narratives as a form of emotional expression.

This study contributes to literary and cultural studies by offering a critical interpretation of popular song lyrics through an integrated historical and psychological framework. It also challenges the assumption that representations of happiness in texts necessarily reflect genuine emotional states.

Keywords: *literary psychology; historical-psychological approach; song lyrics; emotional dynamics; coping mechanism; popular music*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lirik musik “Bahagia Lagi” karya Piche Kota melalui pendekatan historis psikologis guna mengungkap dinamika emosional dan struktur kejiwaan yang terkandung di dalamnya. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis library research, yang memanfaatkan lirik musik sebagai data primer dan literatur ilmiah sebagai data sekunder. Analisis dilakukan menggunakan teknik content analysis dengan tahapan segmentasi teks, koding tematik, interpretasi psikologis, dan kontekstualisasi historis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lirik musik tidak sekadar merepresentasikan kebahagiaan pasca-konflik, tetapi mencerminkan dinamika psikologis yang kompleks, meliputi emotional dependency, denial, cognitive dissonance, dan maladaptive coping. Narasi kebahagiaan yang muncul dalam musik lebih tepat dipahami sebagai konstruksi psikologis yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap luka emosional

yang belum terselesaikan. Secara historis, fenomena ini berkaitan dengan tren musik populer kontemporer yang mengedepankan narasi "healing" sebagai bentuk artikulasi pengalaman emosional individu.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian sastra musik dengan menawarkan pembacaan kritis terhadap lirik musik populer melalui integrasi pendekatan historis dan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga menegaskan bahwa representasi kebahagiaan dalam teks tidak selalu mencerminkan kondisi psikologis yang autentik, melainkan dapat menjadi bentuk adaptasi terhadap tekanan emosional.

Kata kunci: psikologi sastra, historis psikologis, lirik musik, emosi, coping mechanism, musik populer

PENDAHULUAN

Musik sebagai produk budaya memiliki fungsi yang melampaui hiburan, yakni sebagai medium ekspresi pengalaman manusia yang kompleks dalam dimensi historis, sosial, dan psikologis. Dalam kajian humaniora, musik dipahami sebagai teks kultural yang memuat struktur makna, simbol, serta ekspresi emosional yang merepresentasikan kondisi individu dan masyarakat (Wellek & Warren, 2014: 98). Oleh karena itu, analisis terhadap musik tidak hanya berfokus pada aspek estetika, tetapi juga pada dinamika kejiwaan dan konteks yang melatar belakangi kemunculannya.

Secara lebih luas, musik juga berfungsi sebagai media representasi realitas sosial yang dinamis. Melalui lirik, melodi, dan komposisi musikal, pencipta musik dapat menyampaikan kritik sosial, pengalaman personal, maupun fenomena budaya yang sedang berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa musik memiliki posisi strategis dalam membentuk kesadaran kolektif masyarakat. Dengan kata lain, musik tidak hanya mencerminkan realitas, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk cara pandang individu terhadap realitas tersebut.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020: 602), musik adalah ilmu atau seni menyusun nada atau suara

diutarakan, kombinasi dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai keseimbangan dan kesatuan, nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, musik dan keharmonisan (terutama yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Musik telah lama diakui sebagai salah satu bentuk ekspresi manusia yang paling universal dan paling kaya secara semiotis. Sejak era primitif hingga kontemporer, musik difungsikan tidak sekadar sebagai hiburan kolektif, melainkan juga sebagai ritual, medium komunikasi antargenerasi, dan sarana artikulasi identitas (Blacking, 1973, 32).

Dengan demikian, seni tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana ekspresi dan representasi kehidupan manusia melalui karya sastra. Karya sastra adalah sebuah ide, opini, pemikiran, semangat, pengalaman, serta imajinasi seseorang yang dituangkan dalam suatu bentuk tulisan. Tujuannya adalah untuk menceritakan kisah yang sifatnya estetika dengan menggunakan teori-teori dasar penulisan. Karya sastra dibagi menjadi dua, yaitu fiksi dan nonfiksi. Contoh karya sastra fiksi seperti novel, puisi, prosa, dan drama. Sedangkan contoh karya sastra nonfiksi seperti esai, biografi, autobiografi, dan sebagainya. Melalui

karyasastra, dapat menghasilkan gambaran karya sastra yang diharapkan dengan istilah metafora. Biasanya istilah metafora ini sering banyak terdapat pada lirik music atau puisi yang diciptakan oleh pengarang. Musik merupakan sebuah apresiasi karya sastra yang dilengkapi dengan faktor-faktor penyampaian emosi.

Menciptakan musik dengan lirik yang dapat *relate* dengan keadaan orang yang mendengarkan, bukanlah hal yang mudah. Tapi justru musik musik dengan jenis lirik seperti ini, akan cepat disukai dan banyak didengarkan oleh orang-orang. Seni dan sastra menempati tempat istimewa dalam hal estetika. Pengalaman estetik tidak hanya dituangkan melalui kesenian yang berupa gambar, patung, dan lukisan, tetapi juga musik (Normalita, 2020). Musik dapat menyampaikan pesan tentang fenomena, masalah, dan topik yang memengaruhi kehidupan (Rahmasari & Adiyanto, 2023). Musik adalah media yang berisikan pesan yang disampaikan melalui kalimat dengan diiringi nada untuk dapat dinyanyikan oleh penyanyi dan music bagian dari karya seni (Nathaniel & Sannie, 2020). Musik dibuat oleh pencipta music untuk sarana menyampaikan pesan kepada pendengar atau penikmat music melalui nada dan music yang akan dirilis sebagai media berbagai perasaan, apa yang pernah ia alami melalui penggunaan kalimat dan bahasa yang dapat menarik minat pendengar dan menjadikan ciri khas pada lirik music (Hakim & Rukmanasari, 2023). Lirik digunakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan yang terselubung di dalam music. Lirik music sendiri dapat dijadikan sebagai

sarana dalam menginterpretasikan setiap hubungan relasi dalam kehidupan social manusia (Dian et al., 2023). Lirik music adalah sebuah rangkaian kata yang memiliki nada (Hastuti., 2021). Lirik music merupakan bagian karya sastra yang berisi curahan perasaan pribadi, emosi, dan ungkapan ekspresi pengalaman jiwa yang berbentuk susunan kata-kata dalam sebuah nyanyian. Penyair atau musisi biasa mengekspresikan music berdasarkan pengalaman pribadinya (Adha et al., 2017). Penulis music merupakan komunikator yang menyampaikan pesan kepada pendengarnya melalui sebuah karya music. Dalam lirik music terdapat berbagai macam makna di dalamnya, salah satunya yaitu tentang motivasi. Manusia memerlukan motivasi disetiap langkah hidupnya, motivasi bias didapatkan dari mana saja, misalkan bercerita keluh kesah kepada orang lain, maka orang memberikan tanggapan atau masukan sebagai motivasi dalam menyelesaikan masalah, sehingga bias cepat bangkit dan keluar dari masalah.

Semakin berkembangnya penyebaran musik melalui beberapa media tersebut menjadikan musik yang merupakan produk dari industri musik sebagai bagian dari produk budaya populer. Budaya populer adalah produk dari masyarakat industri yang memiliki tiga karakteristik yaitu diproduksi secara massal, didistribusi secara luas, dan diduplikasi (Heryanto, 2008). Dalam tradisi kajian estetika Barat, musik ditempatkan sebagai bentuk seni yang paling abstrak sekaligus paling langsung menyentuh dimensi afektif manusia (Hanslick, 1986, 11). Sementara dalam tradisi kajian

humaniora kontemporer, musik diperlakukan sebagai teks yang dapat dibaca, ditafsirkan, dan dikritisi sebagaimana teks sastra atau visual (Middleton, 1990, 4). Posisi musik yang multidimensional inilah yang menjadikannya objek kajian lintas disiplin yang sangat relevan, terutama ketika peneliti ingin memahami hubungan antara ekspresi artistik dan kondisi psikologis penciptanya.

Menurut Simon Frith (1996: 112) menjelaskan bahwa musik tidak hanya merefleksikan realitas, tetapi juga membentuk cara individu memahami dan mengelola emosinya. Ia juga menyoroti bagaimana lirik musik kontemporer memiliki “resonansi tinggi” dengan pengalaman masyarakat karena fokusnya pada ekspresi personal. Identifikasi lirik musik dengan pendekatan psikologi dilakukan untuk mengetahui berbagai karakter tokoh serta bagaimana keterkaitan dengan kondisi kejiwaannya (Evelyn, dkk. 2024). Psikoanalisis mencoba untuk menemukan berbagai konflik yang terjadi terkait dengan sastra dan mencoba untuk mengidentifikasi cara pengarang dalam menggambarkan berbagai konflik yang terjadi dalam lirik musik yang ditulisnya. Lirik musik fiksi merupakan hasil karya yang dilahirkan dari buah pikiran seseorang yang dituangkan dalam bentuk kreativitas sastra lewat lirik-lirik musik. Karya fiksi diciptakan secara naluriah oleh seseorang untuk menciptakan konsep imajinasi, khayalan, bukan merupakan sebuah fakta empiris melainkan sebuah ilusi (Aspitarsari, 2022).

Seiring perkembangan zaman dan teknologi media, musik tidak hanya dipahami sebagai bentuk ekspresi

seni, tetapi juga berkembang menjadi bagian dari budaya populer. Perkembangan musik populer menunjukkan adanya pergeseran fungsi musik dari media kolektif menuju pengalaman yang lebih individual. Pada era modern, khususnya dalam konteks digital, musik menjadi sarana artikulasi pengalaman personal yang lebih intens. Tema-tema seperti kehilangan, konflik relasi, dan pemulihan emosional mendominasi lirik musik karena memiliki resonansi tinggi dengan pengalaman masyarakat kontemporer (Frith, 1996: 112). Fenomena ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya merefleksikan realitas, tetapi juga membentuk cara individu memahami dan mengelola emosinya (DeNora, 2000: 45).

Generasi muda khususnya Gen Z, menggunakan musik sebagai sarana mengekspresikan diri dan pelarian dari tekanan psikologis. Kecemasan dan depresi merupakan dua kondisi kesehatan mental yang paling umum dialami oleh remaja di Indonesia. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh tekanan sosial, tekanan akademik, dan pandangan masa depan yang suram (Nalendra, Daffa, dan Alfaaris 2023). Musik yang mengandung tema kesehatan mental seperti overthinking dan kehilangan dapat membantu kaum muda dalam memahami dan mengendalikan emosi mereka (Javier 2023). Dalam hal ini, Lewat lirik yang penuh makna dan jujur, musisi seperti Hindia (proyek tunggal Baskara Putra) berperan krusial dalam menyuarakan persoalan generasi muda. Musik-musik Hindia terkenal karena liriknya yang jujur dan reflektif serta penting untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi generasi muda, seperti

perjuangan identitas, kecemasan, dan pencarian makna hidup (Rosyadi dan Rohmah 2023). Musik Hindia tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga ruang untuk refleksi dan validasi emosional bagi pendengarnya.

Musik menjadi salah satu medium yang potensial. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga memiliki nilai terapeutik yang signifikan. Sebagai bentuk komunikasi non-verbal, music mampu menyampaikan pesan emosional yang tidak dapat diungkapkan secara lisan. Juslin dan Sloboda menegaskan bahwa music dapat menjadi “bahasa emosional” yang bersifat universal, mampu menyalurkan ekspresi emosi, mengatur suasana hati, serta membangun keterhubungan antar individu tanpa memerlukan kata-kata (Juslin & Sloboda, 2010:672). Hal ini sejalan dengan pandangan Chanda dan Levitin yang menemukan bahwa mendengarkan music dapat memengaruhi aktivitas neurokimia otak, termasuk pelepasan dopamin yang berhubungan dengan rasa senang, serta penurunan kadar kortisol yang terkait dengan stres (Chanda & Levitin, 2013:182). Dengan demikian, music dapat dipandang sebagai sarana komunikasi terapeutik yang menyentuh aspek emosional sekaligus biologis manusia. Namun demikian, di Indonesia, music masih lebih banyak dipandang sebagai bentuk hiburan ketimbang alat terapi kesehatan mental. Padahal, berbagai penelitian internasional telah menunjukkan efektivitas music dalam membantu pasien dengan gangguan psikologis. Carr, Odell-Miller, dan Priebe (2017:9) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa terapi music efektif mengurangi gejala

kecemasan, meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan kejiwaan, dan bahkan dapat digunakan pada pasien rawat inap psikiatri. Bunt dan Stige (2014:25) juga menekankan bahwa music sebagai bentuk komunikasi terapeutik dapat memfasilitasi regulasi emosi, memberikan rasa aman, serta mendukung pemulihan trauma psikologis. Fakta ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi besar music sebagai media terapi dan pemanfaatannya dalam masyarakat Indonesia.

Dalam perspektif psikologi, lirik musik sering kali mencerminkan dinamika internal seperti konflik batin, mekanisme pertahanan diri, dan strategi coping. Pendekatan psikologi sastra memandang teks sebagai manifestasi kondisi kejiwaan yang dapat dianalisis melalui teori psikoanalisis maupun psikologi modern (Ratna, 2011: 342). Freud menekankan bahwa konflik bawah sadar dan mekanisme pertahanan diri seperti denial dan repression dapat muncul dalam ekspresi simbolik (Freud, 1920: 56), sementara Lazarus dan Folkman menjelaskan bagaimana individu merespons tekanan emosional melalui berbagai strategi coping (Lazarus & Folkman, 1984: 141). Psikologi sosial sebagai salah satu cabang psikologi yang paling penting memiliki beberapa tujuan keilmuan, yaitu untuk memahami, menjelaskan, meramalkan, memodifikasi dan memecahkan masalah terkait dengan cara berpikir, berperasaan, dan berperilaku individu yang dipengaruhi oleh kehadiran orang lain. Lirik atau syair musik dapat dianggap sebagai puisi, begitu pula sebaliknya. Penulis lebih memilih musik Bahagia

Lagi dibandingkan musik-musik lain yang mengandung unsur motivasi karena liriknya mudah dipahami oleh pendengar dan memiliki makna yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, khususnya tentang hubungan dan perasaan. Lirik musik ini mengandung unsur motivasi yang kuat, seperti ajakan untuk tidak menyerah, belajar dari kesalahan, serta memiliki harapan untuk memperbaiki keadaan agar bisa kembali bahagia.

Musik dan musik sebagai media komunikasi dapat menyampaikan pesan motivasi dalam kehidupan untuk mendorong dan menyemangati individu (dalam hal ini musik *Bahagia Lagi* karya Piche Kota) agar bangkit dari keterpurukan dan berusaha menjadi lebih baik. Lirik dalam musik ini juga dapat memberikan inspirasi dan pesan kepada pendengar, khususnya remaja, tentang pentingnya memperjuangkan hubungan dan tidak mudah putus asa.

Dalam konteks inilah, musik "*Bahagia Lagi*" karya Piche Kota menjadi representasi menarik untuk dikaji. Musik tersebut mengangkat tema konflik relasi dan harapan akan kebahagiaan, namun secara struktural menunjukkan ambivalensi emosional yang kompleks. Narasi kebahagiaan dalam musik ini tidak sepenuhnya stabil, melainkan mengandung kontradiksi yang mengindikasikan dinamika psikologis yang belum terselesaikan. Ketegangan antara pernyataan eksplisit tentang kebahagiaan dan sinyal-sinyal implisit yang mengindikasikan kondisi emosional yang lebih problematik ini menjadikan musik tersebut sebagai objek kajian yang kaya untuk analisis psikologis yang mendalam.

Musik *Bahagia Lagi* karya Piche Kota

menunjukkan penggunaan gaya bahasa yang variatif untuk memperkuat penyampaian makna dan emosi dalam liriknya. Salah satu gaya bahasa yang dominan adalah repetisi, yaitu pengulangan kata atau frasa tertentu seperti "*bahagia lagi*" yang berfungsi untuk menegaskan harapan tokoh lirik dalam memperoleh kembali kebahagiaan. Penggunaan repetisi ini tidak hanya memperkuat makna, tetapi juga meningkatkan daya ingat pendengar terhadap pesan utama musik.

Selain itu, terdapat pula penggunaan gaya bahasa hiperbola, yaitu ungkapan yang dilebih-lebihkan untuk menggambarkan intensitas perasaan, seperti kesedihan, kehilangan, dan penyesalan. Hiperbola dalam lirik musik ini berfungsi untuk mempertegas kondisi emosional tokoh sehingga mampu membangun keterlibatan emosional pendengar. Musik ini juga memanfaatkan gaya bahasa metafora, yaitu perbandingan tidak langsung yang digunakan untuk merepresentasikan perasaan cinta, luka, dan harapan secara kiasan.

Kajian terhadap musik populer Indonesia secara umum masih didominasi oleh pendekatan deskriptif dan normatif. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya berfokus pada identifikasi tema, klasifikasi genre, atau analisis lirik secara permukaan tanpa membedah mekanisme psikologis yang mendasarinya. Kajian seperti yang dilakukan oleh Miranda dan Mufida (2024: 7) serta Putri (2025) cenderung mengidentifikasi emosi tanpa membedah struktur psikologis yang mendasarinya. Sementara itu, penelitian lain lebih berfokus pada aspek semiotika atau klasifikasi emosi tanpa mengaitkannya dengan

mekanisme kejiwaan yang lebih dalam (Larasati, 2024: 244). Kesenjangan ini mencerminkan kebutuhan mendesak untuk mengembangkan pendekatan analitik yang lebih kritis dan berlapis dalam kajian lirik musik populer Indonesia.

Namun demikian, analisis psikologis tidak dapat dilepaskan dari konteks historis. Pendekatan historis memungkinkan pemahaman terhadap kondisi sosial dan budaya yang memengaruhi produksi dan konsumsi karya. Oleh karena itu, pendekatan historis psikologis menjadi penting untuk mengintegrasikan dimensi internal dan eksternal dalam analisis teks. Dalam konteks musik populer Indonesia, musik "Bahagia Lagi" karya Piche Kota menjadi representasi menarik dari fenomena ini. Musik tersebut mengangkat tema konflik relasi dan harapan akan kebahagiaan, namun secara struktural menunjukkan ambivalensi emosional yang kompleks. Narasi kebahagiaan dalam musik ini tidak sepenuhnya stabil, melainkan mengandung kontradiksi yang mengindikasikan dinamika psikologis yang belum terselesaikan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa analisis lirik musik umumnya masih bersifat deskriptif dan normatif. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian dalam integrasi pendekatan historis dan psikologis secara simultan. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara kritis mempertanyakan asumsi bahwa narasi kebahagiaan dalam musik mencerminkan kondisi psikologis yang autentik.

Berangkat dari uraian tersebut, penelitian ini memiliki posisi kebaruan (novelty) yang terletak pada tiga aspek utama. Pertama, penelitian ini tidak

membaca lirik musik secara deskriptif sebagai representasi emosi, melainkan membedahnya sebagai struktur psikologis yang mengandung kontradiksi internal, seperti cognitive dissonance, denial, dan maladaptive coping. Pendekatan ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung mengklasifikasikan emosi tanpa mengungkap mekanisme kejiwaan yang mendasarinya (Juslin & Västfjäll, 2008: 563).

Kedua, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan historis dan psikologis secara operasional, bukan sekadar konseptual. Artinya, konteks sosial musik populer khususnya trend narasi "healing" tidak hanya dijelaskan, tetapi dijadikan kerangka untuk mengkritisi bagaimana kebahagiaan dikonstruksi dalam teks. Dalam hal ini, penelitian ini sejalan dengan perspektif bahwa musik berfungsi sebagai praktik sosial yang membentuk pengalaman emosional individu (DeNora, 2000: 45; Schäfer et al., 2013: 3).

Ketiga, penelitian ini secara eksplisit mengajukan argumen bahwa representasi kebahagiaan dalam musik tidak selalu mencerminkan kondisi psikologis yang autentik, melainkan dapat berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap tekanan emosional. Argumen ini memperluas kajian psikologi sastra dengan menggeser fokus dari "apa yang dirasakan" menjadi "bagaimana emosi dikonstruksi dan dinegosiasikan dalam teks".

Penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan metodologis, tetapi juga menawarkan perspektif kritis baru dalam membaca musik populer sebagai fenomena psikologis dan kultural yang kompleks. Penelitian ini

bertujuan mendeskripsikan pengalaman emosional dalam lirik dengan kondisi psikologis yang lebih luas, baik pada level individu maupun sosial. Selain itu, penelitian ini berupaya mengungkap bahwa kebahagiaan dalam musik dapat berfungsi sebagai mekanisme coping, bukan sekadar representasi kondisi emosional yang stabil.

Signifikansi penelitian ini dapat dilihat dari dua perspektif: akademis dan praktis. Dari perspektif akademis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan metodologi analisis lirik musik yang lebih kritis dan berlapis, serta menawarkan contoh konkret tentang bagaimana pendekatan historis-psikologis dapat dioperasionalkan dalam kajian teks kultural. Dari perspektif praktis, penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana industri musik dan konsumen musik memahami dan menegosiasikan kondisi emosional melalui teks artistik. Pemahaman ini relevan tidak hanya bagi akademisi, tetapi juga bagi praktisi kesehatan mental yang semakin menyadari pentingnya budaya populer termasuk musik dalam membentuk cara individu memahami dan mengelola kondisi psikologis mereka.

Lebih dari itu, penelitian ini berupaya menyumbang pada diskusi yang lebih luas tentang hubungan antara ekspresi artistik dan autentisitas psikologis. Dalam era di mana narasi "self-care" dan "mental health awareness" semakin populer di ruang publik, terdapat risiko bahwa ekspresi emosional menjadi semakin terstandardisasi dan terkomodifikasi. Industri musik, dengan insentif komersialnya untuk memproduksi konten yang memenuhi ekspektasi

audiens, dapat secara tidak sengaja mendorong konstruksi narasi emosional yang lebih mementingkan daya jual daripada kejujuran psikologis. Penelitian ini mengkritisi kecenderungan ini dan menawarkan alat analitik untuk membaca musik populer secara lebih kritis.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman emosional dalam lirik dengan kondisi psikologis yang lebih luas, baik pada level individu maupun sosial. Selain itu, penelitian ini berupaya mengungkap bahwa kebahagiaan dalam musik dapat berfungsi sebagai mekanisme coping, bukan sekadar representasi kondisi emosional yang stabil. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan metodologis dalam kajian musik populer Indonesia, tetapi juga menawarkan perspektif kritis baru dalam membaca musik populer sebagai fenomena psikologis dan kultural yang kompleks.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Metode kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menginterpretasikan makna yang terkandung dalam lirik musik sebagai sebuah teks yang sarat dengan nilai psikologis dan kultural. Menurut Moleong (2017), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah.

Penelitian ini menggunakan jenis library research (studi pustaka), yaitu penelitian yang memanfaatkan

berbagai sumber tertulis sebagai data utama. Menurut Zed (2014), studi pustaka adalah teknik pengumpulan data dengan menelaah buku, jurnal, dokumen, dan sumber tertulis lainnya yang relevan dengan objek kajian. Dalam penelitian ini, data utama berupa lirik musik “Bahagia Lagi” karya Piche Kota, sedangkan data pendukung berupa teori dan hasil penelitian terdahulu dalam bidang psikologi sastra, psikoanalisis, serta psikologi emosi.

Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan teknik content analysis (analisis isi). Menurut Krippendorff (2018), analisis isi merupakan teknik penelitian untuk membuat inferensi yang dapat direplikasi dan valid dari teks dengan mempertimbangkan konteksnya. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan menginterpretasikan makna yang terkandung dalam lirik musik secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil analisis terhadap lirik musik “Bahagia Lagi” karya Piche Kota dengan menggunakan pendekatan historis psikologis. Analisis dilakukan secara berlapis, yakni dengan mengidentifikasi struktur psikologis yang terkandung dalam teks lirik, kemudian mengaitkannya dengan konteks sosial dan kultural yang melingkupi produksi karya tersebut. Kerangka teoretis yang digunakan mencakup psikoanalisis Freudian, teori regulasi emosi, teori keterikatan (attachment theory), serta psikologi kognitif.

Secara struktural, analisis dalam bagian ini dibagi ke dalam empat fase

yang mencerminkan perjalanan psikologis subjek lirik dari kondisi disorganisasi emosional awal hingga konstruksi fantasi rekonsiliasi yang menutup narasi musik. Musik “Bahagia Lagi” lahir dalam era musik digital yang ditandai oleh merebaknya tren narasi “healing” dan “self-care” dalam industri musik populer Indonesia, sebagai respons terhadap meningkatnya kesadaran publik tentang kesehatan mental sekaligus tekanan sosial untuk menampilkan kondisi emosional yang positif (DeNora, 2000: 45).

1. Fase Awal: Disorganisasi Emosi dan Ambivalensi Kognitif

Fase awal konflik emosional, khususnya yang bersumber dari relasi interpersonal yang terguncang, seringkali merupakan fase yang paling kacau namun juga paling jujur. Pada fase ini, individu belum sempat menyusun narasi yang rapi tentang apa yang terjadi. Kondisi ini dalam literatur psikologi kontemporer disebut sebagai emotional dysregulation, yaitu kondisi di mana individu kehilangan kapasitasnya untuk mengelola respons emosional secara adaptif dan proporsional (Gross, 2015: 7).

Pada bagian pembuka: “Salahmu begini / Beri api pada emosi / ... / Seperti semua karenaku”, terdapat dinamika ambivalensi yang kuat. Subjek secara simultan melakukan proyeksi kesalahan dan pengakuan diri. Secara psikologis, ini menunjukkan kondisi ego yang tidak stabil, di mana individu belum mampu mengintegrasikan pengalaman emosional secara koheren (Freud, 1920: 56). Kondisi ini dapat dikaitkan

dengan emotional dysregulation, yaitu ketidakmampuan individu dalam mengelola respons emosional secara adaptif (Gross, 2015: 7). Hal ini menunjukkan bahwa konflik dalam musik bukan sekadar konflik relasi, tetapi juga konflik internal yang belum terselesaikan.

2. Ketergantungan Emosional sebagai Struktur Relasional

Pola ketergantungan emosional dalam psikologi modern dipahami melalui kerangka teori attachment yang dikembangkan oleh John Bowlby dan diperluas oleh Mikulincer dan Shaver (2016: 89). Anak yang tumbuh dengan pengasuh yang tidak konsisten cenderung mengembangkan pola anxious attachment, di mana individu menggantungkan validasi dan stabilitas emosinya secara berlebihan pada respons dan kehadiran orang lain.

Lirik "Tanpamu / Senyumku terasa ragu" menunjukkan bahwa kebahagiaan subjek bersifat relasional, bukan otonom. Dalam kerangka teori attachment, kondisi ini mengindikasikan pola anxious attachment, di mana individu menggantungkan stabilitas emosinya pada kehadiran orang lain (Mikulincer & Shaver, 2016: 89). Temuan ini memperkuat bahwa musik tidak hanya menggambarkan kehilangan, tetapi juga struktur relasi yang tidak sehat. Dalam konteks budaya populer, pola ini sering dinormalisasi sebagai bentuk cinta, padahal secara psikologis berpotensi menghasilkan ketergantungan dan kecemasan berlebih.

3. Denial sebagai Strategi Pertahanan Utama

Denial sebagai mekanisme

pertahanan diri memiliki karakteristik yang khas dan membedakannya dari sekadar optimisme atau pengingkaran yang disengaja. Berbeda dengan kebohongan yang dilakukan secara sadar, denial beroperasi di bawah ambang kesadaran. Dalam psikologi kontemporer, denial tidak lagi ditempatkan semata-mata sebagai mekanisme patologis; dalam dosis yang tepat, denial dapat berfungsi sebagai penyangga psikologis yang adaptif (Carver & Connor-Smith, 2010: 690).

Pernyataan "Ini bukan akhir cerita" menjadi titik penting dalam analisis. Pernyataan ini bukan sekadar optimisme, tetapi bentuk penolakan terhadap realitas. Dalam psikoanalisis, denial berfungsi sebagai mekanisme untuk melindungi individu dari tekanan emosional yang tidak dapat diterima (Freud, 1920: 60). Namun, dalam psikologi kontemporer, denial juga dipahami sebagai bagian dari proses coping jangka pendek yang, jika berlarut-larut, dapat menghambat proses pemulihan (Carver & Connor-Smith, 2010: 690). Dengan demikian, narasi optimisme dalam musik ini memiliki ambiguitas: di satu sisi melindungi, di sisi lain menghambat adaptasi.

4. Fantasi Rekonsiliasi dan Konstruksi Masa Depan

Wishful thinking dalam konteks relasional memiliki daya tarik yang sangat kuat karena menawarkan rasa harapan. Ada perbedaan penting antara harapan yang realistis dan harapan yang bersifat fantasi. Harapan yang realistis dibangun di atas penilaian yang jujur terhadap kondisi yang ada, sedangkan fantasi rekonsiliasi dibangun di atas

keinginan semata, tanpa proses refleksi yang memadai terhadap apa yang sesungguhnya terjadi (Perloff, 2016: 12).

Lirik "Bila nanti berdua telah bahagia lagi" menunjukkan orientasi masa depan yang tidak berbasis realitas. Dalam psikologi kognitif, ini dikategorikan sebagai *wishful thinking*, yaitu kecenderungan membangun harapan berdasarkan keinginan, bukan fakta empiris (Perloff, 2016: 12). Fenomena ini juga dapat dikaitkan dengan konsep *possible selves*, yaitu representasi diri di masa depan yang diidealkan (Markus & Nurius, 1986: 954). Namun, dalam konteks musik ini, *possible self* yang dibangun tidak didukung oleh proses reflektif terhadap masa lalu, sehingga lebih bersifat ilusi daripada proyeksi realistis.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lirik lagu "Bahagia Lagi" karya Piche Kota tidak hanya merepresentasikan kebahagiaan setelah konflik emosional, tetapi juga menggambarkan dinamika psikologis yang masih berlangsung dalam diri individu. Berdasarkan pendekatan historis psikologis ditemukan bahwa struktur lirik memperlihatkan kondisi transisional antara pengalaman kehilangan, usaha menerima keadaan, dan proses membangun kembali makna diri. Kebahagiaan yang ditampilkan dalam lagu lebih tepat dipahami sebagai bentuk mekanisme coping terhadap tekanan emosional dibandingkan sebagai kondisi afektif yang sepenuhnya stabil.

Hasil penelitian memperlihatkan adanya kecenderungan konflik batin yang tercermin melalui pilihan diksi,

pengulangan makna, dan narasi emosional dalam lirik. Beberapa bentuk dinamika psikologis, seperti *denial*, *cognitive dissonance*, *emotional dependency*, dan *maladaptive coping*, muncul sebagai representasi kondisi emosional tokoh lirik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lagu populer tidak selalu menghadirkan makna yang bersifat literal, melainkan mengandung lapisan makna psikologis yang berkaitan dengan pengalaman sosial dan emosional manusia. Oleh karena itu, pembacaan terhadap lirik lagu memerlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek estetika, tetapi juga mempertimbangkan dimensi psikologis dan konteks sosial yang melatarbelakanginya.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa musik populer memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar media hiburan. Dalam kehidupan masyarakat kontemporer, lagu menjadi medium ekspresi yang mampu merepresentasikan pengalaman batin, kegelisahan, harapan, dan proses pemulihan emosional individu. Kedekatan antara lagu dan pendengar muncul karena lirik sering kali menghadirkan pengalaman yang relevan dengan realitas kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, musik populer dapat dipahami sebagai bagian dari budaya yang tidak hanya mencerminkan realitas sosial, tetapi juga membentuk cara individu memahami pengalaman emosionalnya. Selain memberikan gambaran mengenai dinamika psikologis dalam lirik lagu, penelitian ini turut memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian sastra kontemporer. Penelitian ini menunjukkan bahwa lirik lagu

populer layak diposisikan sebagai objek kajian akademik karena memiliki kompleksitas makna, struktur bahasa, dan representasi psikologis yang dapat dianalisis secara ilmiah. Di samping itu, penelitian ini menawarkan model pembacaan yang mengintegrasikan pendekatan historis dan psikologis secara operasional dalam analisis teks lagu populer. Pendekatan tersebut memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam memahami hubungan antara karyamusik, pengalaman emosional, dan konteks social budaya masyarakat modern.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Analisis yang dilakukan hanya berfokus pada lirik sebagai teks sehingga belum mencakup unsure musikal, seperti intonasi, aransemen, dan ekspresivokal yang turut memengaruhi pembentukan makna lagu. Selain itu, pendekatan interpretatif yang digunakan memungkinkan adanya subjektivitas dalam proses analisis. Penelitian ini juga belum melibatkan data empiris dari pencipta lagu maupun pendengar sehingga hasil penelitian masih terbatas pada interpretasiteks.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih multidisipliner dengan mengintegrasikan aspek musikal, resepsi pendengar, dan pendekatan empiris lainnya. Dengan demikian, penelitian mengenai musik populer tidak hanya berfokus pada teks lirik, tetapi juga mampu memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai hubungan antara musik, psikologi, dan kehidupan social masyarakat kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S., & Dra, K. (2025). *Musik sebagai Cermin Psikologis Generasi Muda: Studi Kesehatan Mental dalam Karya Musik Hindia*.
- Azzahra, H. R., Soefi, S. Q. A., Az-Zahra, F. M., Ramadhani, O. P. J., & Astuti, M. K. (2025). *Analisis Psikologi Pencarian Jati Diri dalam Musik Masa Mudaku Telah Habis*. 5(1).
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psyc.093008.100352>
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday Life*. Cambridge University Press.
- Frith, S. (1998). *Performing Rites On the Value of Popular Music*. Harvard University Press paperback.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hayati, R., & Sukenti, D. (2024). Interpretasi Psikologis Lirik Musik Album “Naura & Genk Juara” Karya Mhala dan Tantra Numata. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(3), 209–222. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i3.3396>
- Kutha Ratna, I. N. (2016). ANTROPOLOGI SASTRA: PERKENALAN AWAL (Anthropology Literature: an Early Introduction). *METASASTRA: Jurnal Penelitian Sastra*, 4(2), 150. <https://doi.org/10.26610/metasastra.2011.v4i2.150-159>
- Lazarus, Ph.D, R. S., & Folkman, Ph.D, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing company.
- Makulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood Structure, Dynamics, and Change*. 2007.
- Miller, M. K., Clark, J. D., & Jehle, A. (2015). *Cognitive Dissonance Theory (Festinger)*. The Blackwell Encyclopedia of Sociology. <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeos0107>
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013a). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013b). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Surya, R., Reni, F., Bakhtiar, R., & Zaidan, A. A. D. (2025). *Musik Sebagai Media Komunikasi Bagi Kesehatan Mental*. 5(2).
- Wellek, R., & Warren, A. (1970). *Edebiyat Teorisi*. Ana Basın Yayın Gıda Ins. Tic. A.Ş.
- Wort, T. L., Gerbner, G., Barnouw, E., Gross, L., & Schramm, W. (n.d.). *International Encyclopedia of Communications* (Vol. 1). OXFORD UNIVERSITY PRESS.
- Wulandari, D. (2023). ANALISIS HERMENEUTIKA DALAM LIRIK MUSIK SLANK “NAIK-NAIK KE PUNCAK GUNUNG.” *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 36–42. <https://doi.org/10.56127/jukim.v2i01.429>
- Yuliarti, M. S. (2015). Komunikasi Musik: Pesan Nilai-Nilai Cinta dalam Musik Indonesia. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 12(2). <https://doi.org/10.24002/jik.v12i2.470>