

Persepsi Pendengar terhadap Bahasa Emosional dalam Album *Lagipula Hidup Akan Berakhir* (LHAB) Karya Hindia: Kajian Psikolinguistik

Fatih Habib Nasrulloh Ramadhani¹, Moh. Iqbal Ramadhan², Aulia Rega Qiranniyah³,
Juwita Ratna Prameswari⁴, Gheasyta Azzahra Ramadhani⁵, Riki Nasrullah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: akunfatihhabib@gmail.com¹

Article History:

Received: 28 Juni 2026

Revised: 19 Juli 2026

Accepted: 30 Agustus 2026

Keywords: psikolinguistik,
bahasa emosional, persepsi
pendengar, lirik lagu, Hindia

Abstrak: Penelitian ini mengkaji persepsi pendengar terhadap bahasa emosional dalam album *Lagipula Hidup Akan Berakhir* (LHAB) karya Hindia melalui pendekatan psikolinguistik. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan dua sumber data: lirik 28 lagu album LHAB sebagai data primer, dan angket terbuka yang disebarakan kepada 58 responden sebagai data sekunder. Responden dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria telah mendengarkan minimal tiga lagu dalam album tersebut dan berusia 15–30 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahasa emosional dalam album LHAB mencakup emosi primer, emosi terkait rangsangan sensor, emosi terkait penilaian diri, emosi terkait orang lain, dan emosi bersifat menghargai. Dari sisi persepsi pendengar, sebanyak 88% responden menilai diksi Hindia bersifat jujur dan autentik; 81% merasa lega dan tervalidasi saat mendengarkan lagu bertema kecemasan; 83% mengaku lebih menerima diri setelah mendengarkan lagu bermuatan apresiasi; dan 76% menyatakan album ini dapat berfungsi sebagai media terapi emosional. Secara psikolinguistik, album LHAB menjalankan tiga fungsi utama bagi pendengar: kesesuaian skema kognitif (*cognitive schema alignment*) yang membangun kedekatan emosional, fungsi katarsis (*cathartic function of language*) yang memvalidasi emosi negatif, serta mekanisme restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) yang mendorong pendengar memandang diri secara lebih positif. Temuan ini menegaskan bahwa bahasa dalam karya musik populer mampu melampaui fungsi estetika dan menyentuh fungsi psikologis kolektif pendengar.

PENDAHULUAN

Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi antarmanusia, tetapi juga berkaitan erat dengan proses kognitif dan emosional individu (Aitchison, 2012; Beck & Beck, 2020; Robbins & Wilner, 2001). Dalam perspektif psikolinguistik, pemahaman dan produksi bahasa melibatkan proses mental yang berinteraksi dengan persepsi, pengalaman, perhatian, dan keadaan emosional

seseorang (Dardjowidjojo, 2025). Kajian mutakhir menunjukkan bahwa bahasa dan emosi bukan merupakan dua sistem yang sepenuhnya terpisah karena pemrosesan semantik turut berperan dalam pembentukan dan pengenalan pengalaman emosional (Satpute & Lindquist, 2021). Kondisi emosional individu juga dapat memengaruhi cara informasi linguistik diproses dan dimaknai, terutama pada tingkat semantik dan pemahaman bahasa (Chwilla, 2022). Dengan demikian, bahasa emosional dapat dipahami sebagai bentuk kebahasaan yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membawa muatan afektif yang memungkinkan individu mengenali, menafsirkan, dan merespons suatu pengalaman emosional.

Lagu merupakan salah satu bentuk karya seni yang menyediakan ruang bagi bahasa dan musik untuk bekerja secara bersamaan dalam menyampaikan pengalaman emosional. Lirik dapat merepresentasikan cinta, kebahagiaan, kesedihan, kerinduan, kecemasan, kehilangan, maupun harapan, sedangkan unsur musikal memperkuat pengalaman yang dirasakan pendengar. Persepsi terhadap emosi dalam musik tidak sepenuhnya seragam karena dipengaruhi oleh pengalaman dan karakteristik pendengar. Battcock dan Schutz (2022) menunjukkan bahwa latar belakang serta pengalaman musikal dapat memengaruhi cara pendengar menggunakan berbagai petunjuk untuk mengenali emosi dalam musik. Penelitian Owen et al. (2024) juga memperlihatkan bahwa respons terhadap musik bersifat subjektif dan dapat mencakup perasaan, imajinasi visual, ingatan, serta narasi personal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendengar berperan aktif dalam membangun makna emosional terhadap musik yang didengarkannya.

Salah satu karya musik Indonesia yang memiliki muatan reflektif adalah album *Lagipula Hidup Akan Berakhir* (LHAB) karya Hindia atau Baskara Putra. Album tersebut dirilis dalam dua bagian, masing-masing pada 7 Juli dan 21 Juli 2023, dan secara keseluruhan terdiri atas 28 lagu. Dalam proses kreatifnya, Hindia mengangkat berbagai keresahan personal dan sosial, termasuk teknologi, inflasi, oligarki, dan krisis iklim, yang kemudian dituangkan melalui bahasa lirik yang dekat dengan pengalaman kehidupan kontemporer (ANTARA, 2023). Struktur lirik dalam album tersebut menjadikan LHAB relevan dikaji dari perspektif psikolinguistik karena bahasa yang digunakan tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga membuka kemungkinan munculnya respons emosional dan interpretasi yang berbeda pada setiap pendengar.

Dalam pemrosesan bahasa emosional, pilihan kata memiliki peran penting dalam membentuk akses terhadap makna dan pengalaman afektif (Dardjowidjojo, 2025). Haro et al. (2023) membedakan kata yang secara langsung menamai emosi (*emotion-label words*), seperti bahagia atau sedih, dengan kata yang memperoleh muatan emosional melalui asosiasi makna (*emotion-laden words*), seperti kematian atau perpisahan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa karakteristik emosional sebuah kata memengaruhi proses pengenalan dan akses terhadap kandungan emosionalnya. Selain karakteristik linguistik, pemaknaan bahasa juga dipengaruhi oleh konteks dan keadaan emosional individu yang menerima pesan (Chwilla, 2022). Oleh sebab itu, satu lirik dapat menghasilkan interpretasi yang berbeda karena pendengar membawa pengalaman hidup, keadaan emosional, pengetahuan, dan latar sosial budaya yang berbeda ke dalam proses pemaknaan.

Kajian mengenai bahasa emosional dalam musik dengan demikian tidak cukup hanya mengidentifikasi bentuk bahasa yang terdapat dalam teks lirik. Perspektif pendengar juga penting diperhatikan karena pengalaman emosional terhadap musik merupakan pengalaman yang bersifat subjektif dan kontekstual. Penelitian mengenai persepsi emosi musik telah menunjukkan adanya peran karakteristik pendengar dalam proses identifikasi emosi (Battcock & Schutz, 2022), sedangkan Owen et al. (2024) menunjukkan bahwa respons verbal terbuka mampu menghasilkan deskripsi pengalaman musik yang lebih kaya dibandingkan respons yang sepenuhnya dibatasi oleh kategori yang telah ditentukan peneliti. Dalam konteks tersebut, penelitian ini mengisi ruang kajian

.....

dengan mempertemukan analisis bahasa emosional dalam lirik album musik Indonesia kontemporer dengan persepsi pendengar terhadap bahasa tersebut. Pendekatan ini memungkinkan hubungan antara bentuk kebahasaan, muatan emosional, dan proses pemaknaan pendengar dikaji secara lebih terpadu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki dua tujuan utama. Pertama, mendeskripsikan bentuk-bentuk bahasa emosional yang terdapat dalam lirik lagu pada album *Lagipula Hidup Akan Berakhir* karya Hindia. Kedua, menganalisis persepsi pendengar terhadap bahasa emosional tersebut melalui perspektif psikolinguistik. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian psikolinguistik, khususnya mengenai hubungan antara bahasa dan emosi dalam karya musik, sekaligus memberikan pemahaman mengenai bagaimana pengalaman individual pendengar berperan dalam proses interpretasi bahasa emosional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif karena bertujuan memahami dan mendeskripsikan bahasa emosional serta persepsi pendengar secara mendalam sesuai dengan konteks kemunculan data. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, interpretasi, dan pemaknaan partisipan terhadap suatu fenomena dengan mempertimbangkan konteks yang melingkupinya (Creswell & Poth, 2024). Oleh karena itu, penelitian tidak diarahkan untuk menguji hubungan antarvariabel secara statistik, tetapi untuk mengidentifikasi pola kebahasaan dan menjelaskan bagaimana pendengar memaknai muatan emosional dalam lirik lagu. Data penelitian terdiri atas dua sumber. Data primer berupa teks lirik dari 28 lagu dalam album *Lagipula Hidup Akan Berakhir* karya Hindia yang terbagi menjadi dua bagian dengan masing-masing bagian memuat 14 lagu. Jumlah lagu tersebut sesuai dengan perilisan resmi album secara utuh pada 2023. Teks lirik diperoleh melalui kanal resmi dan platform musik digital yang menyediakan album tersebut. Data pendukung berupa respons pendengar yang diperoleh melalui angket *Google Form* untuk menggali pemahaman, perasaan, dan persepsi mereka terhadap bahasa emosional dalam lirik.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik simak, catat, dokumentasi, dan angket. Teknik simak dilakukan dengan menyimak lagu dan mencermati lirik secara berulang untuk mengidentifikasi satuan kebahasaan yang mengandung muatan emosional. Teknik catat digunakan untuk menginventarisasi kata, frasa, klausa, atau bagian lirik yang relevan dengan fokus penelitian, sedangkan dokumentasi dilakukan dengan menghimpun teks lirik sebagai korpus penelitian. Selanjutnya, angket diberikan kepada pendengar melalui *Google Form* dengan pertanyaan yang diarahkan pada pemahaman, perasaan, serta interpretasi terhadap bahasa emosional dalam lagu. Penggunaan respons terbuka relevan untuk penelitian pengalaman musik karena dapat menangkap variasi makna dan pengalaman subjektif yang sulit direpresentasikan hanya melalui pilihan jawaban yang telah ditentukan (Owen et al., 2024). Partisipan penelitian berjumlah 58 pendengar album LHAB yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Pemilihan dilakukan berdasarkan kesesuaian pengalaman partisipan dengan kebutuhan penelitian (Creswell & Poth, 2024). Kriteria partisipan meliputi: (1) pernah mendengarkan sedikitnya tiga lagu dalam album LHAB, (2) berusia 15–30 tahun, dan (3) bersedia mengisi angket secara lengkap. Partisipan berasal dari latar belakang pendidikan dan tempat tinggal yang beragam sehingga memungkinkan diperolehnya variasi persepsi terhadap bahasa emosional dalam lirik.

Analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang mencakup pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Miles et al., 2020). Pada tahap kondensasi, data lirik dan respons pendengar diseleksi, dikodekan, dan dikelompokkan berdasarkan bentuk serta muatan emosional yang relevan. Data

.....

selanjutnya disajikan dalam bentuk kategori, tabel, dan uraian naratif untuk memperlihatkan hubungan antara bentuk bahasa emosional dan persepsi pendengar. Tahap akhir dilakukan dengan menginterpretasikan pola yang ditemukan dan menarik simpulan berdasarkan kesesuaian antara data kebahasaan dan respons pendengar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Angket penelitian ini berhasil menjangkit 58 responden valid yang telah mendengarkan minimal tiga lagu dari album LHAB karya Hindia. Satu responden dinyatakan gugur karena mengaku belum pernah mendengarkan album tersebut. Mayoritas responden berusia 18 hingga 20 tahun dengan distribusi terbesar pada usia 19 tahun (32 responden), diikuti usia 20 tahun (13 responden) dan 18 tahun (10 responden). Tiga responden berada di rentang usia 21 hingga 28 tahun. Dari segi jenis kelamin, 40 responden ($\pm 69\%$) berjenis kelamin perempuan dan 18 responden ($\pm 31\%$) laki-laki. Sebanyak 56 dari 58 responden (97%) mengaku mampu menggunakan lebih dari satu bahasa dan hampir seluruh responden menggunakan Bahasa Indonesia sebagai bahasa utama, sebagian dikombinasikan dengan bahasa daerah dan/atau bahasa Inggris. Para responden mayoritas berasal dari lingkungan perguruan tinggi, terutama Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya.

Persepsi terhadap Kedekatan Emosional Lirik (Pertanyaan 1)

Pada pertanyaan pertama, responden diminta menyebutkan lagu-lagu dari album LHAB yang paling membekas beserta alasannya. Berdasarkan frekuensi kemunculan, lagu-lagu yang paling banyak disebutkan adalah Bayangkan Jika Kita Tidak Menyerah, Janji Palsu, Berdansa Karir Ini Tak Ada Artinya, Kita Ke Sana, Masalah Masa Depan, dan Cincin. Seluruh 58 responden menyatakan bahwa terdapat minimal satu lagu yang liriknya terasa sangat dekat (*relate*) dengan pengalaman hidup mereka. Alasan utama kedekatan tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga. Pertama, kesesuaian lirik dengan kondisi psikologis yang sedang dialami, seperti kecemasan masa depan, tekanan akademis, dan overthinking. Kedua, kemampuan lirik merepresentasikan pikiran yang sulit diungkapkan secara verbal. Ketiga, resonansi dengan pengalaman relasional seperti kehilangan, kerinduan, atau tekanan sosial.

Persepsi terhadap Diksi dan Gaya Bahasa (Pertanyaan 2)

Sebanyak 51 dari 58 responden ($\pm 88\%$) menilai gaya bahasa yang digunakan Hindia dalam album LHAB bersifat jujur dan apa adanya (*raw/authentic*), bukan vulgar. Lima responden menilainya kompleks dan ambigu karena mengandung banyak makna berlapis, dan dua responden memberikan respons netral. Tidak ada responden yang secara tegas menyatakan bahwa bahasa yang digunakan terlalu vulgar atau tidak pantas. Responden PBQ (perempuan, 19 tahun) menyatakan bahwa diksi Hindia tidak berusaha mendandani kecemasan melalui bahasa puitis senja yang menye-nye, melainkan menggunakan kosakata urban sehari-hari seperti korporat, tagihan, dan algoritma media sosial. Kemudian, responden FSA (perempuan, 19 tahun) menilai bahwa kekuatan album ini terdapat pada bagaimana liriknya mampu menggambarkan isi pikiran banyak orang yang sering sulit diungkapkan secara langsung. Selain itu, responden AA (perempuan, 19 tahun) menambahkan bahwa diksi yang digunakan sangat dalam bahkan menggunakan kata benda juga sebagai representasi suatu emosi dengan banyak simbolik yang terselip.

Persepsi Psikologis saat Mendengar Lagu Bertema Kecemasan (Pertanyaan 3)

Pada pertanyaan ketiga tentang respons psikologis saat mendengarkan lagu bertema kecemasan sosial atau ketakutan masa depan (seperti Janji Palsu, Masalah Masa Depan, Matahari Tenggelam), 47 dari 58 responden ($\pm 81\%$) menyatakan merasa lega dan tervalidasi, bukan semakin tertekan. Lima responden mengungkapkan perasaan ambivalen, yakni campuran antara lega dan sedih secara bersamaan. Empat responden merespons secara netral tanpa dampak psikologis signifikan. Hanya dua responden yang mengakui merasakan tekanan atau terpicu (*triggered*) oleh lirik tersebut, khususnya bagi yang memiliki pengalaman traumatik yang berkaitan langsung. Responden PBQ (perempuan, 19 tahun) menggambarkan bahwa setelah mendengarkan lagu, ia tidak semakin depresi tetapi malah merasa sangat lega karena emosinya divalidasi. Kemudian, responden IRW (perempuan, 19 tahun) menyatakan bahwa lagu Matahari Tenggelam membuat kita sadar kalau kita tidak sendirian merasa lelah dan cemas karena tekanan sosial. Selain itu, responden ID (laki-laki, 19 tahun) mendeskripsikan lagu Janji Palsu seolah memeluk saya dan menghadirkan hangat sehingga saya merasa sedang memiliki teman imajinasi saat mendengarkan lagu ini.

Persepsi terhadap Lagu Bermuatan Apresiasi dan Ketenangan (Pertanyaan 4)

Saat ditanya mengenai lagu-lagu yang mengandung pesan apresiasi diri atau ketenangan, seperti Kita Ke Sana, Bayangkan Jika Kita Tidak Menyerah, dan Berdansalah Karir Ini Tak Ada Artinya, 48 dari 58 responden ($\pm 83\%$) menyatakan bahwa lirik tersebut membuat mereka lebih menerima kekurangan diri dan menjadi lebih lunak terhadap diri sendiri. Tujuh responden mengungkapkan bahwa lagu-lagu tersebut mendorong terjadinya perubahan kognitif ke arah positif, seperti restrukturisasi pikiran. Tiga responden menyatakan tidak terlalu terpengaruh. Responden AA (perempuan, 20 tahun) menyatakan bahwa lagu tersebut membuat ia lebih menerima bahwa merasa capek, takut, atau belum sempurna adalah hal yang wajar. Kemudian, responden MS (perempuan, 19 tahun) mengungkapkan bahwa lagu Bayangkan Jika Kita Tidak Menyerah membuat ia sadar jika gagal, capek, dan merasa tertinggal itu adalah hal yang wajar.

Persepsi Album sebagai Media Terapi Kesehatan Mental (Pertanyaan 5)

Pada pertanyaan terakhir, 44 dari 58 responden ($\pm 76\%$) secara tegas menyatakan bahwa album LHAB dapat menjadi media terapi emosional atau “psikolog gratis” bagi pendengarnya. Sembilan responden ($\pm 15\%$) memberikan persetujuan bersyarat, yakni mereka setuju bahwa album ini berfungsi sebagai terapi awal tetapi menegaskan bahwa ia tidak dapat menggantikan bantuan psikolog profesional. Lima responden ($\pm 9\%$) menolak label “psikolog gratis” dengan argumen bahwa lirik lagu tidak mampu menyediakan interaksi dua arah, penyelesaian masalah konkret, atau konseling individual yang sesungguhnya. Responden PBQ (perempuan, 19 tahun) merumuskannya secara tepat bahwa album LHAB adalah pertolongan mental yang luar biasa tetapi luka di dalam pikiran kita sudah terlalu dalam dan mengganggu fungsi hidup sehari-hari, seseorang tetap membutuhkan penanganan ahli. Kemudian, responden RPA (laki-laki, 19 tahun) mendeskripsikannya sebagai tempat pulang, bahwa “*Album LHAB merupakan cara saya bercerita dengan pasif, maksudnya adalah sebagai tempat pulang yang tidak akan menghardik apapun cerita yang saya bawa untuk lagu-lagu di dalamnya karena ini mungkin hanya sebuah objek, tetapi bagi saya ini adalah savior of my life.*”

Pembahasan

Persepsi Kedekatan Emosional (*Relatability*) Linguistik

Hampir seluruh responden menyatakan bahwa diksi dan pilihan kata Hindia dalam album *Lagipula Hidup Akan Berakhir* (LHAB) memiliki kedekatan yang kuat dengan pengalaman kehidupan mereka. Pendengar memersepsikan lirik sebagai representasi verbal dari pikiran dan perasaan yang sebelumnya sulit mereka artikulasikan. Secara psikolinguistik, temuan tersebut lebih tepat dijelaskan melalui pemrosesan bahasa emosional berbasis relevansi-diri (*self-relevance*) daripada menggunakan istilah *cognitive schema alignment*. Penelitian Zhang et al. (2024) menunjukkan bahwa informasi yang berkaitan dengan diri memengaruhi pemrosesan kata emosional pada tahap kognitif yang berbeda, sedangkan Satpute dan Lindquist (2021) menunjukkan bahwa pemrosesan semantik dan pengalaman emosi saling berinteraksi dalam konstruksi makna emosional. Dengan demikian, lirik yang dipersepsikan dekat dengan pengalaman pribadi berpotensi memperoleh perhatian dan elaborasi semantik yang lebih kuat karena pendengar menghubungkannya dengan representasi tentang dirinya sendiri.

Kedekatan tersebut juga didukung oleh karakter diksi Hindia yang dinilai oleh 88% responden sebagai “jujur dan apa adanya”. Penggunaan kosakata sehari-hari yang berkaitan dengan kehidupan pendidikan, pekerjaan, tekanan sosial, hubungan interpersonal, dan ketidakpastian masa depan memungkinkan pendengar mengakses makna tanpa harus melakukan interpretasi metaforis yang terlalu kompleks. Dalam kajian mutakhir tentang bahasa emosional, Haro et al. (2023) menunjukkan bahwa karakteristik emosional suatu kata dapat mempermudah akses konseptual terhadap kandungan emosionalnya. Temuan ini membantu menjelaskan mengapa diksi yang familiar sekaligus bermuatan afektif dapat segera diasosiasikan dengan pengalaman pendengar. Kedekatan lirik dengan pengalaman pribadi juga berpotensi mengaktifkan ingatan autobiografis; Kaiser dan Berntsen (2023) menunjukkan bahwa musik merupakan pemicu yang kuat bagi pengambilan kembali memori autobiografis, terutama ketika musik memiliki familiaritas dan relevansi personal. Dengan demikian, *relatability* album LHAB tidak hanya berkaitan dengan kesederhanaan kosakata, tetapi dengan pertemuan antara makna linguistik, relevansi-diri, emosi, dan memori autobiografis pendengar.

Persepsi Lirik sebagai Media Validasi dan Regulasi Emosi Negatif

Temuan penting lainnya menunjukkan bahwa 81% responden merasa lebih lega dan tervalidasi setelah mendengarkan lagu-lagu yang memuat kesedihan, kecemasan, ketakutan, dan tekanan kehidupan. Temuan ini sebaiknya tidak langsung disebut sebagai “terapi linguistik” atau bukti katarsis klinis karena penelitian ini tidak melakukan pengukuran psikologis sebelum dan sesudah intervensi. Secara lebih proporsional, pengalaman tersebut dapat dipahami sebagai validasi emosional dan regulasi emosi melalui musik. Chong et al. (2024), melalui *scoping review* terhadap penelitian mengenai *music emotion regulation*, menunjukkan bahwa musik dapat digunakan untuk mengelola, mempertahankan, atau memodifikasi keadaan emosional dalam berbagai konteks. Meta-analisis Peters et al. (2024) juga menemukan efek positif aktivitas bermusik terhadap regulasi emosi, meskipun mekanisme dan besar pengaruhnya bervariasi berdasarkan bentuk keterlibatan musik dan karakteristik penelitian.

Respons seperti merasa “tidak sendirian”, menemukan pengalaman yang serupa, dan merasa emosinya dikenali menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai sumber regulasi yang menyerupai sebagian manfaat interpersonal. Kahn et al. (2022) menemukan bahwa mendengarkan musik merupakan salah satu strategi yang digunakan individu untuk mengatur kesedihan dan dapat memberikan manfaat emosional bahkan tanpa respons langsung dari orang lain. Temuan yang lebih mutakhir dari Lee et al. (2026) juga menunjukkan bahwa pendengar muda

menggunakan musik dalam proses mengenali, memvalidasi, dan memberi ruang terhadap pengalaman emosional mereka. Hal tersebut sangat relevan dengan respons pendengar LHAB yang tidak selalu menggunakan musik untuk menghilangkan emosi negatif, tetapi untuk memahami dan menerima keberadaan emosi tersebut. Dalam konteks responden yang sebagian berada pada fase *emerging adulthood*, pengalaman tentang tekanan karier, ketidakpastian masa depan, relasi, dan pencarian arah kehidupan juga beririsan dengan literatur terbaru tentang *quarter-life crisis*, yang menunjukkan bahwa fase tersebut dapat melibatkan kecemasan, ketidakpastian, tekanan sosial, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Hasyim et al., 2024; Valentino & Hendrawan, 2025).

Namun, respons terhadap musik emosional tidak bersifat seragam. Dua responden melaporkan pengalaman *triggered* ketika mendengarkan lagu yang berkaitan erat dengan pengalaman traumatis mereka. Variasi tersebut penting karena menunjukkan bahwa kesesuaian antara emosi musik dan keadaan pendengar tidak selalu menghasilkan regulasi yang adaptif. Larwood dan Dingle (2022), misalnya, menunjukkan bahwa mendengarkan musik sedih yang sesuai dengan keadaan emosional dapat menghasilkan respons yang berbeda bergantung pada karakteristik psikologis pendengar, termasuk kecenderungan ruminasi. Kajian mengenai *music-evoked autobiographical memories* juga menunjukkan bahwa musik dapat memunculkan kembali pengalaman autobiografis dengan muatan emosional yang kuat (Kaiser & Berntsen, 2023). Oleh sebab itu, bahasa emosional dalam LHAB lebih tepat dipahami sebagai stimulus yang dapat mendukung validasi dan regulasi emosi, tetapi pengaruhnya tetap dimoderasi oleh pengalaman pribadi, kondisi afektif, memori, dan karakteristik psikologis masing-masing pendengar.

Persepsi Lirik sebagai Mekanisme Koping dan Penilaian Ulang Kognitif

Sebanyak 83% responden menyatakan bahwa sejumlah lagu dalam LHAB membantu mereka lebih menerima kekurangan diri, mengurangi kecenderungan menghakimi diri secara berlebihan, dan memandang persoalan hidup secara lebih tenang. Temuan ini menunjukkan bahwa bahasa dalam lirik tidak hanya berfungsi untuk merepresentasikan emosi, tetapi juga dapat menyediakan perspektif alternatif bagi pendengar dalam menilai pengalaman yang sedang dihadapi. Meskipun demikian, istilah restrukturisasi kognitif dalam pengertian klinis CBT sebaiknya digunakan secara hati-hati karena penelitian ini tidak menerapkan intervensi terapi ataupun mengukur perubahan pikiran otomatis secara eksperimental. Berdasarkan data yang tersedia, proses tersebut lebih tepat disebut sebagai *cognitive reappraisal-like process* atau proses penilaian ulang kognitif, yakni ketika lirik mendorong pendengar melihat keadaan yang sama melalui sudut pandang yang lebih adaptif.

Interpretasi tersebut didukung oleh kajian regulasi emosi melalui musik. Chong et al. (2024) menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat digunakan untuk memodifikasi respons emosional dan membantu individu berinteraksi dengan keadaan afektifnya, sedangkan Peters et al. (2024) menemukan bahwa keterlibatan dengan musik dapat memberikan kontribusi pada kemampuan regulasi emosi. Pada mahasiswa dan dewasa muda, Lee et al. (2026) menggambarkan proses mendengarkan musik sebagai suatu kontinum yang dapat membantu individu mengenali pengalaman emosional, memperoleh rasa kendali, serta bekerja melalui emosi yang tidak nyaman. Dengan demikian, lirik reflektif dalam LHAB dapat berfungsi sebagai sumber linguistik untuk *reappraisal*, yakni menyediakan kata, narasi, dan sudut pandang yang kemudian digunakan pendengar untuk menafsirkan kembali pengalaman dirinya. Hal tersebut tidak berarti lirik secara otomatis mengubah struktur kognitif seseorang, tetapi menunjukkan bahwa bahasa dalam musik dapat menyediakan materi simbolik yang membantu proses refleksi dan coping emosional.

LHAB sebagai Artefak Psikolinguistik Pengalaman Generasi Muda

Secara keseluruhan, 76% responden menyebut LHAB sebagai media yang mereka gunakan untuk membantu mengelola pengalaman emosional, sedangkan 15% memandangnya sebagai dukungan awal yang tetap tidak dapat menggantikan bantuan profesional. Data ini menunjukkan bahwa album LHAB memiliki fungsi yang dipersepsikan melampaui hiburan, yaitu sebagai sumber emosional (*emotional resource*) bagi sebagian pendengarnya. Istilah tersebut lebih tepat daripada menyebut album sebagai “terapi” karena mendengarkan musik secara mandiri berbeda dengan *music therapy* yang merupakan intervensi profesional dengan tujuan dan prosedur terapeutik tertentu. Literatur mutakhir memang menunjukkan bahwa musik mempunyai potensi dalam regulasi emosi dan kesejahteraan, tetapi hubungan tersebut bergantung pada tujuan mendengarkan, jenis musik, situasi, dan karakteristik individual (Chong et al., 2024; Peters et al., 2024). Meta-etnografi Lee et al. (2026) secara khusus memperlihatkan bahwa pada mahasiswa dan dewasa muda, musik dapat menjadi ruang untuk kesadaran emosional, validasi, penerimaan, dan pengembangan strategi regulasi emosi.

Dari perspektif psikolinguistik, posisi LHAB sebagai artefak pengalaman generasi muda terletak pada kemampuannya mempertemukan bahasa emosional dengan pengalaman sosial yang dikenali pendengar. Bahasa tidak hanya memberi label terhadap emosi, tetapi dapat ikut membentuk cara individu mengategorikan dan memahami pengalaman afektifnya (Satpute & Lindquist, 2021). Pada saat yang sama, temuan Zhang et al. (2024) menunjukkan bahwa informasi yang berkaitan dengan diri memiliki karakter pemrosesan yang berbeda dibandingkan informasi yang tidak relevan dengan diri. Oleh karena itu, kuatnya respons terhadap LHAB dapat dipahami bukan semata-mata karena liriknya bersifat emosional, tetapi karena banyak pendengar merasa bahwa tema yang dihadirkan memiliki relevansi personal, sehingga pemrosesan bahasa berlangsung bersama dengan aktivasi pengalaman diri, memori, dan emosi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa album *Lagipula Hidup Akan Berakhir* (LHAB) karya Hindia mengandung bahasa emosional yang kompleks dan mampu membangun kedekatan psikologis dengan pendengarnya. Bentuk bahasa emosional yang ditemukan meliputi emosi primer, emosi terkait rangsangan sensor, emosi penilaian diri, emosi terhadap orang lain, serta emosi bersifat menghargai. Persepsi pendengar memperlihatkan bahwa lirik-lirik dalam album ini dipandang jujur, autentik, dan relevan dengan pengalaman hidup generasi muda. Secara psikolinguistik, bahasa emosional dalam album LHAB menjalankan fungsi kesesuaian skema kognitif yang menciptakan rasa relate, fungsi katarsis yang membantu pendengar merasa tervalidasi saat mengalami kecemasan atau tekanan hidup, serta fungsi restrukturisasi kognitif yang mendorong penerimaan diri dan cara pandang yang lebih positif terhadap kehidupan. Temuan ini menegaskan bahwa bahasa dalam karya musik populer tidak hanya berfungsi sebagai media estetika, tetapi juga memiliki dampak psikologis dan terapeutik bagi pendengarnya.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah dan karakteristik responden yang mayoritas berasal dari lingkungan akademik yang sama, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, pendekatan deskriptif kualitatif yang digunakan masih terbatas pada interpretasi persepsi pendengar tanpa pengukuran psikologis yang lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden dari berbagai kelompok usia, latar sosial, dan wilayah, serta menggunakan metode campuran agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Kajian lanjutan juga dapat mengembangkan analisis neurolinguistik atau membandingkan bahasa emosional pada album musik Indonesia kontemporer lainnya. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan

sebagai referensi dalam kajian psikolinguistik, pendidikan bahasa, serta pengembangan media pendamping kesehatan mental berbasis seni dan musik, khususnya bagi generasi muda yang menghadapi tekanan emosional dan krisis identitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar, M., Ferré, P., & Hinojosa, J. A. (2024). The landscape of emotional language processing in bilinguals: A review. *Psychology of Learning and Motivation*, 80, 1–32. <https://doi.org/10.1016/bs.plm.2024.03.002>
- Aitchison, J. (2012). *Words in the mind: An introduction to the mental lexicon*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=Kmz17VT2DskC>
- Battcock, A., & Schutz, M. (2022). Emotion and expertise: How listeners with formal music training use cues to perceive emotion. *Psychological Research*, 86, 66–86. <https://doi.org/10.1007/s00426-020-01467-1>
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press. https://books.google.co.id/books?id=yb_nDwAAQBAJ
- Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). Scoping review on the use of music for emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), Article 793. <https://doi.org/10.3390/bs14090793>
- Chwilla, D. J. (2022). Context effects in language comprehension: The role of emotional state and attention on semantic and syntactic processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 1014547. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.1014547>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dardjowidjojo, S. (2025). *Psikolinguistik: Pengantar pemahaman bahasa manusia*. Yayasan Obor Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=cLJ4DAAAQBAJ>
- Haro, J., Calvillo, R., Poch, C., Hinojosa, J. A., & Ferré, P. (2023). Your words went straight to my heart: The role of emotional prototypicality in the recognition of emotion-label words. *Psychological Research*, 87(4), 1075–1084. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01723-6>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Kahn, J. H., Ladd, K., Feltner-Williams, D. A., Martin, A. M., & White, B. L. (2022). Regulating sadness: Response-independent and response-dependent benefits of listening to music. *Psychology of Music*, 50(4), 1348–1361. <https://doi.org/10.1177/03057356211048545>
- Kaiser, A. P., & Berntsen, D. (2023). The cognitive characteristics of music-evoked autobiographical memories: Evidence from a systematic review of clinical investigations. *WIREs Cognitive Science*, 14(3), Article e1627. <https://doi.org/10.1002/wcs.1627>
- Larwood, J. L., & Dingle, G. A. (2022). The effects of emotionally congruent sad music listening in young adults high in rumination. *Psychology of Music*, 50(1). <https://doi.org/10.1177/0305735620988793>
- Lee, J., Ridder, H. M. O., & Lindvang, C. (2026). Exploring the continuum of music listening for emotion regulation with university students: A meta-ethnography. *Nordic Journal of Music Therapy*, 35(1), 23–47. <https://doi.org/10.1080/08098131.2025.2488756>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.

- Owen, C., Egermann, H., & Schiavio, A. (2024). Putting musical feelings into words: Children's verbal descriptions of music-evoked experiences. *Music & Science*, 7. <https://doi.org/10.1177/20592043241265318>
- Peters, V., Bissonnette, J., Nadeau, D., Gauthier-Légaré, A., & Noël, M.-A. (2024). The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music*, 52(5), 548–568. <https://doi.org/10.1177/03057356231212362>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Publishing Group. <https://books.google.co.id/books?id=0o2ams7ShwsC>
- Satpute, A. B., & Lindquist, K. A. (2021). At the neural intersection between language and emotion. *Affective Science*, 2(2), 207–220. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00032-2>
- Sharif, H., & Mahmood, S. (2023). Emotional processing in bilinguals: A systematic review aimed at identifying future trends in neurolinguistics. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, Article 438. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01926-1>
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan sistematis: Gambaran *quarter-life crisis*, dampak, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1), 26–47. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>
-