

**QUARTER LIFE CRISIS (QLC): KAJIAN  
PSIKOLINGUISTIK PADA ALBUM LAGU HINDIA  
MENARI DENGAN BAYANGAN**

Oleh

**Dina Fitria Hasanah<sup>1</sup>, Yeti Mulyati<sup>2</sup>, Daris Hadiano<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229 Bandung

<sup>1</sup>Surel: [dina.fh@upi.edu](mailto:dina.fh@upi.edu)

<sup>2</sup>Surel: [yetimulyati@upi.edu](mailto:yetimulyati@upi.edu)

<sup>3</sup>Surel: [darishadiano@upi.edu](mailto:darishadiano@upi.edu)

**Abstract**

*The issue of mental health has been in the spotlight in this decade, and various media have voiced and given their perspectives, including a singer, Hindia, in the song lyrics of their album Menari dengan Bayangan. The songs specifically portray mental health problems that impact persons in their 20s who are experiencing a quarter-life crisis. In order to examine the truth of this hypothesis, a content analysis research method was chosen which was studied using psycholinguistic theory. Dissected 12 songs and 3 skits from people closest to Hindia which are included in the album entitled Menari dengan Bayangan. The results of the study show, 1) the album contains the four stages of quarter life crisis, 2) the lyrics of the songs on the album Menari dengan Bayangan define a quarter-life crisis from the lowest to the last stage that can exceed the crisis in early adulthood, and 3) listeners to songs in the album Menari dengan Bayangan responded positively to every lyric contained in it and helped them to get out of the mental crisis they were facing.*

**Keywords:** *Quarter life, mental health, lyrics, psycholinguistic*

<https://doi.org/10.14421/ajbs.2023.07013>

<https://ejournal.uin-suka.ac.id/adab/Adabiyat/article/view/2423>

All Publications by *Adabiyāt: Jurnal Bahasa dan Sastra* are licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## **Abstrak**

Isu kesehatan mental menjadi sorotan pada dekade ini hingga berbagai media menyuarakan dan memberikan perspektifnya, salah satunya adalah seorang penyanyi bernama Hindia melalui untaian liriknya pada album *Menari dengan Bayangan*. Secara spesifik, lirik pada lagunya merepresentasikan isu kesehatan mental yang menimpa masyarakat usia 20 tahunan yang terdampak *quarter life crisis*. Guna meneliti kebenaran hipotesis tersebut, dipilihlah metode penelitian analisis konten yang dikaji dengan teori psikolinguistik. Dibedahlah 12 lagu dan 3 skit dari orang-orang terdekat Hindia yang termuat dalam albumnya yang berjudul *Menari dengan Bayangan*. Hasil penelitian menunjukkan 1) pada album tersebut termuat keempat tahapan *quarter life crisis*, 2) lirik pada lagu-lagu di album *Menari dengan Bayangan* mendefinisikan *quarter life crisis* dari tahap terendah hingga terakhir bisa melampaui krisis yang terjadi pada masa dewasa awal, dan 3) pendengar lagu di album *Menari dengan Bayangan* merespons positif pada setiap lirik yang termuat di dalamnya dan membantu mereka untuk keluar dari krisis mental yang tengah dihadapi.

**Kata kunci:** dewasa awal, kesehatan mental, lirik lagu, psikolinguistik

## **A. PENDAHULUAN**

*Quarter Life Crisis (QLC)* atau krisis pada kuartal pertama kehidupan, merupakan suatu kondisi di mana pemuda pada rentang usia 18-29 tahun menghadapi tanggung jawab baru, keputusan hidup, stres dan kecemasan, di tengah budaya yang penuh dengan pilihan dan banjir informasi. Munculnya istilah kuartal-kehidupan (*quarter life*) diyakini sebagai hasil dari beberapa faktor sosial, historis, dan ekonomi yang terjadi pasca Perang Dunia II (Atwood dan Scholtz 2008, 235). Saat masyarakat menjadi lebih maju dalam kehidupan, mereka pula yang dituntut untuk memenuhi tantangan pada era industri 4.0 sehingga generasi mudanya dipaksa untuk mendapat pendidikan tambahan selama beberapa tahun untuk memenuhi kualifikasi. Pada sebuah penelitian secara global disebutkan bahwa banyak orang berusia dua puluhan akan berpendapat bahwa orang tua *baby boomer*, sekolah menengah, atau universitas membuat mereka tidak siap dan tidak memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk memahami dan berhasil dalam banyak tantangan dunia nyata: utang, penganggaran, investasi, asuransi, pencarian pekerjaan, jaringan, kantor politik, kebosanan atau politik, kebosanan atau stres kerja,

pengembangan karir, manajemen waktu, mempertahankan persahabatan lama, bertemu orang baru dan mengembangkan hubungan baru (Venter 2017, 504–5). Situasi pandemi COVID-19 yang dimulai akhir tahun 2019 tampaknya menambah kompleksitas kekhawatiran masyarakat yang tengah mengalami QLC. Hasil kajian pustaka yang dilakukan Walean, dkk. (2021, 140) menunjukkan adanya tingkat kecemasan masyarakat yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 menurut umur, yakni pada rentang umur 17-30 tahun.

Bahasa merekam fenomena sosial QLC yang tampak pada lirik lagu, buku, kajian ilmiah, cuitan media sosial. Lebih khusus, kajian ini akan mengungkap fenomena QLC yang tertuang pada unsur puitis lirik lagu. Lirik lagu didefinisikan sebagai susunan kata-kata pada sebuah nyanyian dan dapat pula disebut puisi, karena lirik lagu memiliki unsur-unsur puitis. Salah satunya sifat keindahan yang tertuang dalam lirik-lirik lagu. Raditya (2014, 21–22) mengemukakan bahwa eksistensi lagu hendaknya mempunyai fungsi dan guna dalam masyarakat, dan begitu juga musik sebagai media dalam menyampaikan pesan-pesan dalam liriknya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa makna lirik lagu bukan hanya terletak pada keindahannya yang puitis, melainkan juga pada kandungan pesannya yang mewakili perasaan pendengarnya sehingga memiliki nilai guna atau bermanfaat. Salah satu yang perlu disoroti tentunya isu kesehatan mental yang tengah menjadi perhatian, khususnya mengenai krisis seperempat abad yang dialami oleh para generasi muda yang kemudian menghiasi lirik-lirik lagu dari penyanyi tanah air. Konteks krisis kehidupan seringkali ditampilkan pada potret kebahasaan lirik lagu, sebagaimana yang dilakukan oleh penyanyi Indonesia, Hindia, dengan album yang bertajuk *Menari dengan Bayangan*. Album ini dirilis pada tanggal 29 November 2019 melalui label rekaman miliknya, Sun Eater. Album yang berisikan 12 lagu dan 3 skit tersebut menyiratkan sebuah ajakan untuk mengenal diri sendiri, menghadapi krisis kehidupan yang dihadapi, dan memaknai kehidupan lebih dari sekedar menjalaninya.

Hal tersebut tak ubahnya tahapan-tahapan dari QLC yang secara rinci dibahasakan secara puitis. Tahapan *Quarter Life Crisis* (QLC), menurut Oliver Robinson, ada empat fase, yaitu perasaan terjebak dalam situasi, pikiran bahwa perubahan mungkin saja terjadi, periode membangun kembali hidup yang baru, dan fase mengukuhkan komitmen

baru dalam hidup (Hill 2011 dalam *The Guardian*). Arnett (2015, 30) berpendapat dalam beberapa dekade terakhir, tahap kehidupan baru telah berkembang, biasanya berlangsung sejak sekitar usia 18 hingga pertengahan dua puluhan, dan berbeda dari remaja yang mendahuluinya dan dewasa muda yang datang sesudahnya. Tahap baru ini adalah salah satu eksplorasi identitas, ketidakstabilan, kemungkinan, fokus diri, konflik dengan orang tua, dan rasa limbo yang substansial. Hindia merekam kecemasan-kecemasan pendengarnya menjadi lirik apik dengan bahasa yang mudah diterima sehingga bahasa yang mengalun pada lagu tidak berhenti pada didengar dan dinikmati, tetapi dapat dinikmati hingga dan berperan penting dalam penyembuhan diri hingga sampai pada QLC tahap keempat.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa ekspresi bahasa yang tertuang dalam bentuk lirik dan mengandung isu kesehatan mental dapat menjadi salah satu sarana penyembuhan bagi isu itu sendiri. Salah satunya dilakukan oleh Sandy Jeffs dan Susan Pepper (2005) dengan judul penelitian *Healing Words: A Meditation on Poetry and Recovery From Mental Illness*. Pada kajian tersebut, dijelaskan bahwa melalui bait lirik, bahasa mampu membantu setiap pribadi untuk memahami diri sendiri lebih dalam seakan-akan menyelidiki kedalaman jiwa yang hampir tak tersentuh. Bahasa melalui puisi bisa menjadi subversif pada penggunaannya: bahasa menjadi sarana untuk menemukan hal-hal yang ingin dipahami dalam hidup. Disebutkan pula bahwa bias-bias diksi pada lirik yang menimbulkan imajinasi dapat membantu menenangkan sekaligus menyatukan rasa sakit emosional. Oleh karena itu, dikatakan bahwa kata-kata puitis merupakan sarana penyembuh dari krisis emosional. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian kajian ini yang ingin mengungkap bagaimana bahasa mampu menyembuhkan pendengar melalui ekspresi bahasa pada lirik lagu Hindia dalam album *Menari dengan Bayangan*.

Penelitian kedua yang menunjukkan keselarasan ditulis oleh Anggi Kristian Sibarani dan Junita Karlina (2021) dengan judul *Analisis Psikolinguistik Terapan terhadap Puisi "Akulah Medan" Karya Teja Purnama*. Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa diketahui Teja Purnama selaku sastrawan mencintai tanah kelahirannya, Medan, dan hal ini tersampaikan dalam puisi. Ekspresi cintanya terhadap segala aspek Medan menunjukkan sikap penerimaan terhadap apa pun kondisi yang

terjadi di sana. Psikologi positif tampak dalam teks “Saat Guru dan Putri Brayana menyatu jiwa”; bagian ini menunjukkan sudut pandang tentang perbedaan bukanlah hal yang perlu dicemaskan tapi dibanggakan dan dikuatkan. Melalui penelitian kedua, didapatkan pengetahuan mengenai ketelitian dalam mengaplikasikan psikolinguistik terapan untuk menemukan makna sebenarnya pada puisi. Hal ini sejalan dengan alat bedah pada penelitian ini, di mana melalui kajian psikolinguistik terapan akan ditemukan interpretasi QLC yang tertuang pada lirik lagu berunsur puitis pada album Hindia “*Menari dengan Bayangan*”.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, disusunlah penelitian ini dengan membedah lirik lagu pada album lagu Hindia menggunakan kajian psikolinguistik sebagai teori dasar dalam menemukan makna psikologis berupa isu kesehatan mental pada lirik-lirik lagu yang terkandung dalam album *Menari dengan Bayangan*. Tujuan penelitian ini secara khusus untuk menginterpretasikan tahapan *Quarter Life Crisis* yang terdapat di dalamnya. Penelitian ini menggunakan metode analisis konten dengan kajian psikolinguistik dalam mendeskripsikan tahapan QLC yang tertuang dalam album lagu Hindia *Menari dengan Bayangan*. Analisis konten adalah suatu teknik yang sistematis guna menganalisis makna pesan dan cara mengungkapkan pesan. Konteks analisis tidak hanya berfokus pada pesan itu sendiri, tetapi turut pula hal-hal yang lebih luas mengenai proses dan dampak komunikasi (Budd, Throp, dan Donahew 1967; Zuchdi dan Wiwiek 2019).

Lagu-lagu dalam album *Menari dengan Bayangan* karya Hindia menjadi objek penelitian, guna melihat pesan dan dampaknya serta keterkaitannya dengan fenomena QLC. Pesan yang disampaikan dalam konten dikaji melalui teori psikolinguistik pada tahapan ketiga pemahaman bahasa, di mana pendengar memaknai kalimat dengan mengacu pada konteks linguistiknya sekaligus menghubungkan dengan informasi yang relevan yang tersimpan secara permanen di memorinya (Frazier 1987; Fonteneau, Frauenfelder, dan Rizzi 1998; Malandrakis dan Narayanan 2015). Dengan demikian, pemahaman tersebut mengarah pada wacana sebagai hasil dari penafsiran seluruh kalimat sehingga membentuk konstruk wacana utuh. Data dari penelitian ini adalah struktur fisik dan batin lirik lagu dalam album Hindia yang memuat tentang isu kesehatan mental berupa QLC. Struktur fisik dan struktur batin yang dimaksud

berdasarkan pada teori struktur puisi dalam proses apresiasi puisi. Struktur fisik mengacu pada pemilihan kata seperti penggunaan majas, sajak, rima, dan pemadatan bahasa, sedangkan struktur batin berupa pemaknaan lirik dengan memperhatikan empat hakikat puisi, yaitu tema, rasa, penyampaian, dan pesan yang ingin disampaikan penyair (Waluyo 1991, 22–25). Sumber data penelitian berupa lirik lagu dari album Hindia dengan judul *Menari dengan Bayangan* (Putra 2019) yang terdiri dari 12 lagu dan 3 skit dari orang-orang terdekat Hindia, serta respons pendengar lagu Hindia yang ditulis dalam kolom komentar kanal YouTube-nya.

Ekspresi bahasa yang tertuang pada lirik lagu kemudian dikaji menggunakan pendekatan psikologis. Oleh karena itu, digunakanlah analisis menurut sudut pandang psikolinguistik, khususnya psikolinguistik terapan dan psikolinguistik sosial. Teori psikolinguistik berpusat pada cara manusia memahami bahasa, bagaimana memperolehnya, dan tahapan-tahapan perkembangan bahasa seiring pertumbuhan manusia (Slevc 2012, 486). Pemahaman bahasa berkaitan erat dengan persepsi manusia terhadap bahasa, yaitu keterampilan manusia dalam menganalisis bunyi ujaran yang kemudian teridentifikasi sebagai suatu kata atau kalimat, kemudian mengungkap ide atau gagasan yang terkandung di dalamnya (Indah dan Abdurrahman 2008, 52). Pemahaman bahasa pada kajian ini dikaitkan dengan makna yang diperoleh pendengar lagu Hindia dalam album *Menari dengan Bayangan* yang dapat diinterpretasikan sebagai upaya penggambaran fenomena sosial QLC dalam masyarakat, khususnya dialami oleh pemuda berkisar usia 18-30 tahun.

## **B. *QUARTER LIFE CRISIS* (QLC) DALAM ALBUM MENARI DENGAN BAYANGAN**

Paparan hasil dan pembahasan penelitian terbagi menjadi empat sub bahasan sebagaimana tahapan pada *Quarter Life Crisis*, yang selanjutnya akan disebut sebagai QLC. Data dipaparkan berupa analisis makna lirik lagu Hindia pada album *Menari dengan Bayangan*, berdasarkan tahapan-tahapan dalam QLC.

### **1. QLC Tahap 1: Tekanan Kehidupan**

Fase Pertama QLC adalah terjebak dalam situasi yang membuat depresi. Jika ditilik lebih dalam, ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang terjerumus dalam krisis selama transisi menuju tahap kedewasaan. Aneka

fasilitas dan pilihan kemungkinan yang tersedia menyebabkan orang justru stagnan.

[1] Tentang angan-anganku  
Di jam makan siang  
Saat semua orang berjuang  
Di ladang yang gersang  
Terus merasa kurang  
Haus yang mengiang  
Siapa yang menang

[2] Sosial media jual beli surga  
Tak ada prospeknya  
Tak ada uangnya  
Tanah yang melangit  
Bumi yang sakit  
Cukup dirimu yang tau jalannya

[3] Boleh berkarya asal hobi saja  
Cita-cita cinta dipatah keluarga  
Ketika norma peradatan  
Terpilih sebagai alasan  
Semua berkata  
Mimpi sewajarnya  
(Jam Makan Siang, Hindia ft. Mos 2019, 0:35-2:19)

Kutipan [1] menunjukkan sudut pandang seseorang yang di waktu istirahatnya melihat pergerakan orang-orang begitu cepat, bergegas dalam lalu-lalang, menjalani hidup bagai perlombaan, tetapi tanpa ada tujuan. Pemikiran-pemikiran baik di masa sulit merupakan sebuah kebohongan, ungkap Theodor Adorno (1967, 34). Sebagaimana empat bait pada paparan data dalam lagu Hindia dengan judul Jam Makan Siang, melalui lirik-lirik puitis, keluhan-keluhan hidup disampaikan saat kondisi termenung saat jam makan siang. Puisi berusaha mengupas lapisan-lapisan distorsi dan kesengsaraan hidup, untuk memberi makna yang tidak dapat ditemukan (Jeffer dan Pepper 2005, 90). Pencarian tanpa penemuan apa-apa menghasilkan kondisi stagnan pada penanya sehingga ia menggerutu tak usai-usai.

Dilanjutkan pada kutipan [2] yang bernarasi bahwa usaha dilakukan secara maksimal dan kerja keras tidak menjamin kesejahteraan hidup. Lirik “*Sosial media jual beli surga*” mengisyaratkan makna bahwa masyarakat telah menjadikan kehidupan dunia maya sebagai tolok ukur

kehidupan orang lain dan sebagai sarana kritik tanpa kontrol; di dunia maya, telah menyebar budaya berkomentar tanpa etika, seolah-olah si komentatorlah yang paling benar. Adapun lirik “*Tanah yang melangit*” mengisyaratkan makna akan semakin mahalnya kebutuhan hidup, baik sandang, pangan, maupun papan. Lirik “*Bumi yang sakit*” mengacu pada fenomena bencana alam yang selalu datang sepanjang tahun sehingga perasaan gelisah si penyanyi seolah-olah takkan usai.

Kutipan [3] menunjukkan penolakan dari lingkungan terhadap keinginan untuk merancang hidup dalam lingkup cita-cita dan meraih pekerjaan yang diinginkan. Tekanan yang dihadapi seseorang yang tengah mengalami QLC dipicu oleh aspek internal dan eksternal (Stapleton 2012, 137–38). Tekanan internal muncul ketika ekspektasi diletakkan terlalu tinggi oleh diri sendiri, ketika diri sendiri berharap bahwa hidup akan berjalan sesuai rencana tetapi nyatanya banyak kegagalan yang dihadapi. Tekanan eksternal tak kalah menambah persoalan. Pemuda pemudi berusia 20 dan 30 tahun kini bisa jadi merasakan tekanan untuk hidup sesuai dengan keinginan orang tua mereka. Dalam iklim ekonomi saat ini, harapan kadang menjadi kurang realistis dan upaya untuk mencapainya pun menjadi lebih keras. Karena itu, tujuan dan keinginan individu sering diabaikan sehingga lahir konflik lainnya dalam diri individu tersebut.

[4] Mengikuti sepakbola  
Dan transfer pemain di berita  
Tapi masuk klub fotografi  
Karena kaki tak hebat menari

Enggan masuk SMA  
Hingga malam di Brawijaya  
Menunggu pembebasan  
Mereka tak paham yang kita wariskan

Stella bertemu pasangannya  
Adrian ke Australia  
Kawan-kawan pergi S2  
Namun tujuanku belum tiba  
(Besok Mungkin Kita Sampai, Hindia 2020, 00:15-01:00)

Kutipan [4] menunjukkan perbincangan yang hangat pada masa labil, yakni tentang minat dan bakat. Jika dibandingkan generasi-generasi terdahulu, generasi milenial dan generasi setelahnya tergolong beruntung karena dapat mengecap beragam kemudahan atau akses yang membuat

hidup lebih baik: dari segi peluang kerja, pendidikan, akses kesehatan, keamanan, dan sebagainya. Soal pekerjaan, seperti ditulis (Forbes 17/08/2016), generasi terdahulu boleh jadi memandang tujuan bekerja utamanya adalah untuk mendapat uang semata, sedangkan sebagian generasi milenial merasa bahwa pekerjaan adalah sesuatu yang mesti memenuhi kebutuhan aktualisasinya, harus terkait dengan hal yang disukai atau harus bisa mewujudkan mimpi-mimpinya. Bagi mereka, mencari uang dirasa sebagai hal yang jamak; lapangan pekerjaan bermacam-macam tersedia, tetapi mendapat pekerjaan sesuai idamanlah yang patut dikejar. Pergeseran ekspektasi ini memberi sumbangsih pada ketidakpuasan mereka dalam dunia karir, kekecewaan, kecemasan. Dengan demikian, tanpa sadar mereka mengalami QLC tahap pertama.

## **2. *Quarter Life Crisis (QLC) Tahap 2: Penyesalan***

Fase Kedua QLC adalah saat di mana subjek merasa bahwa perubahan telah terjadi. Saat segalanya cenderung gampang didapat, suatu hal tak lagi dirasa istimewa dan kepuasan seseorang pun semakin susah terpenuhi (Atwood dan Scholtz 2008, 237–38). Aneka pilihan yang tersaji juga berarti ada tanggung jawab-tanggung jawab yang harus diemban. Tidak semua orang sanggup menerima hal tersebut, apalagi bila mereka belum benar-benar matang secara mental, tetapi segi usia sudah dituntut masyarakat untuk bertanggung jawab dalam hal pekerjaan dan relasi. Kesenjangan antara kesiapan diri dengan ekspektasi sosial inilah yang mengakibatkan QLC.

[5] Lihatlah kebunku  
Penuh dengan ratusan pesan WhatsApp menggebu  
Selalu pura-pura lupa

Membalas yang meminta  
Berkarya cuma-cuma, nihil m-BCA  
Memaksa wawancara dengan pertanyaan yang itu-itu saja  
Dengan yang dulu yakin bahwa 'ku takkan bisa  
Sekarang menyapa seakan sahabat lama  
Yang membuat resah, oh air yang keruh  
Siram jauh tak usah kau sentuh  
(Dehidrasi, Hindia ft. Sihombing 2019, 0:18-1:01)

Kutipan [5] menunjukkan ekspresi keengganannya untuk melakukan hal yang dirasa memberatkan, yakni beban pekerjaan yang membuat lelah

mental karena dituntut oleh banyak hal. Pemikiran tersebut dituangkan pada naskah, yang dalam hal ini menjadi lirik lagu. Refleksi tertulis memungkinkan ritual jujur pada diri sendiri. Hal tersebut menunjukkan sebuah bentuk ekspresi baru, berupa proses memindahkan atau menggerakkan pikiran internal ke halaman tertulis, menciptakan ruang bagi pikiran batin untuk berada di dunia nyata (Gadamer 1998, 68). Artinya, ekspresi kegundahan tersebut layak untuk ditunjukkan. Bahasa puitis mengalami hubungan khusus dan khas dengan kebenaran. Naik satu tahap dari tahap pertama, pada QLC tahap kedua terbentuk kesadaran bahwa hal-hal yang membebaskan memberi tawaran pilihan lain selain menyetujui. Terdapat pilihan untuk menolak atau pun mengabaikan. Lirik “*Yang membuat resah, oh air yang keruh/ Siram jauh tak usah kau sentuh*” seolah-olah menunjukkan tindak sadar untuk menjauhkan diri dari hal-hal yang dirasa merusak ketenangan diri. Hal-hal itu bisa berupa fenomena sebuah lingkungan yang tidak mendukung pengembangan diri atau hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*).

[6] Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun silam  
Putra putri sakit hati  
Ayah ibu sendiri  
Komitmen lama mati  
Hubungan yang menyepi

Wisata masa lalu  
Kau hanya merindu  
Mencari pelarian  
Dari pengabdian  
Yang terbakar sirna  
Mengapur berdebu

[7] Kita semua gagal  
Ambil sedikit tisu  
Bersedihlah secukupnya  
(Secukupnya, Hindia 2019a, 01:24-02:02)

Kutipan [6] adalah lirik pada lagu yang berjudul *Secukupnya*. Lirik ini menunjukkan hubungan tidak sehat antara anak dan orang tua yang menjadi ingatan kelam si anak sehingga menjadi beban hati hingga masa depannya, dan hubungan asmara yang lama kandas dan masih terkenang. Hubungan yang sehat memiliki interaksi baik, seperti saling memberi perhatian, rasa hormat, kasih sayang, saling mengusahakan kebahagiaan, keduanya berbagi kendali dan pengambilan keputusan. Sebaliknya,

hubungan tidak sehat (beracun) dicirikan oleh rasa tidak aman, mementingkan diri sendiri, dominasi, dan kontrol (Solferino dan Tessitore 2019, 3). Kutipan [6] bukan mendeskripsikan, melainkan menampilkan dampak dari *toxic relationship*, yaitu merindukan masa lalu, tapi yang dirindukan merupakan hal yang menyakitkan. Dampak terasa, lebih-lebih saat hubungan orang tua tidak dapat diandalkan, sedangkan hubungan dengan pasangan sudah lama ditinggalkan. Ada penyesalan tumbuh dalam hubungan yang tidak pernah mendukung, tetapi hal itu hanya bisa disesalkan tanpa bisa diusahakan upaya mengatasinya.

Oleh karena itu, pada kutipan [7] sebuah kesadaran dimunculkan, bahwa setiap orang bisa gagal dan diperbolehkan untuk sedih. Melalui lirik yang terus terang, kebenaran yang diungkap bahwa kegagalan itu bukan aib dan semua orang pernah berada pada tahap tersebut. Lirik itu mengisyaratkan untuk “bersedihlah saat merasakan kegagalan yang bertubi-tubi, tetapi ‘secukupnya’ saja, sebagaimana judul pada lagu kutipan [6] dan [7]. Pada tahapan kedua, QLC naik tingkat pada tahapan kedewasaan hidup. Pada tahap ini, subjek telah mendapatkan kesadaran bahwa banyak tanggung jawab yang memang berat untuk dilakukan, kegagalan bisa menghadapi siapa saja. Kesadaran akan kedua hal ini dapat memunculkan kehati-hatian dalam melangkah dan upaya menabung energi yang cukup untuk menghadapi beratnya hidup.

### **3. *Quarter Life Crisis (QLC) Tahap 3: Bangkit dan Berbenah***

Fase ketiga QLC adalah membangun kembali hidup yang baru. QLC berkisar pada masalah identitas seseorang: seperti apa nilai-nilai yang dipercayanya, dengan apa ia mengafiliasikan diri, hal apa saja yang prinsipil buatnya. Bagaimana ia membentuk dan kemudian menunjukkan identitasnya itu tidak lepas dari teknologi yang ada sekarang. Saat itu terjadi, perlu adanya penerimaan dalam diri bahwa segala sesuatu akan bergerak dan berubah sehingga sudah saatnya ia mengikuti bagaimana hidup bekerja. Perspektif dalam melihat hal-hal yang perlu dipenuhi dalam hidup sebagai “tuntutan” harus diubah menjadi “tantangan” yang harus dihadapi untuk menjadikan diri pribadi yang lebih baik.

[8] Dulu bersama, berburu properti  
Dulu antar jemput, sekarang pulang sendiri  
Di kehidupan, kita singgah dan pergi

Apa pun yang terjadi, kita abadi

[9] Di masa lalu, di dalam buku  
Dalam sejarah, kita masih indah  
Walau parau perih di lagu yang lain  
Di melodi ini bersyukur pernah terjadi  
(Apapun yang Terjadi, Hindia 2019b, 1:18-1:57)

Lirik yang puitis memiliki kekuatan untuk memotong omong kosong yang memberatkan dalam hidup, sebagaimana beban yang tertumpuk dari masa lalu dan tanggung jawab di masa kini, pengungkapan perasaan melalui kata-kata yang indah dapat menenangkan hati dengan cepat (Geddes 1996, 14). Terdapat kegembiraan yang kemudian muncul dari lirik tersebut. Sebagaimana pada kutipan [8] narasi yang mengungkapkan kenangan masa lalu yang tak dimiliki sekarang, tetapi pada penutupnya “*Di kehidupan, kita singgah dan pergi/ Apa pun yang terjadi, kita abadi*” ada kesadaran bahwa hidup tentang datang dan pergi dan kita hanya memiliki diri sendiri. Dilanjutkan pada kutipan [9] narasi yang disampaikan bergerak ke arah positif, dengan kesadaran yang telah didapatkan bahwa hidup pasti berubah tetapi harus selalu disyukuri.

Narasi-narasi tersebut menunjukkan bahwa bahasa tampaknya diangkat ke tingkat baru yang melampaui domain akal, kata-kata yang puitis seperti lirik lagu mampu mengantarkan penutur maupun pembaca dari kesedihan menjadi kesadaran untuk menikmati momen yang ada. Dengan demikian, lirik yang ada menunjukkan bahasa berada pada tingkat selanjutnya, yakni ekspresi emosi sebagai sarana memulihkan diri. Dengan bahasa puisi, seseorang dapat mengucapkan apa yang tidak dapat diucapkan, merasakan yang tidak dapat dirasakan, dan menjelajahi hutan gelap yang jauh yang tidak pernah dilihat banyak orang. Bahasa ini menantang paradigma yang ada dengan cara yang konfrontatif dan memuliakan, serta selalu kreatif (Jeffs dan Pepper 2005, 89). Kesadaran yang diperoleh melalui tuturan indah berlirik puitis kemudian mengantarkan pada ketenangan disebut dengan *mindfulness*. *Mindfulness* dalam padanan bahasa Indonesia adalah kewawasan, artinya kesadaran welas asih, tanpa penghakiman diri sendiri. Sedangkan dalam kondisi perasaan penuh perhatian, perhatian yang lembut dan objektif dibawa ke semua pengalaman yang pernah dilalui—pikiran, emosi, dan sensasi tubuh berada dalam kontrol yang baik (Shapiro dan Schwartz 2000, 128;

Shapiro, Schwartz, dan Bonner 1998, 585). Hal ini tampak sebagaimana kutipan berikut.

[10] Menghabiskan gaji untuk diriku sendiri  
Membeli satu tiket film terkini  
Memesan yang cukup hanya untuk satu porsi  
Menyanyikan Kunto Aji di tengah muda-mudi

Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa  
Angan dan pertanyaan, waktu yang menjawabnya  
Berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya  
Rayakan perasaanmu sebagai manusia  
(Mata Air, Hindia ft. Udu 2020, 0:19-0:53)

Lirik lagu pada kutipan [10] menunjukkan proses kedewasaan yang bisa dirasakan oleh pendengar. Lirik yang menyampaikan pesan bahwa segala hal yang telah dilalui merupakan proses panjang hidup yang dapat mengantarkan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Menghargai diri sendiri merupakan tahapan QLC ketiga yang dapat dicapai dengan kondisi pikiran yang penuh wawas, sehingga didapatkan ketenangan diri setelah melampaui QLC pada tahap pertama dan kedua. Dampak dari *mindfulness* meliputi peningkatan konsentrasi, kejelasan dan kemampuan membuat keputusan, empati yang lebih besar untuk orang lain, serta kemampuan yang lebih besar untuk mengatasi stres yang terkait dengan pekerjaan (Epstein 1999, 834). Lagu Hindia dengan judul *Mata Air* dapat menjadi salah satu media bagi pendengarnya untuk berada dalam kondisi wawas dan merasakan dampak positifnya. Pendengar yang tengah mengalami QLC mampu beranjak pada tahapan terakhir krisis ini.

#### **4. Quarter Life Crisis (QLC) Tahap 4: Hidup dengan Komitmen Baru**

Fase keempat QLC adalah mengukuhkan komitmen baru dalam menjalani hidup. Atwood & Scholtz (2008, 241) berargumen bahwa perasaan hilang arah atau tak punya pegangan, bahkan tujuan hidup, bisa menjadi titik awal seseorang untuk melakukan pencarian jati diri. Setelah melakukan evaluasi dari situasi yang ada, ia dapat menentukan dengan jujur apa yang sebenarnya ingin dicari, apa yang bisa membahagiakan dirinya sekalipun hal itu berbeda dengan kemauan orang-orang terdekat. Terkadang, QLC membuat orang ingin terus berlari atau melawan. Namun, semakin jauh atau cepat orang berlari demi keluar dari krisis tersebut, bisa semakin nihil

hasilnya. Alternatif tindakan yang bisa dilakukan saat badai QLC menerpa adalah mencoba menerima hidup pada saat ini walaupun belum benar-benar sesuai kehendak seseorang, sebagaimana pada tahap ketiga. Fase keempat QLC berbincang lebih jauh dan mencapai tingkat kedewasaan, mengukuhkan kembali komitmen untuk hidup dengan cara meminimalisir kecemasan. Hal ini sesuai dengan apa yang tertuang pada lagu Hindia dengan judul “Membasuh” berikut ini.

[11] Kita bergerak dan bersuara  
Berjalan jauh tumbuh bersama  
Sempatkan pulang ke beranda  
"Tuk mencatat hidup dan harganya

Bisakah kita tetap memberi  
Walau tak suci?  
Bisakah terus mengobati  
Walau membiru?

Cukup besar 'tuk mengampuni  
"Tuk mengasihi  
Tanpa memperhitungkan masa yang lalu  
Walau kering  
Bisakah kita tetap membasuh?

Mengering sumurku  
Terisi kembali  
Kutemukan  
Makna hidupku di sini  
(Membasuh, Hindia ft. Sekar 2019, 2:02-3:24).

Lagu dengan judul “Membasuh” sebagaimana kutipan [11] mengajak para pendengarnya untuk memaknai kata membasuh lebih dari arti kata dalam kamus, tetapi sebuah prinsip hidup yang baru yang lahir setelah datangnya badai panjang. Secara leksikal, kata “membasuh” berarti “membersihkan dengan air”. Sedangkan arti membasuh yang dimaksud di lagu ini adalah memaafkan luka lama dengan satu prinsip baru di mana makna hidup menjadi tautan atau pegangan. Lirik lagu *Bisakah kita tetap memberi, Walau tak suci? Bisakah terus mengobati, Walau membiru?* mengajarkan bahwa di setiap keterpurukan yang sudah atau sedang dialami, kita bisa tetap berbagi. Kalimat kontradiktif dihadirkan sebagai pengingat bahwa setiap orang dapat bertumbuh walau telah berkali-kali dipatahkan oleh keadaan. Video musik “Membasuh” melibatkan lebih dari 1000 kontributor: teman-teman Hindia (sebutan

untuk penggemar Hindia) mengirimkan video tentang definisi bahagia bagi mereka. Video-video tersebut kemudian menjadi kompilasi dan terbungkus dalam satu konsep video musik untuk lagu Hindia dengan judul “*Membasuh*”. Dengan keterlibatan pendengar dalam proses kreatifnya, Hindia mampu menyihir para pendengarnya pada pesan yang tertuang dalam lirik lagu untuk dapat memaknai bagaimana bahagia bekerja tidak dari kesenangan, tetapi perjuangan panjang yang melibatkan berbagai perasaan muram, yaitu sedih, kecewa, marah, dan lain-lainnya. Berikut beberapa komentar yang terekam dalam kolom komentar YouTube video musik “*Membasuh*” Hindia.

“Dulu selalu berekspektasi tinggi sama orang lain. Aku selalu ada buat orang lain setiap orang lain butuh malah kadang aku lebih mentingin mereka daripada aku sendiri. Tapi pas aku butuh gada satupun yg siap sedia kaya yg aku lakuin. Begitu juga soal pasangan. Makannya jadi sering bgt kecewa krn ekspektasi ga sesuai sama kenyataan. Hmm alhamdulillah udh ngerasain gmn sakitnya dikecewain sama tmn dan juga doi. Hikmahnya jadi ga pernah berekspektasi sama orang lain lagi, lebih self love, sama ikhlas nerima kehidupan. Ga pernah nyesel kenal sama kalian yg dateng buat kasih kebahagiaan atau cuma sekedar ngasih luka buat aku. Belajar buat dewasa emng harus ada jatuh banggunya.”

(Komentar Imatu Itnay, 2020 pada *Membasuh* Hindia dan Sekar 2019)

“dari awal, lagu ini emg udah nampar gue. gue sadar ga semuanya yg gue lakuin ke orang lain bakal kembali ke gue lagi. gue selalu terapin lagu ini disaat usaha gue ga pernah dihargai orang lain. lagu ini ngajarin pentingnya memaafkan, ikhlas. Bodohnya kadang gue masih aja ngarep orang lain ngetreat gue kayak gue ngetreat mereka. lagi lagi, gue terapin ini lagu. makasih bgt buat hindia, yg udah ngerubah pola pikir gue yg dangkal ini dan buat yg baca jgn berhenti jdi orang baik ya!!”

(Komentar Sipini Oy, 2020 pada *Membasuh* Hindia dan Sekar 2019)

Dari paparan data dan respons pendengar yang termuat pada kolom komentar kanal YouTube Hindia di berbagai lagunya, dapat diketahui bagaimana pesan dapat tersampaikan dengan baik saat bahasa menjadi medium yang manis hingga menebarkan kesan magis. Melalui puisi atau lirik yang berunsur puitis, bahasa tidak memiliki batasan apa pun untuk mengupas lapisan-lapisan segudang makna yang ingin disampaikan masyarakat dari waktu ke waktu, sejatinya setiap perasaan untuk dibicarakan (Jeffs dan Pepper 2005, 89). Lirik puitis merupakan cara untuk memahami satu sama lain dan diri sendiri; cara di mana seseorang dapat menyelidiki kedalaman jiwanya dan menghubungkan bagian-bagian dari dalam diri yang hampir tidak diduga ada. Puisi bisa menjadi subversif

karena menggunakan bahasa sebagai titik temu di mana dapat berkumpul untuk mengekspresikan perasaan batin. Pikiran diprovokasi oleh penggunaan bahasa yang menantang, yang memungkinkan seseorang memasuki sisi liar makna dan mengalaminya dengan cara yang kreatif dan kuat. Ragam kata yang dirajut kemudian mampu melahirkan prinsip baru dalam hidup, mengokohkan yang lama, dihimpun dari puing-puing kegagalan. Pada tahap ini, seseorang yang mengalami QLC dapat dinyatakan lulus dari kegamangan krisis emosional yang dihadapi.

### **C. SIMPULAN**

Melalui analisis konten yang telah dilakukan, ditemukan representasi *Quarter Life Crisis (QLC)* dalam album *Menari dengan Bayangan* karya Hindia yang tertuang pada lirik lagunya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lirik yang termuat pada lagu “Jam Makan Siang” dan “Besok Mungkin Kita Sampai” menunjukkan kegundahan yang dialami oleh orang-orang pada dewasa awal mengenai ketakutan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran akan salah langkah. Fase pertama QLC dicirikan dengan adanya keterjebakan subjek pada pikiran diri sendiri. Fase kedua QLC terpatir pada lirik dalam lagu “Dehidrasi” dan “Secukupnya”. Fase ini dicirikan dengan munculnya situasi di mana penyesalan terhadap keputusan yang telah diambil dan merasa ketakutan akan kegagalan. Selanjutnya, pada tahapan ketiga QLC, muncul kesadaran dalam diri sendiri bahwa berdiam diri dan mengeluh tidak akan mengubah apa pun sehingga timbul kesadaran untuk membangun prinsip hidup baru. Hal ini tertuang dalam lirik-lirik lagu “Apapun Yang Terjadi” dan “Mata Air”. Terakhir, dalam lirik lagu “Membasuh” tertuang harapan-harapan baru dalam hidup setelah babak belur karena rasa putus asa. Fase keempat QLC diinterpretasikan sebagai semangat baru dalam menjalani hidup dengan komitmen-komitmen atas hasil kontemplasi dari ketiga tahapan QLC sebelumnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adorno, Theodor W. 1967. *Prisms. Studies in Contemporary German Social Thought*. London: Neville Spearman.
- Arnett, J.J. 2015. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atwood, Joan D., dan Corinne Scholtz. 2008. “The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?” *Contemporary*

- Family Therapy* 30 (4): 233–50. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.
- Beaton, Caroline. 2016. “Why Millennials Need Quarter-Life Crises.” *Forbes*. 17 Agustus 2016. <https://www.forbes.com/sites/carolinebeaton/2016/08/17/why-millennials-need-quarter-life-crises/>.
- Budd, R.W, R.K Throp, dan L Donahew. 1967. *Content Analysis of Communications*. New York: Macmillan Company.
- Epstein, R. M. 1999. “Mindful Practice.” *JAMA* 282 (9): 833–39. <https://doi.org/10.1001/jama.282.9.833>.
- Fonteneau, Elisabeth, Ulrich Frauenfelder, dan Luigi Rizzi. 1998. “On the Contribution of ERPs to the Study of Language Comprehension.” *Bulletin Suisse de Linguistique Appliquée* 68 (Januari): 111–24.
- Frazier, Lyn. 1987. “Sentence Processing: A Tutorial Review.” Dalam *Attention and Performance XII: The Psychology of Reading*, disunting oleh Max Coltheart, 559–86. UK: Routledge.
- Gadamer, HG. 1998. *In: The Relevance of the Beautiful and Other Essays*. Disunting oleh R Bernasconi. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Geddes, Gary, ed. 1996. *20th-Century Poetry & Poetics*. Oxford: Oxford University Press.
- Hindia. 2019a. *Secukupnya*. Lagu. Album Menari dengan Bayangan. Jakarta: Sun Eater. [https://www.youtube.com/watch?v=DydcU\\_2m6Vs](https://www.youtube.com/watch?v=DydcU_2m6Vs).
- . 2019b. *Apapun yang Terjadi*. Lagu. Album Menari dengan Bayangan. Jakarta: Sun Eater. <https://www.youtube.com/watch?v=z-OWa6Bsn1o>.
- . 2020. *Besok Mungkin Kita Sampai*. Lagu. Album Menari dengan Bayangan. Jakarta: Sun Eater. <https://www.youtube.com/watch?v=R3rN3xIQzy4>.
- Hindia feat Matter Mos. 2019. *Jam Makan Siang*. Lagu. Album Menari dengan Bayangan. Jakarta: Sun Eater. <https://www.youtube.com/watch?v=WyHqZFQHNcc>.
- Hindia feat Rara Sekar. 2019. *Membasuh*. Lagu. Album Menari dengan Bayangan. Jakarta: Sun Eater. <https://www.youtube.com/watch?v=emddwjuNW4>.
- Hindia feat Petra Sihombing. 2019. *Dehidrasi*. Lagu. Album Menari dengan Bayangan. Jakarta: Sun Eater. <https://www.youtube.com/watch?v=QIRhJ7pO4I4>.

- Hindia feat Natasha Udu. 2020. *Mata Air*. Lagu. Album Menari dengan Bayangan. Jakarta: Sun Eater.  
<https://www.youtube.com/watch?v=f5B0q9Ff2-s>.
- Indah, Rohmani Nur, dan Abdurrahman. 2008. *Psikolinguistik: Konsep & Isu Umum*. Malang: UIN Maliki Press.
- Jeffs, Sandy, dan Susan Pepper. 2005. "Healing Words: A Meditation on Poetry and Recovery from Mental Illness." *The Arts in Psychotherapy* 32 (2): 87–94.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.01.003>.
- Malandrakis, Nikolaos, dan Shrikanth S. Narayanan. 2015. "Therapy Language Analysis Using Automatically Generated Psycholinguistic Norms." Dalam ISCA (International Speech Communication), 1952–56.  
<https://doi.org/10.21437/Interspeech.2015-430>.
- Putra, Daniel Baskara, dir. 2019. *Menari dengan Bayangan*. Album Lagu. Menari dengan Bayangan. Hindia.  
[https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy\\_n2fXZR\\_\\_6Tu1P\\_kEWPjAtv\\_TMTFgJ-wLY](https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_n2fXZR__6Tu1P_kEWPjAtv_TMTFgJ-wLY).
- Raditya, Michael HB. 2014. "Musik Sebagai Wujud Eksistensi Dalam Gelaran World Cup." *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan* 15 (1): 83–99. <https://doi.org/10.24821/resital.v15i1.802>.
- Shapiro, S. L., dan G. E. Schwartz. 2000. "Intentional Systemic Mindfulness: An Integrative Model for Self-Regulation and Health." *Advances in Mind-Body Medicine* 16 (2): 128–34.  
<https://doi.org/10.1054/ambm.1999.0118>.
- Shapiro, S. L., G. E. Schwartz, dan G. Bonner. 1998. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students." *Journal of Behavioral Medicine* 21 (6): 581–99.  
<https://doi.org/10.1023/a:1018700829825>.
- Sibarani, Anggi Kristian, dan Junita Karlina. 2021. "Analisis Psikolinguistik Terapan Terhadap Puisi 'Akulah Medan' Karya Teja Purnama." *JURNAL SASTRA INDONESIA (SASINDO)* 10 (1).  
<https://doi.org/10.24114/sasindo.v10i1.25490>.
- Slevc, L. Robert. 2012. "Language and Music: Sound, Structure, and Meaning." *WIREs Cognitive Science* 3 (4): 483–92.  
<https://doi.org/10.1002/wcs.1186>.
- Solferino, Nazaria, dan M. Elisabetta Tessitore. 2019. "Human Networks and Toxic Relationships." *MPRA Paper*, MPRA Paper, 9 (18).  
<https://ideas.repec.org/p/prapa/mprapa/95536.html>.
- Stapleton, Alice. 2012. "Coaching Clients Through the Quarter-Life Crisis: What Works?" *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, no. S6: 130–45.

- Venter, Elza. 2017. "Bridging the Communication Gap Between Generation Y and the Baby Boomer Generation." *International Journal of Adolescence and Youth* 22 (4): 497–507. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1267022>.
- Walean, Clinton J. S., Cicilia Pali, dan Jehosua S. V. Sinolungan. 2021. "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Biomedik:JBM* 13 (2): 132–43. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>.
- Waluyo, H.J. 1991. *Teori dan Apresiasi Puisi*. Jakarta: Erlangga.
- Zuchdi, Darmiyati, dan Afifah Wiwiek. 2019. *Analisis Konten Etnografi & Grounded Theory, dan Hermeneutika dalam Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.