

ANALISIS SEMIOTIKA PESAN RESILIENSI PADA LIRIK LAGU “SECUKUPNYA” KARYA HINDIA

Mohammad Habibullah Rosyadi¹, Ainun Ni'Matu Rohmah²

^{1,2}Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

Email: mhabibullahrosyadi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya perhatian terhadap isu-isu kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja, yang sering kali disampaikan melalui berbagai bentuk komunikasi, termasuk musik. Salah satu contoh lagu yang memuat pesan tentang resiliensi adalah “Secukupnya” yang diciptakan oleh Hindia atau Baskara Putra. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pesan resiliensi yang terkandung dalam lirik lagu tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui dokumentasi dan observasi non-partisipan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa lagu “Secukupnya” mengandung pesan resiliensi yang disampaikan melalui liriknya. Lirik lagu tersebut, meskipun menggunakan bahasa sehari-hari, memiliki kedalaman makna yang mampu mengkomunikasikan pesan-pesan resiliensi dengan efektif kepada pendengarnya. Lirik lagu ini mengandung pesan tentang tekad untuk bangkit dari tantangan dan mengatasi kesulitan. Selain itu, kesadaran terhadap diri sendiri juga ditekankan sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang bagaimana musik, khususnya lirik lagu, dapat menjadi sarana efektif untuk menyampaikan pesan-pesan positif, termasuk pesan resiliensi, kepada masyarakat.

Kata Kunci: Hindia, Musik, Resiliensi, Semiotika

ABSTRACT

This research is motivated by the increasing attention to mental health issues, especially among adolescents, which are often conveyed through various forms of communication, including music. One example of a song that contains a message about resilience is "Secukupnya," created by Hindia or Baskara Putra. This study aims to analyze the message of resilience in the song's lyrics. The research method used is a qualitative descriptive approach with data collection techniques through documentation and non-participant observation. The research findings indicate that the song "Secukupnya" contains a message of resilience conveyed through its lyrics. The lyrics of the song, despite using everyday language, have a depth of meaning that effectively communicates messages of resilience to its listeners. The lyrics of this song contain messages about determination to rise from challenges and overcome difficulties. Additionally, self-awareness is also emphasized as an important factor in maintaining mental health. This research contributes to our understanding of how music, especially song lyrics, can effectively convey positive messages, including messages of resilience, to the public.

Keywords: Hindia, Music, Resilience, Semiotics

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah bagian penting dari pengertian kesehatan secara keseluruhan. Dengan kesehatan jiwa yang baik, seseorang dapat mengenali bakat mereka, menghadapi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara efektif, dan memberikan sumbangsih bagi masyarakat sekitarnya (Ayuningtyas dkk., 2018). Menurut UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa diartikan sebagai keadaan dimana seseorang dapat berkembang dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga individu tersebut memiliki kesadaran akan

kemampuan dirinya sendiri, mampu mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi masyarakatnya.

Kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian penting di masa sekarang, karena kondisi kesehatan mental yang buruk pada remaja dapat berdampak negatif pada masa depan mereka, baik secara pribadi maupun sosial. Remaja berada pada periode yang penting dalam pembentukan identitas dan perkembangan psikologis mereka, sehingga masalah kesehatan mental yang terjadi pada masa ini dapat membawa dampak jangka panjang. Masalah kesehatan mental semacam itu sangat umum di kalangan remaja saat ini, yang seringkali merasa tertekan untuk tampil sempurna di hadapan orang lain dan memenuhi ekspektasi yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya (Savitrie, 2022).

Survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, tentang gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia, ditemukan bahwa sekitar satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam periode 12 bulan terakhir. Jumlah remaja yang terkena gangguan mental ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja (Gloria, 2022). Kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental karena dapat membantu tumbuh dan berkembang secara optimal, meningkatkan kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari, serta membantu mereka mengatasi stres dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya, jika kesehatan mental terganggu, maka kondisi fisik dan kualitas hidup seseorang dapat menurun. Oleh karena itu, perlu adanya kerja sama antara pemerintah dan masyarakat untuk memperhatikan kesehatan mental terutama pada remaja di Indonesia (Gustiara, 2021).

Itulah mengapa, isu kesehatan mental banyak diangkat sebagai karya komunikasi yang menasar remaja seperti film, musik, dan bentuk karya seni lainnya. Karya-karya komunikasi ini hadir dengan niat untuk menghapus stigma, memupuk empati, meningkatkan kesadaran, dan mendorong perubahan sosial. Melalui penggambaran yang realistis dan penuh inspirasi tentang kesehatan mental, karya-karya komunikasi ini membuka pintu bagi dialog yang lebih luas, menginspirasi individu, dan memperkuat gerakan menuju masyarakat yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental.

Menurut Asri (2020) Film dianggap sebagai media komunikasi massa yang kuat dalam menjangkau audiensnya, karena sifatnya yang menggabungkan unsur audio dan visual. Dalam waktu yang singkat, film mampu menyampaikan banyak cerita dan pesan kepada penontonnya. Dalam medium film kesehatan mental, sutradara dan penulis skenario memiliki kemampuan untuk menggambarkan berbagai aspek kesehatan mental dengan cara yang emosional. Mereka menciptakan karakter-karakter yang kompleks dan menceritakan perjuangan mereka dengan gangguan mental, serta menyampaikan pesan-pesan yang memberikan harapan dan pemulihan. Film kesehatan mental memberikan sudut pandang yang mendalam mengenai kompleksitas kesehatan mental, melawan stigma yang terkait dengannya, dan mendorong terjadinya dialog terbuka mengenai masalah ini dalam masyarakat. Melalui film tersebut, penonton dapat merasakan dan memahami perjalanan emosional karakter yang menghadapi masalah kesehatan mental, memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang kondisi tersebut, serta menyampaikan pesan-pesan yang penuh harapan mengenai proses pemulihan. Salah satunya adalah film *Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (NKCTHI)*. Film NKCTHI adalah film

Indonesia yang dirilis pada tahun 2020. Film ini disutradarai oleh Angga Dwimas Sasongko (Manullang, 2022).

Film NKCTHI mengangkat tema tentang keluarga, hubungan antara orang tua dan anak, serta perjuangan remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Film ini bercerita tentang kehidupan keluarga Rahmat (Chicco Jerikho) dan Diah (Naomi Paulinda), beserta anak-anak mereka, Raisa (Rachel Amanda) dan Dimas (Angga Yunanda). Keluarga ini hidup bahagia dan harmonis, tetapi semuanya berubah ketika Raisa mengalami kesehatan masalah mental yang serius (Moyang Kasih Dewi & Nunuy Nurhayati, 2020).

Film NKCTHI memperlihatkan perjuangan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan mental Raisa, serta bagaimana masalah ini memengaruhi hubungan antara anggota keluarga. Film ini juga mengangkat tema stigma terhadap masalah kesehatan mental di masyarakat, serta pentingnya dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat dalam mengatasi masalah mental (Sulistiyani, 2020). Masyarakat seringkali memiliki pandangan negatif terhadap orang yang mengalami gangguan mental atau jiwa, sehingga mereka dicela dan dianggap sebagai aib serta dianggap sebagai orang gila. Hal ini menyebabkan orang yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung sulit membuka diri untuk mencari pengobatan, dan justru merasa semakin tertekan karena stigma masyarakat tersebut.

Selain jalan cerita Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini yang menarik pada film ini juga memiliki *soundtrack* yang merepresentasikan tema film tentang kesehatan mental yaitu *Secukupnya* karya Hindia (Sulistiyani, 2020). Lagu tersebut mengandung banyak kutipan yang mengena di hati, dan selaras dengan tema dalam film NKCTHI.

Musik juga memiliki kemampuan untuk membentuk ikatan emosional yang kuat dengan pendengarnya. Menurut Nillson (2009) dalam (Sari et al., 2022) Seseorang yang mendengarkan musik akan meresponsnya dengan cara yang dapat mempengaruhi baik secara fisik maupun psikis. Semakin banyak musisi yang menggambarkan perjalanan pribadi mereka dengan kesehatan mental melalui lirik-lirik yang jujur dan puitis. Mereka menceritakan pengalaman pribadi mereka dengan depresi, kecemasan, trauma, atau kesulitan emosional lainnya, dan melalui musik mereka, menunjukkan bagaimana mereka menemukan harapan dan pemulihan. Lagu-lagu ini menjadi suara bagi mereka yang tidak dapat mengungkapkan perasaan mereka sendiri, dan pada saat yang bersamaan, memberikan dukungan dan hiburan bagi pendengar yang mungkin mengalami hal serupa. Lebih lanjut, musik memiliki kekuatan untuk menyampaikan pesan-pesan yang mendalam tentang perjuangan dan penyembuhan mental melalui lirik dan melodi yang mempengaruhi emosi pendengarnya.

Lagu “Secukupnya” adalah *track* kedelapan dari album “Menari Dengan Bayangan” yang terdiri dari lima belas lagu. Lagu ini telah meraih popularitas tinggi dengan tiga versi video musik resmi. Versi pertama diunggah di kanal YouTube Sun Eater telah dilihat sekitar 8,1 juta kali per tanggal 8 Agustus 2023. Versi kedua, di kanal YouTube Hindia, mencapai 7,3 juta penayangan pada tanggal yang sama. Sementara versi ketiga di kanal YouTube Visinema Picture mencapai 43 juta penayangan hingga tanggal tersebut. Ini mencerminkan daya tarik yang besar dari lagu ini di kalangan penggemar musik (Bicara Musik, 2020)

Lagu *Secukupnya* dari Hindia dipilih menjadi *soundtrack* film NKCTHI karena liriknya yang sangat sesuai dengan tema dan nuansa yang diangkat dalam film tersebut. Lagu ini menceritakan tentang seseorang yang mencoba menghadapi rasa cemas dan ketidakpastian

dalam hidup, dan berusaha untuk merelakan segala sesuatunya dengan sederhana dan secukupnya (Andari Wulan Nugrahani & Bunga Pradipta P, 2020).

Dalam film, tema yang diangkat juga berkaitan dengan perjuangan menghadapi masalah kesehatan mental dan kecemasan, serta pentingnya untuk bisa merelakan segala sesuatunya dengan secukupnya. Lirik yang sesuai seperti *tak perlu memikirkan tentang apa yang akan datang di esok hari* pada lagu *Secukupnya* cocok untuk menggambarkan pesan pada film tersebut. Lirik tersebut menjelaskan untuk menjalani hidup dengan damai tanpa terlalu khawatir tentang apa yang akan terjadi di masa depan

Lagu *Secukupnya* menjadi populer di Indonesia dan mendapatkan banyak apresiasi dari pendengarnya karena liriknya yang puitis dan terkesan mendalam. Musiknya yang terasa santai dan mudah diterima pendengar juga menambah nuansa yang pas untuk film ini. Dilihat dari video klip lagu yang diambil dari situs Youtube Visinema Pictures pada 15 Maret 2023 pukul 15:17 WITA telah memiliki 41.000.000 views. Jika diperhatikan di kolom komentar lagu *Secukupnya* banyak mendapatkan respon positif. Salah satunya yakni akun bernama Willy Lazuardi menulis *This song really helps people going thru their hard moments. Don't worry guys, you are not alone. Let's face this world together* yang diartikan dalam bahasa Indonesia *Lagu ini sangat membantu orang melewati saat-saat sulit mereka. Jangan khawatir kawan, kamu tidak sendirian. Mari kita hadapi dunia ini bersama.*

Dengan mengambil lagu dari Hindia sebagai *soundtrack*, film *Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini* juga memperkenalkan musik yang berkualitas dan layak untuk dinikmati oleh penontonnya. Hal ini juga dapat menjadi pendorong untuk mendukung musisi-musisi lokal dan industri musik Indonesia secara keseluruhan. Hindia adalah penyanyi indie dari Indonesia yang terkenal karena lagu-lagunya yang memiliki makna. Ia tidak hanya menciptakan musik untuk hiburan, tetapi juga sering memasukkan pesan motivasi dalam lagu-lagunya dan dapat mempengaruhi pola pikir orang lain. Salah satu lagu terkenalnya adalah *Secukupnya*, yang termasuk dalam album *Menari dengan Bayangan* (Bahar, 2020).

Karya-karya Hindia telah banyak diapresiasi di berbagai ajang penghargaan antara lain memenangkan ajang *Penghargaan AMI (Anugrah Musik Indonesia) tahun 2020* sebagai *Artis Solo Alternatif Terbaik*. Sementara, lagu *Secukupnya* terpilih menjadi nominasi pada *Penghargaan AMI (Anugrah Musik Indonesia) tahun 2019* sebagai *Pendatang Baru Terbaik*, serta menjadi nominasi pada *Piala Maya tahun 2019* sebagai *Lagu Tema Terpilih* (Bicara Musik, 2020).

Menurut (2014), musik merupakan salah satu cara komunikasi melalui suara yang dapat menyampaikan pesan dengan unik. Musik dapat menjadi media yang efektif untuk menjangkau masyarakat. Musik dapat berbentuk instrumental, vokal, atau kombinasi keduanya. Musik dan lagu dapat menjadi alat komunikasi yang dapat memberikan pesan motivasi. Untuk berjalan dalam menghadapi keadaan dalam hidup kondisi itu disebut dengan kemampuan resiliensi. *American Psychological Association (APA)* mendefinisikan resiliensi sebagai suatu proses penyesuaian diri untuk mengatasi tantangan, trauma, kejadian tragis, ancaman, atau bahkan sumber-sumber yang signifikan yang dapat menyebabkan stres pada seseorang (Southwick et al., 2014). Dalam kasus lagu *Secukupnya* oleh Hindia, mengingatkan bahwa semua orang pernah mengalami kegagalan dalam hidup dan bahwa melalui proses tersebut, mereka dapat mencapai tujuan yang lebih baik dan kebahagiaan dalam hidup. Resiliensi dalam hal ini dapat

diterjemahkan sebagai tujuan jiwa yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu dan berusaha mencapai tujuan tertentu.

Sebagai salah satu bentuk teks komunikasi, lagu dapat dianalisis berdasarkan tanda yang disampaikan. Salah satu teknik analisis pesan teks yang sering digunakan adalah semiotika. Terdapat beberapa tokoh yang menjelaskan teknik analisis teks, antara lain Roland Barthes, Charles Sanders Peirce, dan Ferdinand de Saussure. Namun beberapa penelitian terdahulu terkait makna lagu banyak menggunakan model analisis Ferdinand de Saussure. Hal ini dikarenakan pada penelitian lirik lagu "Secukupnya", penulis memisahkan bait-bait lagu dan menganalisis setiap bait menggunakan teori Semiotika dari Saussure. Terdapat tiga unsur yang dianalisis, yaitu penanda (lirik), petanda (pemaknaan lirik) dan signifikansi.

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang dapat dijadikan referensi oleh penulis. Juwita et.al (2020) meneliti tentang *Makna Motivasi Dalam Lagu Diri Dari Tulus (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure)* dan menemukan kesimpulan mengindikasikan bahwa dalam lirik lagu "Diri" terdapat pesan motivasi tentang penerimaan diri yang dapat dicapai dengan cara mencintai diri sendiri. Kemudian Penelitian dari Lazari et.al (2022) meneliti tentang *Analisis Makna Dalam Lirik Lagu "Selaras" Karya Kunto Aji Dan Nadin Amizah Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure* dan menemukan kesimpulan bahwa pada bagian Verse 1, Verse 2, dan Pre-Chorus lagu tersebut menggambarkan situasi Fajar dan Laras yang terpaksa pulang ke kampung halaman mereka karena pandemi Covid-19, yang merepresentasikan keadaan banyak orang. Bagian ini berhasil menggambarkan dampak Covid-19 pada masyarakat dan berfungsi sebagai pengantar sebelum pesan utama dalam lirik disampaikan. Ada pula penelitian Barzah et.al (2022) meneliti tentang *Makna Cinta Dalam Lirik Lagu Bismillah Cinta Karya Sigit Purnomo: Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure* dan menemukan terungkap dan disampaikan makna bahwa cinta merupakan perasaan kepercayaan yang ingin diekspresikan, yaitu keyakinan bahwa segala sesuatu dapat dilalui dengan mudah dan tidak menggoyahkan hati. Cinta juga mengajarkan bahwa setiap tindakan harus disertai keyakinan tanpa kecemasan, dan jika tidak ada jalan keluar, meminta pertolongan Allah adalah cara terbaik untuk menyelesaikannya. Serta yang penelitian Nurcholis et.al (2022) meneliti tentang *Analisis Semiotika Rancang Rencana Pada Album Mantra-Mantra Karya Kunto Aji* dan menemukan bahwa lagu Rancang Rencana menggambarkan situasi di mana seseorang ingin melangkah maju, tetapi masih memiliki pertimbangan atas tindakan yang akan diambil.

Berdasarkan uraian di atas, penulis mengetahui bahwa musik dapat menjadi media untuk menyampaikan pesan melalui lirik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan analisis yang lebih dalam terhadap pesan dalam lirik lagu "Secukupnya" karya Hindia. Penulis memberikan judul "Analisis Pesan Resiliensi pada Lirik Lagu "Secukupnya" karya Hindia" dengan menggunakan teori semiotika Ferdinand de Saussure".

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi non-participan dan dokumentasi. Menurut Margono (2005) dalam Suardi (2019), observasi *non-participant* adalah proses pengamatan oleh pengamat tanpa terlibat dalam kehidupan orang yang diamati. Dalam hal ini, peneliti hanya

melakukan observasi terhadap lirik lagu yang telah dilihat oleh penulis. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Wekke suardi (2019), menjelaskan data primer adalah jenis data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya. Menurut Wekke Suardi (2019), menjelaskan data Sekunder adalah jenis data yang tidak diperoleh secara langsung dari sumbernya. Dalam penelitian ini, analisis data merujuk pada upaya untuk menemukan makna dari tanda-tanda yang terdapat dalam lirik lagu “Secukupnya” yang dinyanyikan oleh Hindia, dengan menggunakan pendekatan semiotika dari Saussure. Pendekatan semiotika tersebut berguna untuk melihat pesan resiliensi yang terdapat dalam lirik lagu tersebut. Langkah berikutnya dalam analisis data ini adalah dengan membagi keseluruhan lirik lagu menjadi unit analisis berdasarkan bait lagu. Selanjutnya, teori semiotika Saussure akan digunakan untuk memeriksa cara tanda-tanda (yaitu kata-kata) berhubungan dengan objek penelitian. Pendekatan teori dari Saussure lebih memusatkan perhatian pada tanda itu sendiri. Penelitian ini memfokuskan pada lirik lagu yang dinyanyikan oleh Hindia ini, peneliti melakukan interpretasi dengan cara membagi keseluruhan lirik lagu menjadi beberapa bait. Setelah itu, setiap bait akan dianalisis menggunakan teori semiotika dari Saussure yang mencakup unsur-unsur seperti penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Unsur-unsur tersebut dipisahkan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan interpretasi terhadap lirik lagu “Secukupnya” yang dinyanyikan oleh Hindia.

Hasil dan Pembahasan

Peneliti memfokuskan penelitian ini melihat pesan resiliensi dalam lirik lagu “Secukupnya” karya Hindia dengan menggunakan pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure dengan menganalisis penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Kemudian pesan resiliensi dari lirik lagu tersebut yang dilihat berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Connor & Davidson (2003). Aspek-aspek tersebut mencakup (a) memiliki kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan, (b) memiliki keyakinan pada orang lain, toleransi terhadap emosi negatif, dan ketangguhan dalam menghadapi stres, (c) memiliki penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (d) mampu mengendalikan diri, dan (e) memiliki spiritualitas.

Pada tanggal 8 Agustus 2023, tercatat bahwa lagu “Secukupnya” oleh Hindia telah meraih prestasi luar biasa di platform Spotify dengan jumlah pendengar mencapai 165.538.242 juta pendengar. Ini adalah angka yang mengesankan dan menunjukkan popularitas yang besar dari lagu tersebut di kalangan para pengguna Spotify. Lagu “Secukupnya” menarik perhatian bukan hanya karena instrumennya yang menawan dan liriknya yang mudah dinikmati, tetapi juga karena pesan kesesuaian dengan proporsi yang tepat, keseimbangan, dan ketertarikan pada pengalaman hidup yang mampu menghadapi peristiwa sulit.

Tabel 1. Analisis Bait Ke-1

Time Frame	Penanda	Petanda
0:11-0:37	Kapan terakhir kali kamu dapat tertidur tenang? Tak perlu memikirkan tentang apa yang akan datang di esok hari	Bait pertama menggambarkan stres, kecemasan, dan tekanan pada kehidupan modern, terutama pada generasi muda. Menyoroti kesulitan

<p>Tubuh yang berpatah hati bergantung pada gaji Berlomba jadi asri mengais validasi</p>	<p>tidur karena kekhawatiran akan masa depan, tekanan finansial, dan kebutuhan akan pengakuan sosial. Pesannya menekankan pentingnya mencari keseimbangan, menangani stres finansial, dan mendapatkan validasi dari dalam diri sendiri. Secara keseluruhan, bait ini mendorong perhatian terhadap kesejahteraan fisik dan emosional untuk mencapai tidur yang nyenyak dan keseimbangan hidup.</p>
--	---

Bait pertama menyampaikan pesan-pesan penting tentang kehidupan dan kesejahteraan emosional. Pertama, pentingnya tidur tenang dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan memotivasi pendengar untuk merenung tentang kualitas tidur dan dampaknya pada kesejahteraan mental. Kedua, ajakan untuk hidup dalam momen saat ini dan melepaskan kekhawatiran tentang masa depan, serta menemukan kebahagiaan dalam keadaan sekarang. Ketiga, menggambarkan kompleksitas hubungan antara perasaan patah hati, situasi keuangan, dan dampaknya pada cara seseorang mengatasi emosi. Terakhir, mengingatkan pentingnya mencari validasi dari dalam diri sendiri daripada terlalu fokus pada kompetisi sosial di media. Bait ini menjadi alat efektif dalam menyampaikan pesan emosional, keprihatinan sosial, dan merangsang refleksi pribadi, menciptakan ikatan emosional antara penyanyi dan pendengar.

Bait ini menggambarkan makna resiliensi dengan menyoroti aspek-aspek kunci menurut Connor & Davidson (2003). Pertama, mencapai standar hidup tinggi dan validasi eksternal menjadi tantangan dalam masyarakat. Namun, lirik mengingatkan pentingnya memiliki kompetensi pribadi yang sehat dan keuletan untuk menghadapi tekanan sosial. Kedua, berbicara tentang keyakinan pada diri sendiri, toleransi terhadap emosi negatif, dan ketangguhan dalam menghadapi stres. Pesan lirik mengajak pendengar untuk tidak terlalu bergantung pada validasi dari orang lain dan menemukan ketenangan dalam diri sendiri. Secara keseluruhan, lirik “Secukupnya” merangkum makna resiliensi sebagai pengembangan kompetensi pribadi, ketahanan terhadap stres, dan kepuasan diri yang berasal dari dalam.

Tabel 2. Analisis Bait Ke-2

Time Frame	Penanda	Petanda
0:38-0:51	Dan aku pun hadir Seakan paling mahir Menenangkan dirimu Yang merasa terpinggirkan dunia Tak pernah adil	Bait kedua mengekspresikan empati dan perhatian terhadap orang yang merasa terpinggirkan dan tidak dihargai. Kehadiran seseorang yang ingin memberikan dukungan dan kenyamanan kepada orang yang merasa terluka atau diabaikan. Pesan ini mengajak untuk mendukung dan mendengarkan orang lain yang merasa terpinggirkan serta berupaya menciptakan lingkungan yang adil dan empati.

Bait kedua menyoroti makna emosional dan menyampaikan pesan tentang empati, kepedulian, dan dukungan dalam mengatasi kesulitan kehidupan. Baris pertama menekankan pentingnya kehadiran dan dukungan dalam mengatasi tantangan. Baris kedua menunjukkan niat memberikan dukungan emosional dengan tingkat empati tinggi. Lirik “menenangkan dirimu” menggambarkan kemampuan membantu individu lain merasa lebih tenang dalam situasi sulit. Baris keempat dan kelima menggambarkan perasaan terpinggirkan dan ketidakadilan, menekankan pentingnya empati dan sensitivitas terhadap perasaan individu yang mengalami kesulitan. Bait ini menciptakan nuansa positif dan menyampaikan pesan solidaritas dalam menghadapi kesulitan kehidupan.

Bait kedua lagu “Secukupnya” menyoroti makna resiliensi berdasarkan konsep Connor & Davidson (2003). Pertama, lirik menekankan keyakinan pada orang lain dan toleransi terhadap emosi negatif, menggambarkan pentingnya dukungan dan pemahaman terhadap individu yang merasa terpinggirkan. Kedua, melalui pengakuan terhadap perasaan tidak adil, lirik menyampaikan harapan untuk menemukan dukungan dan ketenangan melalui hubungan yang aman dengan orang lain. Bait ini mengajak pendengar untuk memiliki keyakinan, toleransi, penerimaan positif terhadap perubahan, dan hubungan yang aman sebagai elemen kunci dalam mengatasi kesulitan kehidupan.

Tabel 3. Analisis Bait Ke-3

Time Frame	Penanda	Petanda
0:52-1:16	Kita semua gagal Angkat minumanmu Bersedih bersama-sama Ah ah ah ah Sia-sia pada akhirnya Putus asa terekam pedih semua Masalahnya lebih dari yang secukupnya	Bait ketiga menggambarkan realitas kehidupan yang penuh dengan kegagalan dan kesedihan. Pesannya mengajak untuk bersikap empati terhadap diri sendiri dan orang lain, sambil mencari solusi yang sehat dan konstruktif dalam menghadapi tantangan. Ketabahan dan dukungan dari orang lain diingatkan sebagai faktor penting dalam mengatasi masa-masa sulit.

Bait ketiga lagu menggambarkan perjalanan emosional yang berarti dalam mengatasi kesulitan dan kegagalan dalam hidup. Baris pertama menekankan bahwa kegagalan adalah bagian tak terhindarkan dari pengalaman manusia, ajakan untuk menerima kenyataan dan menghasilkan persatuan. Baris kedua mengartikan “Angkat minumanmu” sebagai ajakan untuk merayakan atau meredakan perasaan sedih secara positif. Baris ketiga menyoroti pentingnya dukungan sosial dan empati dalam mengatasi kesedihan, sementara baris-baris berikutnya mencerminkan ekspresi kekecewaan, frustrasi, dan perasaan putus asa. Bait ini mengandung pesan tentang pentingnya tetap berusaha, mencari pembelajaran dari kegagalan, dan menghadapi masalah dengan kesabaran, penerimaan, serta dukungan sosial. Keseluruhan, bait ini mendorong untuk menghadapi tantangan dengan bijaksana, mencari dukungan, dan menemukan cara sehat untuk mengatasi perasaan negatif.

Bait ketiga lagu “Secukupnya” menggambarkan makna resiliensi berdasarkan konsep Connor & Davidson (2003). Pertama, lirik mencerminkan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia, menekankan pentingnya kompetensi pribadi dan keuletan dalam menghadapi tantangan. Kedua, melalui ajakan “Angkat minumanmu” dan “Bersedih bersama-

sama,” lirik menunjukkan dukungan sosial dan kebersamaan sebagai aspek kunci resiliensi dalam mengatasi kesedihan dan kekecewaan. Terakhir, lirik menggambarkan rasa putus asa dan kekecewaan terhadap hasil yang tidak memuaskan, sambil mendorong penerimaan positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain sebagai sumber dukungan. Bait ini mengajak pendengar untuk memiliki kompetensi pribadi, standar hidup yang realistis, keuletan, keyakinan pada orang lain, toleransi terhadap emosi negatif, ketangguhan dalam menghadapi stres, serta penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman sebagai elemen-elemen penting resiliensi.

Tabel 4. Analisis Bait Ke-4

Time Frame	Penanda	Petanda
1:26-1:42	Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun silam Putra-putri sakit hati, ayah-ibu sendiri Komitmen lama mati, hubungan yang menyepi	Bait keempat mengekspresikan kenangan masa lalu yang penuh dengan rasa sakit, hubungan yang terputus, dan komitmen yang berakhir. Pesannya mengajak untuk menghadapi pengalaman ini dengan pemahaman dan kesabaran, serta menekankan pentingnya komunikasi dan dukungan emosional dalam menjaga hubungan yang bermakna.

Bait keempat lagu menggambarkan dampak emosional dari kenangan masa lalu, sakit hati dalam keluarga, dan matinya hubungan. Baris pertama menyoroti kuatnya kenangan masa lalu dalam ingatan, mengajak untuk melihatnya sebagai pelajaran hidup. Baris kedua menggambarkan sakit hati anak-anak terhadap orang tua, menekankan pentingnya komunikasi dan dukungan emosional dalam keluarga. Baris ketiga mencerminkan perubahan dalam hubungan, menekankan bahwa komitmen bisa memudar atau berakhir seiring waktu. Bait ini mengajak untuk bijaksana menghadapi perubahan, mengakui kompleksitas emosi manusia, dan menjaga hubungan dengan keterbukaan, empati, dan pengertian. Pesan-pesan ini mengingatkan kita untuk menghargai kenangan masa lalu, merawat hubungan keluarga, dan menghadapi perubahan dengan keterbukaan dan pengertian.

Bait keempat lagu “Secukupnya” menunjukkan makna resiliensi berdasarkan konsep Connor & Davidson (2003). Pertama, lirik “Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun silam” menggambarkan penerimaan positif terhadap perubahan dan perjalanan waktu dalam hubungan. Kedua, melalui ungkapan “Putra-putri sakit hati, ayah-ibu sendiri,” lirik menyoroti konflik emosional dalam keluarga, menekankan perlunya keyakinan pada orang lain dan toleransi terhadap emosi negatif. Terakhir, lirik “Komitmen lama mati, hubungan yang menyepi” mencerminkan kegagalan dalam mempertahankan hubungan, menekankan pentingnya kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan dalam membangun hubungan yang sehat. Keseluruhan, bait ini mengajak pendengar untuk menghadapi perubahan dengan penerimaan positif, membangun keyakinan pada orang lain, dan menunjukkan kompetensi pribadi dalam menjaga hubungan yang penting dalam kehidupan.

Tabel 5. Analisis Bait Ke-5

Time Frame	Penanda	Petanda
1:43-1:56	Wisata masa lalu Kau hanya merindu Mencari pelarian Dari pengabdian yang terbakar sirna Mengapur berdebu	Bait kelima mengekspresikan refleksi seseorang terhadap masa lalu, mencari pelarian dari beban emosional dan perasaan yang memudar. Pesannya mengajak untuk merenungkan masa lalu dengan bijaksana, menghadapi tanggung jawab dengan semangat, dan mencari cara sehat mengatasi perasaan terkait dengan pengalaman hidup berharga.

Bait kelima lirik “Secukupnya” menggambarkan perenungan terhadap masa lalu, perasaan rindu, keinginan untuk melarikan diri, dan kelelahan dalam menghadapi tanggung jawab. Pesan-pesan dalam baris-baris tersebut menyoroti pentingnya menghargai kenangan masa lalu, meresapi kerinduan yang mendalam, memahami dorongan untuk mencari pelarian dari kenyataan sulit, menghadapi kelelahan dan putus asa dalam menjalani tugas atau tanggung jawab, serta merenungkan perubahan dan transformasi dalam kehidupan. Bait ini mengajak pendengar untuk menemukan keseimbangan antara menghadapi kenyataan sekarang dan menghargai kenangan berharga dari masa lalu. Hindia dengan visual dan metafora yang kuat menyampaikan kompleksitas emosional dan perjalanan pribadi yang mungkin sulit dilupakan.

Bait kelima lirik lagu “Secukupnya” mencerminkan makna resiliensi berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Connor & Davidson (2003). Pertama, penerimaan positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain ditekankan melalui nostalgia terhadap masa lalu dan ajakan untuk fokus pada hubungan sekarang. Kedua, toleransi terhadap emosi negatif dan ketangguhan dalam menghadapi stres tercermin dalam gambaran individu yang mencari pelarian dari tekanan. Terakhir, kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan diilustrasikan melalui pengorbanan yang tidak terbalaskan, namun tetap menekankan pentingnya terus berjuang dan tidak menyerah di tengah rintangan. Secara keseluruhan, lirik ini memotivasi pendengar untuk menerima perubahan, tangguh menghadapi stres, dan tetap gigih dalam menghadapi kegagalan untuk menjalani kehidupan dengan penuh makna.

Tabel 6. Analisis Bait Ke-6

Time Frame	Penanda	Petanda
1:57-2:22	Kita semua gagal Ambil sedikit tisu Bersedihlah secukupnya Ah ah ah ah Secukupnya kan masih ada Penggantinya belum waktunya kau bisa Menjawabnya ah ah ah ah ah secukupnya	Bait keenam menyampaikan perasaan kegagalan, kesedihan, dan harapan dalam menghadapi tantangan hidup. Pesannya menekankan penerimaan kegagalan, merenung secara bijaksana terhadap kesedihan, dan menjaga harapan di masa depan. Bait ini mengajak untuk tetap bertahan, belajar dari pengalaman, dan menghadapi tantangan dengan sikap seimbang dan positif.

Bait keenam lirik lagu “Secukupnya” menyampaikan pesan mengenai menghadapi kegagalan dan kesedihan dengan bijaksana, serta menjaga harapan untuk masa depan. Hindia mengajak pendengar untuk merangkul kegagalan sebagai peluang belajar dan mengelola emosi

dengan seimbang. Pesan ini juga menekankan pentingnya harapan dan optimisme di tengah perubahan hidup. Baris-barisnya mencakup ajakan untuk hadir dalam momen emosional, merawat diri sendiri, dan memberikan waktu pada diri sendiri untuk tumbuh sebelum mencari pengganti. Keseluruhannya, bait ini mengkomunikasikan pesan tentang penerimaan, pertumbuhan, dan keseimbangan dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Bait keenam lirik lagu “Secukupnya” mencerminkan makna resiliensi berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Connor & Davidson (2003). Pertama, lirik “Bersedihlah secukupnya” mengajak pendengar untuk toleransi terhadap emosi negatif dan ketangguhan dalam menghadapi stres. Kedua, lirik “Secukupnya 'kan masih ada, Penggantinya belum waktunya kau bisa, Menjawabnya ah ah ah ah ah secukupnya” menunjukkan penerimaan positif terhadap perubahan dan kesempatan di masa depan. Terakhir, lirik “Kita semua gagal” mendorong pendengar untuk memiliki kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan dalam menghadapi kegagalan serta terus bergerak maju. Bait ini secara keseluruhan menggambarkan pentingnya mengelola emosi, menerima perubahan, dan memiliki ketangguhan dalam menghadapi kegagalan untuk berkembang secara pribadi.

Tabel 7. Analisis Bait Ke-7

Time Frame	Penanda	Petanda
2:23-2:39	Semua yang sirna 'kan kembali lagi Semua yang sirna 'kan nanti berganti	Bait ketujuh menggambarkan bahwa segala sesuatu yang hilang akan kembali atau berganti dengan yang baru. Pesan utamanya adalah melihat hidup dengan bijak dan optimis, menerima perubahan sebagai peluang baru. Bait ini mengajak untuk menghadapi perubahan dengan lapang dada dan memandang masa depan dengan harapan, yakin bahwa kehidupan terus bergerak maju.

Bait ketujuh lirik lagu mengekspresikan makna tentang siklus alam kehidupan yang penuh perubahan dan pertumbuhan. Baris pertama, “Semua yang sirna kan kembali lagi,” mengajak pendengar untuk melihat kehidupan sebagai suatu siklus alami yang membawa perubahan dan peluang baru. Baris kedua, “Semua yang sirna kan nanti berganti,” menekankan sifat alami perubahan dalam hidup dan menyiratkan harapan akan hal-hal baru yang datang setelah kehilangan atau berakhirnya sesuatu. Bait ini menyampaikan pesan optimisme, adaptabilitas, dan pembelajaran dari pengalaman hidup. Keseluruhannya, lirik ini mengajak pendengar untuk menerima dan menghadapi perubahan dengan bijaksana, sambil tetap optimis terhadap siklus alam kehidupan.

Bait ketujuh lirik lagu “Secukupnya” menyiratkan makna resiliensi berdasarkan aspek-aspek menurut Connor & Davidson (2003). Lirik menekankan penerimaan positif terhadap perubahan, mengajak pendengar untuk melihat kehilangan sebagai peluang pertumbuhan di masa depan. Selain itu, lirik menunjukkan keyakinan pada proses kehidupan dan ketangguhan dalam menghadapi stres. Secara keseluruhan, bait ini memotivasi pendengar untuk menerima perubahan sebagai bagian alamiah hidup dan percaya bahwa hal-hal baru akan datang setelah kehilangan.

Simpulan

Penelitian menunjukkan bahwa lagu “Secukupnya” karya Hindia memiliki daya tarik khusus dengan lirik yang sederhana namun mendalam, menjadi media efektif untuk refleksi dan komunikasi pesan Hindia kepada pendengar. Analisis semiotika Ferdinand De Saussure menyoroti pesan resiliensi yang kuat dalam lirik lagu, mengidentifikasi tekad untuk bangkit dari tantangan dan mengatasi kesulitan, serta memberi wawasan tentang peran musik dan lirik sebagai alat ekspresi dan inspirasi. “Secukupnya” menekankan kesadaran diri sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan mental, dengan penulis lagu, Hindia, menggunakan kata-kata bijak untuk mengilustrasikan pentingnya memahami batas dalam mengatasi perasaan negatif.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa lirik lagu “Secukupnya” karya Hindia mencerminkan aspek resiliensi menurut Connor & Davidson (2003). Termasuk (a) memiliki kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan, (b) memiliki keyakinan pada orang lain, toleransi terhadap emosi negatif, dan ketangguhan dalam menghadapi stres, (c) memiliki penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (d) mampu mengendalikan diri, dan (e) memiliki spiritualitas. Pesan pada lirik lagu “Secukupnya” menekankan mempertahankan standar tinggi, mengatasi rintangan, berbagi kesedihan, menciptakan hubungan yang mendukung, penerimaan positif terhadap perubahan, dan menjaga kendali atas diri sendiri. Meskipun tidak secara eksplisit menyebutkan spiritualitas, lirik mencerminkan refleksi dan pencarian makna dalam kehidupan. Secara keseluruhan, lirik ini mencerminkan kemampuan mengatasi kesulitan, membangun hubungan sosial yang kuat, dan mencari makna dalam pengalaman hidup.

Referensi

- Andari Wulan Nugrahani & Bunga Pradipta P. (2020). *Lagu Hindia “Secukupnya” jadi Original Soundtrack Film NKCTHI, Liriknya Mewakili Karakter Awan - TribunNews.com*. Www.Tribunnews.Com. <https://www.tribunnews.com/seleb/2020/01/01/lagu-hindia-secukupnya-jadi-original-soundtrack-film-nkcthi-liriknya-mewakili-karakter-awan>
- Asri, R. (2020). *Membaca Film Sebagai Sebuah Teks: Analisis Isi Film*. 1(2).
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bahar, A. (2020). *Lagu Hindia - Secukupnya: Musik Modern untuk Menggambarkan Kesedihan - Hai*. Www.Hai.Grid.Id. <https://hai.grid.id/read/072002707/lagu-hindia-secukupnya-musik-modern-untuk-menggambarkan-kesedihan>
- Bicara Musik, R. (2020). *Hindia Profil Artis - Musisi Indonesia - Bicara Musik*. Www.Bicaramusik.Id. <http://bicaramusik.id/profil/h/hindia/>
- Connor, K. N., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental | Universitas Gadjah Mada*. Www.Ugm.Ac.Id. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>

- Gustiara, N. Z. (2021). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja Indonesia* | GEOTIMES. Www.Geotimes.Id. <https://geotimes.id/opini/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja-indonesia/>
- Hidayat, R. (2014). Analisis Semiotika Makna Motivasi Pada Lirik Lagu “Laskar Pelangi” Karya Nidji. *EJournal Ilmu KOMunikasi*, 2(1), 243–258.
- Manullang, W. Y. (2022). *Sinopsis “Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini” (NKCTHI) - Kompasiana.com*. Wwww.Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/windiyesimanullang18/62245d60e2d60e64e557aa32/sinopsis-nanti-kita-cerita-tentang-hari-ini-nkcthi>
- Margono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Moyang Kasih Dewi & Nunuy Nurhayati. (2020). *Film NKCTHI, Trauma, dan Stereotip Keluarga Ideal - Seleb Tempo.co*. Wwww.Tempo.Co. <https://seleb.tempo.co/read/1293658/film-nkcthi-trauma-dan-stereotip-keluarga-ideal>
- Sari, T. A., Akbar, M. A., & Hapsari, P. D. (2022). *Peran Musik Instrumental Untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 Hingga 24 Tahun Di Be Psychology Kediri*. 2022(1).
- Savitrie, E. (2022). *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*. Wwww.Kemkes.Go.Id. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1–14.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif* (3rd ed.). CV. Alfabeta.
- Sulistiyani, S. (2020). *Review & Sinopsis Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (2020)*. Wwww.Bacaterus.Com. <https://bacaterus.com/review-nanti-kita-cerita-tentang-hari-ini/>
- Wekke Suardi, I. dkk. (2019). Metode Penelitan Sosial. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.