

**REPRESENTASI PENERIMAAN DIRI DALAM LIRIK LAGU POPULER
SEBAGAI STRATEGI PENGUATAN DIMENSI KEMANDIRIAN SISWA SMK:
KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA TERHADAP ALBUM MENARI DENGAN
BAYANGAN KARYA HINDIA**

Rakha Dandi Pratama¹, Sugit Zulianto²
Universitas Sebelas Maret¹²

rakhadandi@student.uns.ac.id¹, sugit_zulian@staff.uns.ac.id²

ABSTRACT

This study describes the representation of self-acceptance in the song lyrics of Hindia's album Menari dengan Bayangan based on Carl Rogers' humanistic theory, and examines its relevance as a learning resource for strengthening the independence dimension of the SMK Graduate Profile. A qualitative descriptive method with a literary psychology approach was used. Data consisted of lyrical excerpts from six songs and semi-structured interview transcripts with a psychologist, two teachers, and two students. Data validity was tested through technique and source triangulation, and data were analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The findings show that the six songs form a chronological psychological trajectory from incongruence between self-concept and ideal self, through unconditional positive regard, to full congruence as a fully functioning person and that these values are relevant to two elements of independence in the SMK Graduate Profile: Self-Understanding and Self-Regulation. The findings suggest that popular song lyrics can serve as literary appreciation material and a contextual character-education medium for Generation Z.

Keywords: song lyrics, self-acceptance, literary psychology, independence, SMK Graduate Profile

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan representasi penerimaan diri (self-acceptance) dalam lirik lagu album Menari dengan Bayangan karya Hindia berdasarkan teori humanistik Carl Rogers, sekaligus mengkaji relevansinya sebagai sumber belajar untuk memperkuat dimensi kemandirian pada Profil Lulusan SMK. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Data berupa kutipan lirik dari enam lagu (Rumah ke Rumah, Evaluasi, Secukupnya, Membasuh, Mata Air, dan Apapun yang Terjadi) serta hasil wawancara semiterstruktur dengan seorang psikolog, dua guru (Bahasa Indonesia dan BK), dan dua siswa kelas X SMK Negeri 6 Surakarta. Keabsahan data diuji melalui triangulasi teknik dan sumber, sedangkan analisis data menggunakan

model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keenam lagu membentuk lintasan psikologis yang kronologis: dimulai dari inkongruensi antara self concept dan ideal self, berkembang melalui unconditional positive regard, hingga mencapai kongruensi penuh sebagai fully functioning person. Nilai-nilai penerimaan diri dalam lirik terbukti relevan dengan dua elemen kemandirian dalam Profil Lulusan SMK, yaitu Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi serta Regulasi Diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa lirik lagu populer dapat difungsikan sebagai bahan ajar apresiasi sastra sekaligus media pendidikan karakter yang kontekstual bagi Generasi Z.

Kata Kunci: lirik lagu, penerimaan diri, psikologi sastra, kemandirian, Profil Lulusan SMK

A. Pendahuluan

Implementasi Kurikulum Merdeka pada jenjang pendidikan vokasi menuntut lebih dari sekadar penguasaan kompetensi kejuruan. Profil Lulusan SMK menempatkan dimensi kemandirian sebagai capaian karakter yang setara pentingnya dengan keterampilan teknis, sebab kesiapan memasuki dunia kerja memerlukan kematangan psikososial dan kemampuan mengelola emosi (Yusuf, 2019). Kemandirian dalam kerangka ini tidak lagi dimaknai sempit sebagai kemampuan bekerja tanpa bantuan orang lain, melainkan mencakup kapasitas mengendalikan diri dan mengelola emosi secara sehat sebuah fondasi yang menurut Yusuf (2019) menjadi dasar kematangan sosial remaja.

Persoalannya, kondisi psikologis siswa SMK saat ini justru bergerak berlawanan arah dengan tuntutan tersebut. Generasi Z yang mendominasi populasi SMK rentan mengalami quarter life crisis (QLC), yaitu krisis identitas dan ketidakpastian arah hidup yang lazim muncul pada rentang usia 18–29 tahun (Robbins & Wilner, 2001). Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS, 2022) mencatat bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental sebuah indikasi bahwa tuntutan kemandirian formal berjalan berdampingan dengan kerapuhan emosional yang nyata di lapangan.

Menjembatani ketegangan ini memerlukan media pembelajaran yang tidak hanya informatif, tetapi juga

mampu membangkitkan kesadaran diri secara mendalam. Karya sastra memiliki kapasitas tersebut. Ratna (2021) memandang sastra sebagai dokumen yang merekam nilai budaya dan kondisi psikologis masyarakat, dan dalam keseharian siswa, sastra paling sering hadir melalui lirik lagu bentuk puisi ekspresif yang memadukan unsur musikal dan kepadatan makna (Pradopo, 2020). Di tengah dominasi tema cinta romantis dalam musik populer, Hindia (Baskara Putra) tampil dengan narasi berbeda. Album *Menari dengan Bayangan* (2019), yang telah ditonton lebih dari satu miliar kali di Spotify dan meraih AMI Awards, berbicara jujur tentang kegagalan, kelelahan, dan proses berdamai dengan diri sendiri tema yang dekat dengan kegelisahan siswa SMK sehari-hari.

Kajian tentang penerimaan diri dalam lirik lagu sebelumnya telah dilakukan dari berbagai sudut pandang, misalnya analisis lagu "Sorai" karya Nadin Amizah melalui teori Lima Tahap Kebahagiaan Kübler-Ross (Ayuningtyas & Andriarti, 2025), kajian krisis quarter life dalam album yang sama (Ramadhani & Chairil, 2025), serta analisis konstruksi identitas sosial (Husein &

Tanjung, 2022). Ketiganya berhenti pada ranah sastra dan komunikasi tanpa menariknya ke ranah pendidikan. Kekosongan inilah yang menjadi celah bagi penelitian ini: menggunakan Psikologi Humanistik Carl Rogers untuk membedah proses penerimaan diri sebagai bagian dari pembentukan jiwa yang mandiri, sekaligus menghubungkannya secara eksplisit dengan Dimensi Kemandirian pada Profil Lulusan SMK. Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini disusun untuk menjawab tiga pertanyaan: (1) bagaimana representasi penerimaan diri tergambar dalam lirik album *Menari dengan Bayangan*; (2) bagaimana tahapan kongruensi antara self concept dan ideal self dalam lirik tersebut menggambarkan proses menuju fully functioning person; dan (3) bagaimana relevansi nilai penerimaan diri itu dengan Dimensi Kemandirian pada Profil Lulusan SMK.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan strategi psikologi sastra (Ratna, 2021; Sugiyono, 2022). Data

verbal berupa kutipan kata, frasa, dan bait lirik dari enam lagu Rumah ke Rumah, Evaluasi, Secukupnya, Membasuh, Mata Air, dan Apapun yang Terjadi dipilih secara purposive karena secara dominan merepresentasikan indikator penerimaan diri, sementara dua belas lagu bertema cinta romantis dan tiga skit vokal dikecualikan. Data lisan berupa transkrip wawancara semiterstruktur dengan seorang psikolog, guru Bahasa Indonesia, guru BK, serta dua siswa kelas X (jurusan DKV dan BP) SMK Negeri 6 Surakarta. Sumber data sekunder mencakup literatur psikologi kepribadian dan sastra, artikel jurnal terkait, serta dokumen Keputusan Kepala BSKAP Nomor 009/H/KR/2022. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, simak-catat, dan wawancara. Keabsahan data diuji melalui triangulasi teknik (membandingkan hasil analisis teks dengan hasil wawancara) dan triangulasi sumber (membandingkan empat kelompok informan). Analisis data mengikuti model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014): kondensasi data, penyajian data, dan penarikan simpulan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis terhadap album Menari dengan Bayangan menunjukkan bahwa keenam lagu yang menjadi korpus penelitian, jika disusun berdasarkan urutan kemunculannya dalam album, membentuk satu alur representasi penerimaan diri yang bergerak progresif dan kronologis dari kondisi inkongruensi pada lagu pembuka hingga keterbukaan penuh terhadap pengalaman pada lagu penutup.

Lagu Rumah ke Rumah membuka alur ini sebagai representasi fase inkongruensi. Larik "tak belajar terkena getahnya... namun kalian banyak salah juga" memperlihatkan gerakan dari pengakuan atas pola berulang menuju pembelaan diri wujud eksternalisasi kesalahan yang menandai jarak antara self-concept dan pengalaman nyata (Ghufron & Risnawita, 2017). Metafora "rumah ke rumah" berfungsi ganda: secara harfiah tempat tinggal yang berpindah, secara psikologis simbol pencarian rasa aman yang tak kunjung menetap. Psikolog yang diwawancarai menegaskan bahwa penerimaan diri tidak selalu tumbuh dari dalam diri semata, tetapi juga dari relasi dan lingkungan yang suportif;

ketika lingkungan menyediakan ruang aman tanpa syarat, jarak antara real self dan ideal self akan menyusut dari akarnya. Fase ini kemudian bergeser pada Evaluasi, yang menandai awal kongruensi. Larik "bukan salahmu, bukan salahku, memang sudah seharusnya begini" menunjukkan titik netral setelah subjek berhenti mencari pihak yang disalahkan, sementara bait berikutnya yang turun ke hal-hal remeh sikat gigi, tidur cukup, bangun pagi menegaskan bahwa penerimaan diri dapat tumbuh dari rutinitas kecil (Alwisol, 2018).

Proses ini berlanjut pada Secukupnya, yang menghadirkan pergulatan antara conditional dan unconditional positive regard. Bait pertama menggambarkan keberhargaan diri yang diukur dari gaji dan validasi sosial; pengulangan "hidup secukupnya" pada bait kedua menjadi mantra yang mencampur hal positif dan negatif, menandai penerimaan atas seluruh spektrum pengalaman (Feist et al., 2017; Alwisol, 2018). Psikolog menyoroti bahwa capaian ini sulit dihindari remaja SMK karena tekanan media sosial dan tuntutan orang tua justru berlawanan dengan prinsip unconditional positive regard.

Setelahnya, Membasuh merepresentasikan transisi menuju fully functioning person: pengulangan kata "wajar" berfungsi sebagai izin untuk menormalkan rasa rapuh dan lelah, sementara metafora air ("membasuh... perlahan dan pasti") menegaskan bahwa pemulihan diri berlangsung bertahap, bukan instan. Alur ini mencapai puncaknya pada Mata Air, yang menjadi titik balik naratif dengan menjawab langsung citra lagu pembuka jika di Rumah ke Rumah subjek terus berpindah mencari rumah, di sini ia menemukan bahwa "kau adalah rumahmu sendiri", representasi kongruensi penuh antara self-concept dan pengalaman empiris (Feist et al., 2017). Album ditutup oleh Apapun yang Terjadi, yang menggeser sudut pandang dari personal menjadi universal lewat kata ganti "kita" wujud openness to experience yang menandai tercapainya fully functioning person (Minderop, 2018).

Jika dilihat sebagai satu kesatuan dinamika psikologis, keenam lagu ini bergerak melalui tiga babak yang saling menyambung. Babak pertama, fase inkongruensi (Rumah ke Rumah, Evaluasi),

ditandai jarak lebar antara kenyataan dan ekspektasi ideal serta kecenderungan eksternalisasi kesalahan. Babak kedua, fase transisi menuju kongruensi (Secukupnya, Membasuh), ditandai internalisasi unconditional positive regard dan proses pemulihan diri. Babak ketiga, fase pencapaian fully functioning person (Mata Air, Apapun yang Terjadi), ditandai kongruensi penuh dan keterbukaan terhadap pengalaman. Pola tiga babak ini selaras dengan pandangan Rogers bahwa penerimaan diri bukan keajaiban yang terjadi dalam semalam, melainkan proses berkelanjutan yang dibangun melalui keberanian menghadapi diri sendiri secara jujur.

Signifikansi temuan ini semakin kuat ketika dikaitkan dengan Dimensi Kemandirian pada Profil Lulusan SMK. Merujuk pada Keputusan Kepala BSKAP Nomor 009/H/KR/2022, dimensi Mandiri terdiri atas dua elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi, serta Regulasi Diri dan hasil pemetaan menunjukkan sebaran yang seimbang antara keduanya. Pada elemen Pemahaman Diri, lagu Evaluasi berkaitan dengan sub-elemen

mengembangkan refleksi diri ("bukan salahmu, bukan salahku"); Rumah ke Rumah dengan sub-elemen memahami konsekuensi keputusan ("tak belajar terkena getahnya"); dan Mata Air merepresentasikan level pemahaman diri tertinggi melalui afirmasi "kau adalah rumahmu sendiri". Guru Bahasa Indonesia dalam wawancara menyampaikan bahwa lirik Hindia mudah diterima siswa karena "hampir mirip dengan kisah hidup mereka", sementara guru BK mengonfirmasi bahwa gejala krisis semacam ini kini sudah tampak pada siswa berusia 16–18 tahun, bahkan lebih intens di SMK karena tuntutan pengambilan keputusan besar di usia muda. Salah satu siswa mengaku sering merasa "ketinggalan jauh" ketika membandingkan diri dengan teman yang memiliki banyak portofolio dan prestasi pengalaman langsung yang menguatkan relevansi tema lagu dengan keseharian mereka.

Pada elemen Regulasi Diri, lagu Secukupnya berkaitan dengan sub-elemen mengelola emosi secara konstruktif; Membasuh dengan pengendalian dan disiplin diri ("wajar jika kau rapuh... kau sudah berjuang"); dan Apapun yang Terjadi dengan indikator menunjukkan inisiatif dan

kemandirian. Salah satu siswa menyatakan bahwa hal yang paling dibutuhkan adalah "ruang buat cerita dan didengar", sementara siswa lain menekankan pentingnya "akses ke pengalaman nyata" magang dan pelatihan yang relevan dengan industri. Guru BK menambahkan bahwa materi konsep diri telah diajarkan sejak kelas 10 agar siswa tidak "kaget" saat memasuki kelas 11 dan 12, sebuah praktik yang sejalan dengan urgensi penguatan Regulasi Diri sedini mungkin.

Kesesuaian antara nilai penerimaan diri dalam lirik Hindia dan Dimensi Kemandirian pada Profil Lulusan SMK ini bukan kebetulan, melainkan berakar pada kesamaan fundamental antara prasyarat kesehatan mental menurut Rogers dan karakter kemandirian matang menurut Kemendikbudristek: individu yang belum tuntas menerima dirinya akan menghabiskan energi psikis untuk menutupi kekurangan, sehingga tidak memiliki kapasitas mental yang cukup untuk mandiri secara utuh (Desmita, 2017). Dengan demikian, lirik lagu populer seperti album Menari dengan Bayangan memiliki potensi nyata sebagai bahan ajar apresiasi sastra sekaligus media pendidikan

karakter yang kontekstual, karena mampu menjembatani konsep kemandirian yang abstrak dengan pengalaman emosional yang konkret dan dekat dengan keseharian siswa SMK.

D. Kesimpulan

Album Menari dengan Bayangan karya Hindia merekam perjalanan penerimaan diri yang kronologis melalui enam lagu utamanya, bergerak dari fase inkongruensi, kesadaran diri, penerimaan tanpa syarat, proses penyembuhan, hingga kongruensi penuh dan keterbukaan terhadap pengalaman. Dinamika self concept dan ideal self dalam lirik-lirik tersebut berkembang melalui tiga babak yang saling menopang menuju fully functioning person, sejalan dengan teori humanistik Carl Rogers. Nilai-nilai penerimaan diri dalam lirik terbukti relevan secara nyata dengan dua elemen Dimensi Kemandirian pada Profil Lulusan SMK Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi, serta Regulasi Diri dan divalidasi melalui triangulasi dengan psikolog, guru, dan siswa. Temuan ini menegaskan bahwa lirik lagu populer, ketika dianalisis secara terstruktur, dapat difungsikan sebagai bahan ajar

apresiasi sastra sekaligus media penguatan karakter mandiri yang kontekstual bagi siswa SMK sebagai bagian dari Generasi Z. Penelitian lanjutan disarankan memperluas korpus ke seluruh lagu dalam album, memperluas lokasi penelitian ke SMK dengan latar belakang lebih beragam, serta menjajaki pendekatan campuran (kualitatif-kuantitatif) untuk mengukur dampak empiris apresiasi lirik lagu terhadap tingkat penerimaan diri dan kemandirian siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2018). Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi). UMM Press.
- Aminuddin. (2015). Pengantar Apresiasi Karya Sastra (Cet. 13). Sinar Baru Algensindo.
- Ayuningtyas, Z. T., & Andriarti, A. (2025). Self-acceptance pada lagu 'Sorai' Nadin Amizah. COMMTEMPORER: Jurnal Komunikasi Kontemporer, 1(2), 44–63.
- Desmita. (2017). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Remaja Rosdakarya.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). Theories of Personality (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Hall, S. (Ed.). (1997). Representation: Cultural Representations and Signifying Practices. Sage Publications.
- Husein, M. C., & Tanjung, S. (2022). Musik dan identitas: Analisis konstruksi identitas sosial dalam album "Menari dengan Bayangan" karya Hindia. Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik, 2(1), 25–36.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.). Sage Publications.
- Minderop, A. (2018). Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus (Cetakan kelima). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Pradopo, R. D. (2020). Pengkajian Puisi: Analisis Strata Norma dan Analisis Struktural dan Semiotik. Gajah Mada University Press.
- Ramadhani, R. A., & Chairil, A. M. (2025). Musik dan representasi quarter life crisis: Resepsi audiens terhadap album "Menari dengan Bayangan" karya Hindia. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 8(8), 9534–9541.
- Ratna, N. K. (2021). Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra (Cet. XVI). Pustaka Pelajar.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties. J.P. Tarcher/Putnam.
- Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin.
- Sayuti, S. A. (2000). Berkenalan dengan Prosa Fiksi. Gama Media.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif. Alfabeta.

- Wellek, R., & Warren, A. (2014). Teori Kesusastraan (Edisi revisi). Gramedia Pustaka Utama.
- Wicaksono, A. (2017). Pengkajian Prosa Fiksi. Garudhawaca.
- Yusuf, S. (2019). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Cet. 19). Remaja Rosdakarya.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Ed.), *Handbook of Self-Regulation* (hlm. 13–39). Academic Press.