

## REPRESENTASI KECEMASAN DAN MEKANISME PERTAHANAN DIRI DALAM LIRIK LAGU ALBUM *SIALNYA, HIDUP HARUS TETAP BERJALAN* KARYA BERNADYA RIBKA: KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA SIGMUND FREUD

Yeni Nop Fitria

Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya  
[yeni.22105@mhs.unesa.ac.id](mailto:yeni.22105@mhs.unesa.ac.id)

Kisyani Laksono

Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya  
[kisyani@unesa.ac.id](mailto:kisyani@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan lirik lagu sebagai media ekspresi psikologis yang merefleksikan kondisi emosional pencipta serta pengalaman manusia secara umum, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan dan cara individu menghadapinya. Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka dipilih sebagai objek kajian karena memuat tema kehilangan, relasi, dan pergulatan batin yang kuat, sehingga relevan untuk dianalisis melalui perspektif psikologi sastra. Penelitian ini bertujuan menganalisis representasi kecemasan dan mekanisme pertahanan diri dalam lirik lagu album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka dengan kajian psikologi sastra Sigmund Freud. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif analitis. Data penelitian berupa kutipan lirik lagu yang mengandung representasi kecemasan dan mekanisme pertahanan diri. Sumber data diperoleh dari delapan lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan menyimak, mencatat, dan mengklasifikasikan data berdasarkan teori kecemasan dan mekanisme pertahanan diri Sigmund Freud. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* merepresentasikan berbagai bentuk kecemasan, seperti kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Selain itu, ditemukan pula mekanisme pertahanan diri sebagai tanggapan terhadap kecemasan, antara lain penolakan, represi, proyeksi, rasionalisasi, dan sublimasi. Temuan tersebut menegaskan bahwa lirik lagu tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi artistik, tetapi juga sebagai representasi dinamika psikologis yang kompleks serta memiliki makna penting dalam membantu memahami pengalaman emosional manusia.

**Kata Kunci:** psikologi sastra, kecemasan, mekanisme pertahanan diri, lirik lagu, Sigmund Freud.

### Abstract

*This research is motivated by the increasing use of song lyrics as a medium of psychological expression that reflects the emotional state of the creator and human experience in general, especially those related to anxiety and how individuals deal with it. The album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Jalan* by Bernadya Ribka was chosen as the object of study because it contains strong themes of loss, relationships, and inner struggles, making it relevant to be analyzed through a literary psychology perspective. This study aims to analyze the representation of anxiety and self-defense mechanisms in the lyrics of the album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Jalan* by Bernadya Ribka using the literary psychology of Sigmund Freud. This study applies a qualitative approach with a descriptive analytical type. The research data are in the form of song lyrics excerpts containing representations of anxiety and self-defense mechanisms. Data sources were obtained from eight songs in the album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Jalan*. Data collection techniques were carried out through listening, recording, and classifying data based on Sigmund Freud's theory of anxiety and self-defense mechanisms. The results of the study indicate that the song lyrics in the album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Jalan* represent various forms of anxiety, such as realistic anxiety, neurotic anxiety, and moral anxiety. Furthermore, defense mechanisms were also discovered in response to anxiety, including denial, repression, projection, rationalization, and sublimation. These findings confirm that song lyrics function not only as artistic expression but also as a representation of complex psychological dynamics and hold significant significance in helping to understand human emotional experiences.*

**Keywords:** literary psychology, anxiety, defense mechanisms, song lyrics, Sigmund Freud.

### PENDAHULUAN

Pada hakikatnya, sastra merupakan cerminan kehidupan sehari-hari yang direpresentasikan dalam

wujud fiksi, yang juga mencakup lirik lagu sebagai suatu cara untuk menyampaikan berbagai sisi psikologis manusia. Musik, khususnya dalam lirik lagu memiliki keistimewaan untuk mengekspresikan perasaan, emosi,

kesedihan serta keadaan mental yang rumit melalui simbol-simbol bahasa. Mengekspresikan perasaan bisa dilakukan dengan banyak cara melalui karya sastra, salah satunya adalah lagu. Oleh sebab itu, lirik lagu seringkali mencerminkan isi hati seseorang atau penyairnya yang membuat pendengar atau penikmatnya merasa terhubung dengan emosi yang diungkapkan (Amelin dan Setyarum 2024).

Musik merupakan salah satu bentuk ekspresi manusia yang paling umum menjadi media pelampiasan emosi, pemikiran, dan berbagai pengalaman hidup. Dalam dunia sastra dan budaya populer, lirik lagu secara khusus memiliki peran penting sebagai bentuk puisi modern yang mampu menjangkau khalayak luas. Lirik lagu juga dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk puisi dalam sastra, sebab lirik mengandung unsur-unsur struktur yang mirip dengan puisi. Pesan yang terkandung dalam lirik sering disampaikan baik secara tersirat maupun tersurat (Amelin dan Setyarum 2024).

Musik seringkali menjadi salah satu media yang efektif untuk meluapkan emosi. Menurut (Djohan, 2006) dalam (M. Adi Bagus Prihatmojo dkk, 2025) menyatakan bahwa melalui musik, seseorang dapat mengekspresikan berbagai macam perasaan, baik senang, sedih, marah, kecewa, dan sebagainya. Ketika seseorang merasa bahagia, lagu bertempo cepat dan ceria dapat semakin meningkatkan euforia tersebut. Sebaliknya, saat mengalami kesedihan atau patah hati, musik balada menjadi pendamping yang tepat untuk mengungkapkan kesedihan.

Musik dan kecemasan saling berkaitan dengan cara yang rumit, menunjukkan kemampuan khusus musik untuk mengekspresikan, memengaruhi, dan bahkan mengurangi keadaan emosional manusia. Dalam proses penciptaan, kecemasan seringkali menjadi pemicu bagi para musisi untuk menghasilkan karya yang merefleksikan pergolakan batin, ketidakpastian, atau ketegangan sosial. Di sisi lain, musik juga berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Berbagai studi menunjukkan bahwa mendengarkan atau memainkan musik dapat menurunkan stres, menenangkan sistem saraf, dan mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan (M. Adi Bagus Prihatmojo dkk, 2025).

Kecemasan merupakan dorongan yang terpendam dan berasal dari pengalaman traumatis saat lahir. Dalam konteks kepribadian, kecemasan atau Anxiety adalah suatu kondisi atau keadaan yang mengganggu serta membahayakan kenyamanan makhluk hidup. Hal ini dapat berasal dari banyak konflik, rasa frustrasi, serta hal-hal lain yang dapat menghalangi pencapaian tujuan individu, yang berupa ancaman baik fisik, mental maupun berbagai tekanan, menyebabkan

perasaan khawatir, ketakutan, dan perasaan tidak bahagia (Freud dalam Nikmah dan Faizun 2022).

Di Indonesia, khususnya mengenai kecemasan dan kesehatan mental secara umum telah mengalami perkembangan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2023, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia mencapai 11,8%, meningkat dari 9,8% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental telah menjadi isu serius yang perlu mendapat perhatian. Salah satu bentuk respons terhadap fenomena ini dapat dilihat dari munculnya karya-karya seni, termasuk musik, yang mengangkat tema kesehatan mental sebagai subjek utamanya.

Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya merupakan salah satu karya musik Indonesia modern yang mengangkat tema kecemasan dan pergulatan mental sebagai subjek utamanya. Bernadya, merupakan seorang penyanyi perempuan dan penulis lagu di Indonesia, Bernadya telah dikenal dengan karya-karyanya yang sering mengangkat tema-tema personal. Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya ini terdiri dari delapan judul lagu antara lain “Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan, Kata Mereka Ini Berlebihan, Lama-Lama, Kita Kubur Sampai Mati, Ambang Pintu, Berlari, Kini Mereka Tahu, dan Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan”. Album yang dirilis pada tahun 24 Juni 2024 ini menarik untuk dikaji karena secara terbuka membahas pengalaman kecemasan yang dialami pengarangnya, sekaligus menggambarkan berbagai mekanisme pertahanan diri yang dilakukan untuk menghadapi kondisi tersebut.

Kajian terhadap representasi kecemasan dan mekanisme pertahanan diri dalam lirik lagu album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya dilakukan karena album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya pernah mendapatkan beberapa penghargaan antara lain Album Pop Terbaik di AMI Awards 2024, Album Of The Year di Indonesian Music Awards 2024, dan Puncak Tangga Lagu Spotify Weekly Top Albums Indonesia <https://www.tempo.co/teroka/bernadya-pecahkan-2-rekor-spotify-lewat-album-sialnya-hidup-harus-tetap-berjalan-23779> (Tempo.co 2024).

Lagu Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya telah meraih pencapaian yang luar biasa sejak dirilis, terutama melalui platform Spotify. Lagu ini merupakan bagian dari album debut Bernadya yang juga berjudul sama, dan telah didengarkan oleh lebih dari 100 juta pengguna Spotify. Pada 12 Agustus 2024, album tersebut berhasil mencatatkan rekor sebagai album dengan jumlah pendengar terbanyak dalam satu hari di Indonesia. Pada

saat yang sama, Bernadya juga menjadi artis yang paling banyak didengarkan di platform tersebut dalam periode yang sama. Keberhasilan ini menunjukkan popularitas dan daya tarik yang kuat dari lagu-lagu dalam album tersebut di kalangan pendengar Indonesia (Susanti & Guntur Sekti Wijaya, 2024).

Menurut Sigmund Freud dalam (Zaviera, 2023:97) Kecemasan sendiri didefinisikan oleh Freud sebagai suatu kondisi perasaan tidak menyenangkan yang melibatkan perasaan takut, tegang, dan khawatir. Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu kecemasan realistik (realistic anxiety), kecemasan neurotik (neurotic anxiety), dan kecemasan moral (moral anxiety). Kecemasan realistik berkaitan dengan ketakutan terhadap bahaya nyata dari dunia luar. Kecemasan neurotik berhubungan dengan ketakutan akan konsekuensi yang akan terjadi jika insting terpuaskan. Sementara itu, kecemasan moral berkaitan dengan rasa takut terhadap hati nurani sendiri. Menurut (Miranda & Mufida, 2023). Pendekatan psikoanalisis dalam analisis lirik lagu ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara kerja pikiran bawah sadar yang tercermin melalui penggunaan simbol dan bahasa puitis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara simbolisme yang terdapat dalam lirik lagu dengan mekanisme pertahanan diri berdasarkan perspektif psikoanalisis Sigmund Freud.

Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji representasi kecemasan dan mekanisme pertahanan diri dalam lirik lagu Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis bagaimana kecemasan dan mekanisme pertahanan diri direpresentasikan dalam lirik lagu album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya menggunakan kajian psikologi sastra.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis deskriptif analitis. Menurut (Endraswara, 2013:176) penelitian deskriptif kualitatif diartikan sebagai suatu pendekatan penelitian yang memanfaatkan kata-kata untuk menggambarkan data yang ada. Data yang diperoleh dikumpulkan, dijelaskan, dan dianalisis dalam rangka penelitian ini. Proses pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan mendengarkan, mencatat, dan memberikan tanda pada lirik lagu yang sesuai dengan teori. Menurut (Sugiyono, 2009:29) deskriptif analitis merupakan suatu metode yang digunakan untuk menjelaskan atau memberikan gambaran terhadap objek yang dianalisis melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana ketersediaan tanpa melakukan analisis dan menarik kesimpulan yang relevan untuk umum.

Metode kualitatif dengan jenis deskriptif analitis dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan menerjemahkan makna mendalam dari fenomena psikologis yang ada dalam lirik lagu, terutama terkait dengan representasi kecemasan dan cara-cara pertahanan diri. Jenis penelitian deskriptif analitis digunakan untuk secara sistematis menggambarkan dan menganalisis representasi kecemasan serta mekanisme pertahanan diri yang terdapat dalam lirik lagu dari album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* oleh Bernadya melalui kajian psikologi sastra.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari platform musik digital resmi seperti spotify, youtube, ([https://youtube.com/playlist?list=OLAK5uy\\_mnfYD5d16qdyH658YM3gMKP8cbedBC0\\_k&si=4XFKSA\\_4vM80trnI](https://youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_mnfYD5d16qdyH658YM3gMKP8cbedBC0_k&si=4XFKSA_4vM80trnI)) dan lirik resmi yang dipublikasikan melalui website dan media sosial resmi Bernadya. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik simak dan catat dengan cara menganalisis lirik lagu album. Teknik analisis data dilakukan setelah seluruh data terkumpul, kemudian untuk mengolah data tersebut, peneliti perlu menetapkan pemilihan data. Penelitian ini memanfaatkan metode analisis data dalam bentuk deskriptif kualitatif.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dan pembahasan mengenai representasi kecemasan serta mekanisme pertahanan diri dalam lirik lagu-lagu album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka antara lain *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan (SHHTB)*<sup>1</sup>, *Kata Mereka Ini Berlebihan (KMIB)*<sup>2</sup>, *Lama-Lama (LML)*<sup>3</sup>, *Kita Kubur Sampai Mati (KKSM)*<sup>4</sup>, *Ambang Pintu (AP)*<sup>5</sup>, *Berlari (BLR)*<sup>6</sup>, *Kini Mereka Tahu (KMT)*<sup>7</sup>, *Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan (UHHTB)*<sup>8</sup>, dengan menggunakan kajian psikologi sastra Sigmund Freud. Analisis dilakukan berdasarkan klasifikasi data, yang meliputi kecemasan realistik, kecemasan moral, dan kecemasan neurotik, serta mekanisme pertahanan diri berupa penolakan, represi, proyeksi, rasionalisasi, dan sublimasi.

#### **4.1 Representasi Kecemasan**

Kecemasan dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka direpresentasikan melalui dinamika psikologis Bernadya yang dihadapkan pada tekanan realitas kehidupan, konflik nilai moral, serta pertentangan batin internal. Lirik-lirik lagu menampilkan konstruksi Bernadya yang berada dalam kondisi emosional rentan, dan berupaya mempertahankan keberlangsungan hidup di tengah ketakutan akan kehilangan, penolakan, dan ketidakpastian.

#### 4.1.1 Kecemasan Realistik

Berdasarkan hasil analisis terhadap lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya, ditemukan adanya representasi kecemasan yang dialami oleh Bernadya. Salah satu bentuk kecemasan yang dominan muncul adalah kecemasan realistik, yaitu kecemasan yang bersumber dari ancaman nyata di dunia luar sebagaimana dikemukakan oleh Sigmund Freud. Kecemasan ini berkaitan erat dengan situasi nyata yang berpotensi menimbulkan bahaya, baik secara fisik maupun emosional. Dalam lirik-lirik yang dianalisis, kecemasan realistik tampak melalui ungkapan rasa takut kehilangan peran dalam hubungan serta rasa takut terhadap kondisi lingkungan tertentu. Data-data berikut menunjukkan bagaimana kecemasan realistik direpresentasikan melalui pengalaman emosional dan kesadaran Bernadya terhadap ancaman nyata yang dihadapinya, sebagaimana tercermin pada data berikut.

*Hanya karna takut tiba-tiba kau butuh aku di sisimu* (KMIB)

Pada data tersebut rasa “takut” yang dialami Bernadya muncul dari kemungkinan kehilangan peran serta kehadiran orang yang dicintainya. Ketakutan bahwa suatu saat orang tersebut membutuhkan dirinya, namun ia tidak berada di sisi yang tepat menjadi ancaman nyata bagi kondisi emosional Bernadya. Kecemasan yang dialami Bernadya bersumber dari realitas hubungan sosial dan emosional. Hal ini sejalan dengan kecemasan realistik sebagaimana dikemukakan oleh Freud, yakni kecemasan yang muncul akibat adanya potensi bahaya atau situasi mengancam di dunia nyata.

*Kau tahu benar ku takut ketinggian* (KMIB)

Pada data tersebut kecemasan realistik tampak dalam bentuk rasa takut terhadap ketinggian. Ketakutan akan ketinggian merupakan rasa takut yang nyata karena berkaitan langsung dengan kemungkinan ancaman fisik, seperti terjatuh atau kehilangan keseimbangan. Pada lirik tersebut, pengakuan Bernadya tentang rasa takut terhadap ketinggian menunjukkan kesadaran akan ancaman nyata yang berasal dari lingkungan, bukan dari konflik batin atau tekanan moral. Hal ini sejalan dengan kecemasan realistik Freud karena rasa takut yang dialami Bernadya berakar pada kondisi konkret di dunia nyata.

#### 4.1.2 Kecemasan Moral

Berdasarkan hasil analisis data terhadap lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya

Bernadya Ribka, ditemukan adanya representasi kecemasan moral yang kuat pada Bernadya. Kecemasan moral ini muncul sebagai akibat dari konflik batin antara dorongan perasaan pribadi dengan tuntutan nilai moral dan norma sosial yang telah terinternalisasi dalam diri Bernadya. Dalam lirik-lirik yang dianalisis, Bernadya digambarkan mengalami rasa bersalah, malu, serta ketakutan akan penilaian dan sanksi sosial ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan orang lain, mempertahankan citra moral, maupun menghadapi keinginan-keinginan batin yang bertentangan dengan nilai yang diyakininya. Tekanan dari superego tampak mendominasi, sehingga setiap keinginan untuk mengungkapkan rasa sakit, kekecewaan, atau bahkan keinginan untuk menyerah, selalu diiringi oleh perasaan bersalah dan kontrol moral yang kuat. Dengan demikian, data-data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami Bernadya tidak bersumber dari ancaman fisik, melainkan dari tuntutan moral yang terus-menerus menghakimi, sebagaimana konsep kecemasan moral yang dikemukakan oleh Sigmund Freud, sebagaimana tercermin pada data berikut.

*Ku tak pernah ikat rambutku lagi semenjak kau bilang* (KMIB)

*Rambutku indah bila terurai panjang* (KMIB)

Pada data tersebut merepresentasikan kecemasan moral yang bersumber dari internalisasi penilaian dan standar sosial orang lain ke dalam diri Bernadya. Lirik tersebut menunjukkan adanya rasa malu, rasa takut berbuat “salah” atau menyimpang dari nilai yang telah ditanamkan oleh orang yang dicintainya, sehingga Bernadya merasa perlu menyesuaikan perilaku dan penampilannya agar sesuai dengan harapan tersebut. Rambut yang dibiarkan terurai menjadi simbol kepatuhan terhadap penilaian moral yang telah diinternalisasi. Ketidakberanian untuk mengikat rambut kembali mencerminkan rasa bersalah dan kecemasan akan penilaian negatif atau sanksi sosial jika melanggar standar tersebut. Hal ini sejalan dengan teori Freud yang menyatakan bahwa kecemasan moral muncul ketika ego merasa terancam oleh tuntutan superego, sehingga individu mengalami rasa malu, bersalah, dan takut atas kemungkinan penolakan atau hukuman dari lingkungan sosial.

*Baju hitamku tak pernah kusentuh lagi sejak hari itu* (KMIB)

*Kau bilang warna gelap membosankan* (KMIB)

Pada data tersebut merepresentasikan adanya kecemasan moral yang bersumber dari penilaian dan tuntutan moral yang telah terinternalisasi dalam diri Bernadya. Warna hitam yang sebelumnya menjadi bagian dari identitas diri kemudian ditinggalkan karena adanya penilaian negatif dari sosok lain yang bermakna. Penghindaran terhadap baju hitam dimaknai sebagai wujud rasa bersalah dan rasa takut akan penilaian moral apabila tidak menyesuaikan diri dengan standar yang telah ditanamkan. Hal ini sejalan dengan teori Freud mengenai kecemasan moral, yaitu kecemasan yang muncul akibat konflik antara ego dan superego, di mana individu merasa terancam oleh rasa malu, rasa bersalah, atau takut menerima sanksi sosial karena dianggap tidak memenuhi nilai atau norma yang telah diinternalisasi.

*Ingin sempurna di matamu* (KMIB)

*Hanya itu yang aku mau* (KMIB)

*Namun tampaknya sempurna tak cukup bagimu* (KMIB)

Pada data tersebut menunjukkan kecemasan moral muncul ketika Bernadya menunjukkan rasa malu, rasa bersalah, atau rasa takut mendapat sanksi yang bersumber dari penilaian sosial orang lain yang telah terinternalisasi dalam superego. Keinginan untuk “sempurna di matamu” mencerminkan dorongan untuk memenuhi standar moral dan harapan pihak lain agar tidak dipandang gagal atau kurang berharga. Namun, ketika kesempurnaan yang telah diupayakan dirasa “tak cukup”, muncul perasaan bersalah, malu, dan takut akan penolakan. Perasaan tersebut bukan berasal dari ancaman fisik, melainkan dari tekanan norma dan nilai yang tertanam dalam diri Bernadya. Hal ini sejalan dengan kecemasan moral, yakni kecemasan yang muncul akibat ketakutan tidak memenuhi tuntutan superego dan berisiko menerima sanksi sosial.

*Sifat baikmu yang orang tahu, itu karanganku* (KMT)

*Sifat aslimu yang hancurkanku, mereka tak tahu* (KMT)

*Dan bahkan setelah semua yang kau lakukan padaku* (KMT)

*Ku tetap bela kamu di depan teman-temanku* (KMT)

Pada data tersebut “tetap membela” menunjukkan adanya rasa bersalah, malu, dan takut terhadap penilaian sosial, seolah-olah mengungkap kebenaran akan menjadikannya pribadi yang tidak setia atau tidak bermoral. Kecemasan ini muncul bukan karena ancaman fisik, melainkan karena tekanan dari superego yang telah terinternalisasi dalam dirinya. Bernadya merasa terdorong untuk mempertahankan citra positif orang yang dicintainya di hadapan lingkungan sosial, meskipun secara batin ia terluka. Dengan demikian, kecemasan moral dalam lirik ini

tercermin melalui konflik batin antara pengalaman emosional yang menyakitkan dengan tuntutan nilai moral dan norma sosial yang mengharuskannya bersikap baik, setia, dan melindungi orang lain. Hal ini sejalan dengan kecemasan moral sebagaimana dijelaskan Freud bahwa kecemasan moral berkaitan erat dengan rasa bersalah dan takut menadapat sanksi.

#### 4.1.3 Kecemasan Neurotik

Berdasarkan hasil analisis terhadap lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*, ditemukan adanya representasi kecemasan neurotik yang dominan. Kecemasan ini muncul sebagai akibat dari konflik batin antara dorongan emosional yang berasal dari id dengan kemampuan ego dalam mengendalikan dan menyeimbangkan realitas. Tekanan emosi berupa kesedihan mendalam, ketakutan kehilangan, serta ketergantungan emosional yang berlebihan menyebabkan ego berada dalam posisi terancam, sehingga memunculkan perasaan gugup, gelisah, dan ketidakmampuan mengontrol akal maupun perilaku. Kondisi tersebut tercermin melalui berbagai lirik yang menggambarkan sikap mengabaikan pertimbangan rasional dan norma sosial. Dengan demikian, data-data berikut menunjukkan bagaimana kecemasan neurotik bekerja dalam diri Bernadya sebagai manifestasi dari konflik internal yang belum terselesaikan, sejalan dengan konsep kecemasan neurotik menurut Sigmund Freud yang bersumber dari rangsangan id yang berlebihan dan ketakutan akan hilangnya kendali diri, sebagaimana tercermin pada data berikut.

*Masih jauh dari sembuh* (SHHTB)

*Sudah gila meski tak separah itu* (SHHTB)

Pada data tersebut kata “gila” di sini merepresentasikan perasaan gugup, kacau, ketidakmampuan mengendalikan akal. Lirik “masih jauh dari sembuh” menunjukkan bahwa luka emosional akibat kehilangan belum teratasi. Kesedihan yang berasal dari id terus menekan ego, sehingga menimbulkan rasa takut kehilangan kendali atas akal dan perasaan. Lirik “sudah gila meski tak separah itu” merepresentasikan adanya konflik batin antara kesadaran rasional dan luapan emosi yang tidak terkendali. Ego berusaha mempertahankan keseimbangan psikis, namun tekanan emosional yang berlebihan membuat Bernadya merasa seolah-olah kewarasannya terancam. Hal ini sejalan dengan kecemasan neurotik ditandai oleh rasa takut yang bersumber dari rangsangan id, seperti kegugupan dan ketidakmampuan mengendalikan perilaku, akal, maupun pikiran Bernadya yang tercermin melalui lirik “sudah gila meski tak separah itu”.

*Tak kuhiraukan kata mereka ini berlebihan (KMIB)*  
*Untukmu apapun akan kulakukan (KMIB)*

Pada data tersebut lirik merepresentasikan adanya perasaan gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal, yang bersumber dari dorongan id berupa keinginan kuat untuk mempertahankan hubungan dan memenuhi kebutuhan, meskipun bertentangan dengan norma sosial dan penilaian lingkungan. Sikap mengabaikan pandangan orang lain menunjukkan ego yang mulai kehilangan kemampuan menimbang realitas secara rasional karena tekanan emosional yang berlebihan. Sementara itu, lirik “Untukmu apapun akan kulakukan” menggambarkan luapan dorongan id yang bersifat kurang terkendali secara ego, di mana Bernadya rela mengorbankan batasan moral maupun pertimbangan logis demi orang yang dicintainya. Kondisi ini menimbulkan kecemasan neurotik karena ego merasa terancam oleh kemungkinan kehilangan kendali atas perilaku dan keputusan diri. Kecemasan tersebut tidak secara langsung berkaitan dengan bahaya nyata atau objek tertentu, melainkan muncul dari tekanan internal berupa dorongan emosional yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan konsep kecemasan neurotik menurut Freud, yaitu perasaan takut dan gugup yang bersumber dari rangsangan id serta ditandai oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilaku, akal, dan pikirannya akibat konflik batin yang mendalam.

*Ku ke situ berlari tanpa pikir dua kali (BLR)*  
*Tak bisa kupungkiri kabar darimu masih jadi yang paling kunanti (BLR)*

Pada data lirik tersebut merepresentasikan perasaan gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal. Tindakan berlari tanpa pertimbangan rasional menunjukkan hilangnya kontrol ego dalam menimbang risiko dan konsekuensi, sehingga perilaku dilakukan secara spontan dan tidak terkendali. Sementara itu, lirik “Tak bisa kupungkiri kabar darimu masih jadi yang paling kunanti” menggambarkan ketergantungan emosional yang kuat terhadap seseorang yang dicintainya, yang terus menekan ego melalui harapan dan kecemasan akan tanggapan dari objek tersebut. Dorongan dari id berupa kebutuhan emosional menimbulkan rasa gugup, gelisah, dan ketidakmampuan mengendalikan pikiran ketika harapan itu tidak terpenuhi. Konflik antara dorongan emosional dan kesadaran rasional inilah yang memicu kecemasan neurotik. Hal ini sejalan dengan pandangan Freud bahwa kecemasan neurotik muncul akibat rangsangan id yang berlebihan, sehingga individu

merasa takut kehilangan kendali atas perilaku, akal, dan pikirannya.

#### 4.2 Mekanisme Pertahanan Diri

Mekanisme pertahanan diri dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* direpresentasikan melalui berbagai upaya Bernadya dalam menghadapi tekanan psikologis yang muncul akibat kecemasan. Dalam lirik-lirik lagu, ego digambarkan berusaha mempertahankan keseimbangan antara dorongan id, tuntutan superego, dan realitas yang menyakitkan. Ketika kecemasan menguasai, ego secara tidak sadar mengaktifkan mekanisme pertahanan diri untuk meredakan ketegangan batin, baik dengan menekan dorongan emosional maupun mengalihkan perasaan tersebut ke bentuk yang lebih dapat diterima. Representasi mekanisme pertahanan diri ini menunjukkan bagaimana Bernadya berusaha melindungi diri dari rasa sakit, kehilangan, dan ketidakstabilan emosional agar tetap mampu menjalani kehidupan meskipun berada dalam kondisi psikologis yang rapuh.

##### 4.2.1 Penolakan

Berdasarkan hasil analisis terhadap lirik-lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*, ditemukan mekanisme pertahanan diri berupa penolakan sebagaimana dikemukakan dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud. Mekanisme ini muncul sebagai tanggapan ego terhadap realitas emosional yang menyakitkan, seperti kehilangan dan perpisahan, yang dirasakan terlalu berat untuk diterima secara sadar. Penolakan ditunjukkan melalui sikap menolak keberlanjutan waktu, mempertahankan harapan terhadap hubungan yang telah berakhir, serta membangun fantasi akan kembalinya sosok yang pergi. Melalui penolakan, ego berupaya memblokir kenyataan luar yang menimbulkan kecemasan, sehingga individu dapat mempertahankan kestabilan psikologisnya secara sementara. Temuan ini sejalan dengan pandangan Freud yang menyatakan bahwa penolakan merupakan upaya ego untuk mengingkari atau menahan masuknya realitas yang mengancam ke dalam kesadaran, sebagaimana tercermin pada data berikut.

*Betapa ku berharap setiap malam jadi yang terakhir (SHHTB)*  
*Tak harapkan hari baru (SHHTB)*

Pada data tersebut penolakan terhadap realita hari baru Bernadya mencoba memblokir datangnya masa depan karena kenyataan saat ini terlalu berat untuk ditanggulangi. Dalam lirik ini, kenyataan berupa kehilangan dan penderitaan emosional dirasakan terlalu

berat, sehingga Bernadya tidak ingin menghadapi kelanjutan hidup yang tercermin pada lirik “tak harapkan hari baru”. Dengan menolak datangnya hari baru, ego berusaha melindungi diri dari kecemasan dan rasa sakit yang terus berulang. Penolakan ini berfungsi sebagai mekanisme sementara agar individu tidak sepenuhnya tenggelam dalam tekanan psikologis yang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan mekanisme pertahanan diri penolakan Freud yang menyatakan bahwa penolakan dilakukan dengan cara memblokir peristiwa-peristiwa dari luar kesadaran ketika peristiwa tersebut terlalu berat untuk dihadapi.

*Tak ku tutup pintu itu (AP)*

*Kubiarkan kau berlalu lalang semaumu (AP)*

*Di ambang pintu ku menunggu siapa tahu kau kembali (AP)*

Pada data tersebut Bernadya menolak menerima fakta bahwa hubungan telah berakhir. Dengan membiarkan pintu terbuka, ia secara sadar menolak kenyataan perpisahan demi harapan palsu. Kehilangan dan kepastian ditinggalkan merupakan kenyataan emosional yang terlalu berat untuk diterima sepenuhnya, sehingga Bernadya memblokir fakta bahwa hubungan tersebut telah berakhir dengan mempertahankan harapan akan kembalinya sosok yang pergi. Dalam lirik ini, perpisahan merupakan kenyataan emosional yang berat, sehingga Bernadya memilih untuk menolak mengakui akhir hubungan dan mempertahankan harapan akan kembalinya pasangan. Dengan tetap menunggu di ambang pintu dan membiarkan pasangan “berlalu lalang”, Bernadya menciptakan ilusi bahwa hubungan tersebut masih memiliki kemungkinan untuk berlanjut. Sikap ini berfungsi melindungi ego dari rasa kehilangan dan sakit hati yang mendalam. Penolakan bekerja sebagai mekanisme pertahanan diri yang memungkinkan Bernadya menghindari penerimaan penuh terhadap kenyataan perpisahan, meskipun kenyataan tersebut sebenarnya telah terjadi. Hal ini sejalan dengan penolakan Sigmund Freud yang menyatakan bahwa individu dapat menolak mengalami peristiwa tertentu ketika peristiwa tersebut terlalu menyakitkan untuk ditanggulangi, serta diperkuat oleh pandangan Anna Freud mengenai penolakan dalam fantasi, yakni upaya mempertahankan gambaran yang lebih dapat diterima secara psikis sebagai bentuk perlindungan diri sementara.

*Lucunya aku masih berharap kau putar balik berlari (BLR)*

*Pikirkan semua baik-baik (BLR)*

Pada data lirik tersebut Bernadya menunjukkan upaya ego untuk memblokir kenyataan bahwa hubungan tersebut telah berakhir. Kenyataan perpisahan yang menyakitkan dianggap terlalu berat untuk ditanggulangi, sehingga ia memilih bertahan pada harapan semu bahwa pasangan akan kembali dan keadaan dapat diperbaiki. Harapan ini berfungsi sebagai bentuk penolakan terhadap fakta kehilangan, sekaligus sebagai perlindungan sementara dari kecemasan dan rasa sakit emosional. Dengan membayangkan kemungkinan pasangan “putar balik berlari”, secara tidak sadar menolak menerima kondisi nyata yang menimbulkan penderitaan. Hal ini sejalan dengan teori Sigmund Freud mengenai mekanisme pertahanan diri penolakan, yakni upaya memblokir peristiwa dari luar kesadaran atau mengubah realitas melalui fantasi ketika kenyataan dirasa terlalu berat untuk dihadapi.

*Setiap malam ku menahan untuk tak kabarmu tapi malah kau runtuhkan... (BLR)*

*Kapan pun kau panggil, ku ke situ berlari (BLR)*

Pada data tersebut lirik “Setiap malam ku menahan untuk tak kabarmu tapi malah kau runtuhkan”, terdapat usaha sadar untuk menjaga jarak dan menahan dorongan emosional, namun kenyataan kehadiran orang yang dicintai kembali meruntuhkan pertahanan tersebut. Sementara itu, lirik “Kapan pun kau panggil, ku ke situ berlari” menunjukkan bahwa Bernadya masih sepenuhnya tunduk pada relasi yang menyakitkan, tetapi menolak mengakui ketergantungan dan ketidakberdayaan dirinya secara utuh. Penolakan ini terlihat dari cara ego memblokir kesadaran akan fakta bahwa hubungan tersebut tidak sehat dan terus melukai diri. Alih-alih menerima kenyataan perpisahan atau jarak emosional, Bernadya seakan membangun fantasi kesiapsiagaan selalu ada dan selalu berlari saat dipanggil sebagai bentuk penolakan terhadap kondisi dirinya yang sebenarnya rapuh. Dengan demikian, ego berusaha melindungi diri dari kecemasan berlebih akibat kehilangan dan penolakan emosional. Hal ini sejalan dengan teori Sigmund Freud yang menyatakan bahwa penolakan dilakukan dengan memblokir peristiwa-peristiwa yang terlalu berat untuk ditanggulangi, serta diperkuat oleh pandangan Anna Freud mengenai penolakan dalam bentuk fantasi sebagai upaya mempertahankan kestabilan psikologis individu.

#### 4.2.2 Represi

Berdasarkan hasil analisis terhadap lirik-lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*, ditemukan mekanisme pertahanan diri berupa represi

sebagaimana dikemukakan dalam Sigmund Freud. Mekanisme ini muncul sebagai tanggapan ego terhadap pengalaman emosional yang menyakitkan, seperti kekecewaan, luka batin, dan kehilangan cinta, yang dirasakan terlalu berat untuk dihadapi secara sadar. Represi ditunjukkan melalui upaya menekan ingatan, perasaan, serta kebenaran emosional yang menyakitkan ke dalam alam bawah sadar, sehingga tidak sepenuhnya disadari oleh individu. Dalam album ini, ego berusaha tetap berfungsi dengan menyingkirkan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan terluka melalui simbol-simbol penghindaran, penundaan penerimaan, serta metafora “mengubur” peristiwa emosional yang traumatik. Melalui mekanisme represi, individu memperoleh perlindungan psikologis sementara dari kecemasan yang berlebihan, meskipun pengalaman yang ditekan tersebut tetap memengaruhi kondisi emosional secara tidak langsung. Temuan ini sejalan dengan pandangan Freud yang menyatakan bahwa represi merupakan ketidakmampuan untuk mengingat kembali situasi, orang, atau peristiwa yang menakutkan karena ego berusaha melindungi diri dari rasa sakit psikologis, sebagaimana tercermin pada data berikut.

*Semoga ku hilang dalam tidurku (SHHTB)*

*Pagi jadi yang paling berat untukku (SHHTB)*

Pada data tersebut merepresentasikan ketidakmampuan untuk mengingat kembali situasi, orang atau peristiwa yang menakutkan. Tidur dimaknai sebagai ruang aman tempat untuk tidak perlu mengingat, menghadapi, atau merasakan kembali peristiwa emosional yang menyakitkan. Hal ini sejalan dengan teori Freud yang menyatakan bahwa represi merupakan upaya ego untuk menekan pengalaman traumatik agar tidak muncul dalam kesadaran, namun pengalaman tersebut tetap mempengaruhi kondisi psikologis dalam bentuk kecemasan yang berkelanjutan.

*Sisa janji-janji manis (KKSM)*

*Yang tak akan ditepati (KKSM)*

*Kita kubur sampai mati (KKSM)*

Pada data lirik merepresentasikan mekanisme pertahanan diri represi, ketidakmampuan untuk mengingat kembali situasi, orang atau peristiwa yang menyakitkan. Lirik “*kita kubur sampai mati*” dimaknai sebagai simbol penekanan ingatan terhadap kekecewaan dan luka akibat janji yang tidak ditepati, sehingga peristiwa tersebut sengaja “dikubur” agar tidak lagi diingat atau dihadapi secara sadar. Hal ini sejalan dengan teori Sigmund Freud yang menyatakan bahwa represi merupakan ketidakmampuan untuk mengingat kembali

situasi, orang, atau peristiwa traumatik karena ego berusaha melindungi diri dari rasa sakit.

#### 4.2.3 Proyeksi

Berdasarkan hasil analisis terhadap lirik-lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*, ditemukan adanya mekanisme pertahanan diri berupa proyeksi sebagaimana dikemukakan dalam Sigmund Freud dan dikembangkan lebih lanjut oleh Anna Freud. Mekanisme ini muncul sebagai respons ego terhadap konflik batin dan kebutuhan emosional yang tidak sepenuhnya dapat diterima secara sadar, seperti hasrat akan pengakuan, ketakutan akan kesepian, serta kelelahan emosional dalam menjalani kehidupan. Proyeksi ditunjukkan melalui kecenderungan Bernadya untuk memindahkan dorongan, perasaan, dan keinginan yang bersumber dari dalam diri ke pihak lain atau ke realitas di luar dirinya, sehingga konflik tersebut tidak lagi diakui sebagai milik pribadi. Dengan memosisikan orang lain atau kehidupan sebagai sumber tuntutan, kekurangan, dan tekanan emosional, ego berupaya mengurangi rasa bersalah dan kecemasan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara kenyataan dan kebutuhan batin. Temuan ini sejalan dengan pandangan Freud yang menyatakan bahwa proyeksi merupakan mekanisme pertahanan diri dengan cara mengalihkan dorongan internal yang tidak dapat diterima ke arah luar, sebagaimana yang tercermin pada data berikut.

*Dari dulu kulebih-lebihkan semua (KMT)*

*Padahal yang kau lakukan tak seberapa (KMT)*

*Agar seisi dunia tahu dan anggap ku paling beruntung milikimu. (KMT)*

Pada data tersebut merepresentasikan mekanisme pertahanan diri proyeksi. Bernadya sesungguhnya memiliki hasrat yang kuat untuk diakui, dipandang beruntung, dan memperoleh validasi atas hubungannya. Namun, hasrat tersebut tidak sepenuhnya diterima oleh orang lain sehingga dialihkan dengan cara membesar-besarkan peran pasangan dan menempatkan sumber pengakuan pada pandangan “seisi dunia”. Melalui pengakuan bahwa tindakan pasangan “tak seberapa”, terlihat adanya konflik batin antara kenyataan dan kebutuhan emosional Bernadya. Hasrat untuk merasa istimewa tidak diakui sebagai dorongan internal, melainkan diproyeksikan ke luar diri melalui upaya membangun citra hubungan di mata orang lain. Hal ini sejalan dengan teori Sigmund Freud yang menyatakan bahwa proyeksi merupakan mekanisme pertahanan diri dengan cara memindahkan hasrat atau dorongan yang tidak dapat diterima ke pihak lain, sehingga individu

terbebas dari rasa bersalah atau kecemasan, meskipun konflik batin tersebut tetap hadir secara dalam pengalaman emosional.

*Kau tak punya siapa-siapa lagi 'tuk cerita hari-hari.*  
(BLR)

Pada data lirik tersebut merepresentasikan mekanisme pertahanan diri proyeksi. Lirik tersebut menunjukkan kecenderungan Bernadya untuk memindahkan perasaan kesepian, ketakutan akan ditinggalkan, dan kebutuhan emosional yang sebenarnya ia rasakan kepada pihak lain. Hasrat untuk ditemani dan didengar masih ada dalam diri, namun tidak diakui sebagai miliknya sendiri, melainkan dilihat seolah-olah orang lainlah yang tidak memiliki siapapun. Dengan demikian, Bernadya menempatkan konflik batin dan ketergantungan emosionalnya ke arah luar. Hal ini sejalan dengan teori Sigmund Freud dan penjelasan Anna Freud bahwa proyeksi merupakan penggantian ke arah luar, yaitu ketika hasrat atau perasaan yang tidak dapat diterima oleh ego tetap ada, tetapi tidak lagi diakui sebagai bagian dari diri, melainkan dilekatkan pada orang lain.

*Sialnya, hidup harus tetap berjalan.* (SHHTB)

Pada data tersebut menunjukkan adanya hasrat dan kelelahan batin untuk berhenti, menyerah, atau tidak melanjutkan kehidupan, namun hasrat tersebut tidak diakui sebagai keinginan diri sendiri. Sebaliknya, tekanan tersebut dialihkan ke luar diri seolah-olah kehidupanlah yang “memaksa” untuk terus berjalan. Dengan demikian, hasrat untuk berhenti hidup atau beristirahat dari beban emosional tidak lagi dipersepsikan sebagai keinginan, melainkan diproyeksikan sebagai tuntutan eksternal dari realitas hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Anna Freud yang menyebut proyeksi sebagai penggantian ke arah luar, yakni kecenderungan ego untuk memindahkan dorongan atau konflik internal yang tidak dapat diterima ke objek di luar diri. Mekanisme ini menjadi kebalikan dari melawan diri sendiri, karena individu tidak menyalahkan diri secara langsung, melainkan memosisikan kehidupan sebagai pihak yang menuntut dan menekan, sehingga kecemasan dapat diminimalkan tanpa harus mengakui konflik batin yang sebenarnya.

#### **4.2.4 Rasionalisasi**

Berdasarkan hasil analisis terhadap lirik-lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*, ditemukan mekanisme pertahanan diri berupa rasionalisasi sebagaimana dikemukakan dalam teori

Sigmund Freud. Mekanisme ini muncul sebagai respons ego terhadap tekanan emosional yang bersumber dari pilihan cinta, kehilangan, dan pengalaman hidup yang menimbulkan kecemasan batin. Rasionalisasi ditunjukkan melalui upaya tokoh lirik dalam membingkai perasaan dan pengalaman emosional secara logis, masuk akal, serta dapat diterima oleh diri sendiri maupun orang lain. Ego berusaha mengurangi ketegangan psikologis dengan memberi makna, alasan, dan pembenaran rasional terhadap realitas yang sejatinya menyakitkan atau sulit diterima. Dengan cara tersebut, individu dapat menghindari rasa bersalah, keraguan, dan konflik batin yang berpotensi mengganggu kestabilan emosional. Temuan ini sejalan dengan pandangan Freud yang menyatakan bahwa rasionalisasi merupakan usaha ego untuk melindungi diri dari kecemasan melalui pemberian alasan-alasan yang tampak logis, meskipun alasan tersebut pada hakikatnya menutupi dorongan emosional yang sebenarnya, sebagaimana yang tercermin pada data berikut.

*Caraku sampaikan seolah semua nyata* (KMT)

*Agar semuanya setuju dan yakin pada pilihan ku  
memilihmu* (KMT)

Pada data tersebut merepresentasikan mekanisme pertahanan diri rasionalisasi. Bernadya berusaha membingkai pilihan emosionalnya seakan-akan didasarkan pada alasan yang logis, dapat diterima, dan meyakinkan orang lain. Upaya menyampaikan sesuatu “seolah semua nyata” menunjukkan adanya pendistorsian kognitif terhadap kenyataan, yakni dengan membangun narasi rasional agar keputusan memilih seseorang tidak tampak sebagai tindakan yang didorong oleh dorongan emosional semata atau kecemasan batin. Hal ini sejalan dengan teori Freud yang menyatakan bahwa rasionalisasi merupakan cara ego melindungi diri dari kecemasan dengan memberikan alasan-alasan yang tampak masuk akal sehingga kenyataan yang sebenarnya berpotensi menimbulkan rasa takut atau konflik batin menjadi lebih mudah diterima. Dengan membuat orang lain “setuju dan yakin,” Bernadya secara tidak langsung juga meyakinkan dirinya sendiri, sehingga ego dapat terhindar dari rasa bersalah, keraguan, dan kecemasan atas pilihannya. Dengan demikian, lirik tersebut mencerminkan kecenderungan individu untuk “membohongi diri sendiri” melalui pembenaran rasional.

*Semua yang tinggal juga yang hilang, seberapa pun  
absurdnya* (UHHTB)

*Pasti ada makna* (UHHTB)

Pada data merepresentasikan mekanisme pertahanan diri rasionalisasi. Bernadya berupaya menata kembali realitas kehilangan dan pengalaman yang terasa tidak masuk akal (absurd) dengan memberi makna tertentu agar peristiwa tersebut dapat diterima secara emosional. Kehilangan yang berpotensi menimbulkan kecemasan dan rasa sakit tidak dihadapi sebagai sesuatu yang sepenuhnya menyakitkan, melainkan dipahami sebagai bagian dari proses yang “bermakna”. Dengan demikian, ego melakukan pendistorsian kognitif terhadap kenyataan agar kenyataan tersebut tidak lagi terasa menakutkan atau menghancurkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Freud yang menyatakan bahwa rasionalisasi merupakan usaha membohongi diri sendiri secara sadar maupun tidak sadar dengan memberikan alasan-alasan yang dapat diterima secara logis, sehingga individu dapat memaafkan keadaan atau dirinya sendiri dan mereduksi tekanan emosional yang muncul akibat realitas yang menyakitkan.

#### 4.2.5 Sublimasi

Berdasarkan hasil analisis terhadap lirik-lirik lagu dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*, ditemukan mekanisme pertahanan diri berupa sublimasi sebagaimana dikemukakan dalam teori Sigmund Freud. Mekanisme ini muncul sebagai respons ego terhadap pengalaman emosional yang menyakitkan, seperti kehilangan, perpisahan, kesedihan, dan tekanan batin, yang berpotensi menimbulkan kecemasan apabila diekspresikan secara langsung. Sublimasi ditunjukkan melalui pengalihan perasaan negatif ke dalam bentuk refleksi diri, pemaknaan pengalaman hidup, serta pengambilan keputusan yang rasional dan bertanggung jawab. Alih-alih meluapkan emosi secara destruktif, Bernadya mengolah rasa kehilangan dan kecemasan menjadi narasi perjalanan hidup, sikap penerimaan, dan dorongan untuk terus melangkah. Melalui mekanisme ini, ego tidak menolak kenyataan emosional yang dihadapi, melainkan mentransformasikannya ke dalam perilaku dan sikap yang dapat diterima secara sosial. Temuan ini sejalan dengan pandangan Freud yang menyatakan bahwa sublimasi merupakan mekanisme pertahanan diri dengan cara mengubah dorongan atau rangsangan yang tidak dapat diterima seperti kesedihan, ketakutan, dan kekecewaan ke dalam bentuk ekspresi yang lebih bisa diterima, sebagaimana yang tercermin pada data berikut.

*Nanti di lain hari, nanti di lain bumi* (SHHTB)

*Saat sudah rela hati ini* (SHHTB)

*Kuceritakan jalan-jalan yang kutempuh sampai ku bisa  
relakanmu pergi* (SHHTB)

Pada data tersebut merepresentasikan mekanisme pertahanan diri sublimasi. Perasaan kehilangan, kesedihan, dan ketidakrelaan yang secara emosional menyakitkan tidak dilepaskan dalam bentuk kemarahan, penolakan, melainkan dialihkan perasaan tersebut ke dalam proses refleksi diri dan narasi perjalanan hidup yang lebih bermakna. Bernadya memilih untuk “menceritakan jalan-jalan yang telah ditempuh” menunjukkan upaya ego mengolah rasa kehilangan menjadi pengalaman pembelajaran dan penerimaan yang dapat diterima secara sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Freud yang menyatakan bahwa sublimasi merupakan mekanisme pertahanan dengan cara mengubah rangsangan yang tidak diterima seperti kesedihan dan ketakutan ke dalam bentuk yang lebih diterima secara sosial, sehingga membantu mengurangi kecemasan tanpa harus menyangkal kenyataan emosional yang dialaminya.

*Untungnya kupilih yang lebih susah* (UHHTB)

*Untungnya kupakai akal sehat* (UHHTB)

*Untungnya hidup terus berjalan* (UHHTB)

Pada data tersebut merepresentasikan mekanisme pertahanan diri berupa sublimasi. Frasa *memilih yang lebih susah* dan *memakai akal sehat* menunjukkan adanya dorongan emosional seperti kemarahan, ketakutan, kekecewaan, atau tekanan batin yang tidak diekspresikan secara impulsif, melainkan dialihkan ke sikap rasional dan pilihan hidup yang dianggap lebih bertanggung jawab. Bernadya tidak meluapkan kecemasan melalui pelarian negatif, tetapi mengolahnya menjadi keputusan sadar untuk tetap melangkah dan bertahan. Hal ini sejalan dengan teori Sigmund Freud yang menyatakan bahwa sublimasi merupakan proses pengalihan dorongan atau rangsangan yang tidak dapat diterima seperti kemarahan dan ketakutan ke dalam bentuk perilaku yang dapat diterima secara sosial. Dengan demikian, kecemasan yang dialami tidak dihapus, melainkan ditransformasikan menjadi kekuatan untuk berpikir jernih dan melanjutkan hidup.

#### 4.3 Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, pembahasan penelitian adalah sebagai berikut :

##### 1. Representasi Kecemasan Pada Lirik Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka

Berdasarkan hasil analisis data, album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka merepresentasikan kecemasan sebagai pengalaman psikologis yang rumit. Kecemasan tidak ditampilkan

secara tunggal, melainkan hadir melalui interaksi antara realitas eksternal, tekanan moral internal, serta konflik batin yang bersumber dari dorongan emosional yang tidak terkendali. Hal ini sejalan dengan konsep kecemasan dalam teori Freud yang membagi kecemasan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu kecemasan realistik, kecemasan moral, dan kecemasan neurotik. Representasi kecemasan dalam album ini memperlihatkan dinamika kepribadian Bernadya yang berada dalam kondisi emosional rapuh akibat relasi yang tidak sehat, kehilangan, serta ketidakmampuan menghadapi perubahan hidup. Bernadya sebagai subjek lirik digambarkan terus berupaya mempertahankan hubungan, identitas diri, dan kestabilan emosional, meskipun harus berhadapan dengan rasa takut, rasa bersalah, serta dorongan batin yang berlebihan. Dengan demikian, kecemasan dalam album ini bukan hanya reaksi sesaat, melainkan menjadi kondisi psikologis yang terus-menerus mempengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak.

Kecemasan realistik dalam album ini muncul sebagai tanggapan ego terhadap ancaman nyata yang berasal dari dunia luar. Ancaman tersebut terutama berkaitan dengan kemungkinan kehilangan pasangan, perubahan kondisi hidup, serta bahaya fisik yang dapat benar-benar terjadi. Data menunjukkan bahwa ketakutan Bernadya terhadap ditinggalkan, tidak lagi dibutuhkan, dan harus menerima kenyataan pahit merupakan bentuk kecemasan yang rasional dan berakar pada situasi konkret. Lirik-lirik seperti ketakutan akan ditinggalkan atau kewajiban untuk menerima kenyataan bahwa “semua telah berbeda” memperlihatkan bagaimana ego bekerja untuk merespons perubahan realitas yang tidak dapat dihindari. Kecemasan realistik berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri, karena melalui rasa takut tersebut, ego menyadari adanya ancaman terhadap kestabilan hidup dan berusaha beradaptasi dengan kondisi baru. Dengan demikian, kecemasan realistik dalam album ini merepresentasikan pergulatan individu menghadapi kenyataan hidup yang menyakitkan, namun nyata.

Kecemasan moral dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* tampak dominan dan berkaitan erat dengan konflik antara ego dan superego. Bernadya digambarkan memiliki superego yang kuat, yang menuntut kesempurnaan, pengorbanan, dan kesetiaan demi mempertahankan hubungan. Standar moral tersebut tidak sepenuhnya berasal dari dirinya sendiri, melainkan terinternalisasi dari tuntutan pasangan dan lingkungan sosial. Data menunjukkan bahwa kecemasan moral muncul ketika Bernadya merasa gagal memenuhi standar tersebut. Rasa bersalah, malu, dan takut tidak layak dicintai menjadi bentuk hukuman moral yang berasal dari

dalam diri. Upaya untuk selalu tampil sempurna, menutupi kekerasan emosional pasangan, serta membela pasangan di hadapan orang lain memperlihatkan bagaimana ego terus ditekan oleh superego untuk menjaga citra moral, meskipun harus mengorbankan kesejahteraan diri sendiri. Bahkan, keinginan untuk “hilang” atau berharap malam menjadi yang terakhir menunjukkan bahwa kecemasan moral telah mencapai tingkat ekstrem. Beban rasa bersalah dan kegagalan moral yang dirasakan membuat ego tidak lagi mampu menoleransi konflik batin tersebut. Dengan demikian, kecemasan moral dalam album ini merepresentasikan penderitaan psikologis yang lahir dari internalisasi nilai dan tuntutan moral yang berlebihan, hingga melampaui batas kemampuan ego untuk bertahan.

Kecemasan neurotik dalam album ini muncul sebagai akibat dari konflik internal antara ego dan dorongan id yang tidak terkendali. Dorongan tersebut terutama berupa ketakutan kehilangan, ketergantungan emosional, serta kebutuhan obsesif untuk mempertahankan cinta. Berbeda dengan kecemasan realistik yang bersumber dari ancaman nyata, kecemasan neurotik bersumber dari pergulatan batin dan ketidakmampuan mengendalikan emosi. Lirik-lirik yang menggambarkan kondisi “masih jauh dari sembuh”, perasaan “sudah gila”, serta tindakan spontan seperti “berlari tanpa pikir dua kali” menunjukkan dominasi id atas ego. Ego kehilangan kendali rasional dan bertindak secara spontan demi meredakan kecemasan internal. Selain itu, tindakan mengarang cerita dan memanipulasi kenyataan memperlihatkan mekanisme pertahanan ego untuk menghindari kebenaran yang menyakitkan. Kecemasan neurotik dalam album ini merepresentasikan kondisi psikologis ketika individu tidak lagi mampu membedakan antara kebutuhan emosional dan realitas objektif. Ketakutan akan kehilangan membuat Bernadya terjebak dalam pola pikir obsesif dan perilaku yang merugikan diri sendiri. Hal ini menegaskan pandangan Freud bahwa kecemasan neurotik berkaitan dengan rasa takut kehilangan kendali atas akal, perilaku, dan pikiran akibat tekanan dorongan id.

Temuan mengenai Representasi Kecemasan Pada Lirik Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian Reza Utmi Agustina & Octo Dendy Andriyanto, (2024), yang berjudul Kecemasan Tokoh Utama Dalam Novel Canthing Karya Narko Sodrun Budiman Kajian Teori Psikologi Sastra Sigmund Freud. Reza Utmi Agustina dan Octo Dendy Andriyanto (2024) menemukan bahwa kecemasan tokoh utama dalam novel Canthing direpresentasikan melalui kecemasan realistik, neurotik, dan moral yang muncul akibat tekanan realitas hidup, konflik batin, serta pertentangan antara id, ego, dan

superego. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang juga dimunculkan melalui pengalaman kehilangan, ketakutan menghadapi realitas, serta konflik internal Bernadya dalam menerima perubahan hidup. Kesesuaian hasil penelitian ini dengan temuan Reza Utmi Agustina dan Octo Dendy Andriyanto (2024) semakin menguatkan bahwa teori Sigmund Freud relevan digunakan untuk menganalisis representasi kecemasan, baik dalam bentuk narasi novel maupun ekspresi emosional dalam lirik lagu.

## 2. Mekanisme Pertahanan Diri Pada Lirik Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka

Mekanisme pertahanan diri merupakan strategi psikis yang secara tidak sadar digunakan ego untuk meredam kecemasan yang muncul akibat konflik antara dorongan id, tuntutan superego, dan realitas yang tidak menyenangkan. Dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*, mekanisme pertahanan diri direpresentasikan secara konsisten melalui lirik-lirik yang menggambarkan perjuangan batin Bernadya dalam menghadapi kehilangan, perpisahan, ketergantungan emosional, serta tekanan hidup. Berdasarkan kajian psikologi sastra Sigmund Freud, temuan penelitian menunjukkan bahwa Bernadya merepresentasikan lima bentuk mekanisme pertahanan diri, yaitu penolakan, represi, proyeksi, rasionalisasi, dan sublimasi. Kelima mekanisme tersebut tidak hadir secara terpisah, melainkan saling berkelindan sebagai tanggapan psikis terhadap kecemasan yang terus-menerus dialami Bernadya. Mekanisme ini menunjukkan kerja ego yang berusaha mempertahankan stabilitas psikologis agar individu tetap mampu menjalani kehidupan meskipun berada dalam kondisi emosional yang rapuh.

Penolakan merupakan mekanisme pertahanan diri yang bekerja dengan cara mengingkari atau menolak realitas yang terlalu menyakitkan untuk diterima secara sadar. Dalam album ini, penolakan muncul sebagai tanggapan awal Bernadya terhadap perpisahan dan kehilangan. Bernadya menolak keberlanjutan waktu, menunda penerimaan terhadap akhir hubungan, serta mempertahankan harapan semu agar kenyataan pahit tidak sepenuhnya masuk ke dalam kesadaran. Lirik *“Betapa ku berharap setiap malam jadi yang terakhir”* dan *“Tak harapkan hari baru”* merepresentasikan penolakan terhadap masa depan. Hari baru dipersepsikan sebagai ancaman karena akan membawa kesadaran akan luka yang belum pulih. Dengan menolak datangnya hari baru, ego berusaha memblokir realitas hidup yang dirasakan terlalu berat untuk ditanggung. Penolakan juga tampak dalam lirik *“Tak kututup pintu itu”* dan *“Di ambang pintu ku menunggu siapa tahu kau kembali”*. Pintu yang dibiarkan terbuka menjadi simbol

penyangkalan terhadap fakta perpisahan. Tokoh lirik menciptakan ilusi keberlanjutan hubungan sebagai bentuk perlindungan ego dari rasa kehilangan yang mendalam. Hal ini menegaskan bahwa penolakan berfungsi sebagai mekanisme sementara agar individu tidak tenggelam sepenuhnya dalam tekanan emosional. Dengan demikian, penolakan dalam album ini memperlihatkan ketidakmampuan ego untuk langsung menerima realitas perpisahan. Mekanisme ini memang membantu menekan kecemasan dalam jangka pendek, tetapi berpotensi menghambat proses penerimaan dan pemulihan diri.

Represi merupakan mekanisme pertahanan ego yang menekan ingatan, perasaan, atau pengalaman traumatis ke alam bawah sadar. Dalam album ini, represi direpresentasikan melalui keinginan untuk menghilangkan kesadaran, menunda penerimaan luka emosional, serta mengubur kenangan pahit agar tidak terus menghantui. Lirik *“Semoga ku hilang dalam tidurku”* menunjukkan dorongan untuk meniadakan kesadaran sebagai bentuk pelarian dari kenyataan yang menyakitkan. Tidur menjadi simbol represi karena dalam kondisi tidak sadar, ego terbebas sementara dari kecemasan dan penderitaan emosional. Sebaliknya, lirik *“Pagi jadi yang paling berat untukku”* menegaskan bahwa saat kesadaran kembali muncul, konflik batin yang direpresi kembali menyeruak. Represi juga tampak jelas pada lirik *“Kita kubur sampai mati”*, yang secara simbolik menggambarkan usaha ego untuk menekan kenangan tentang janji-janji yang tidak ditepati. Tindakan “mengubur” ini menunjukkan bahwa tokoh lirik belum mampu menghadapi luka secara sadar, sehingga memilih menyingkirkan ingatan tersebut ke alam bawah sadar. Sesuai pandangan Freud, represi merupakan mekanisme yang paling umum sekaligus berbahaya karena konflik tidak diselesaikan, melainkan disembunyikan. Dalam album ini, represi berfungsi menjaga ego tetap berjalan, tetapi menyimpan potensi munculnya kecemasan laten di kemudian hari.

Proyeksi merupakan mekanisme pertahanan diri dengan cara memindahkan perasaan, konflik, atau hasrat yang tidak dapat diterima dalam diri ke pihak lain atau ke faktor eksternal. Dalam album ini, proyeksi muncul ketika tokoh lirik mengalihkan rasa kesepian, ketergantungan emosional, dan frustrasi hidup ke pasangan atau ke konsep “hidup” itu sendiri. Lirik *“Dari dulu ku lebih-lebihkan semua”* menunjukkan bahwa tokoh lirik memproyeksikan harapan dan kebutuhan emosionalnya kepada pasangan. Citra pasangan dibangun secara berlebihan untuk menutupi kecemasan internal akibat kesadaran bahwa hubungan tersebut tidak sehat. Dengan demikian, ego tidak perlu mengakui kesalahan pilihan yang menyakitkan. Proyeksi juga

tampak pada lirik “*Kau tak punya siapa-siapa lagi ‘tuk cerita hari-hari’*”. Kesepian yang sebenarnya dialami diri sendiri dialihkan kepada orang lain agar ego tidak perlu mengakui kerentanan tersebut secara langsung. Sementara itu, lirik “*Sialnya, hidup harus tetap berjalan*” menunjukkan proyeksi frustrasi ke “hidup” sebagai entitas eksternal. Tokoh lirik tidak mengakui bahwa keputusan berasal dari dalam diri, melainkan menyalahkan kehidupan yang memaksa untuk terus berjalan. Proyeksi ini berfungsi meringankan beban psikologis dengan mengalihkan tanggung jawab emosional ke luar diri.

Rasionalisasi merupakan mekanisme pertahanan diri berupa pendistorsian kognitif terhadap kenyataan agar tampak masuk akal dan tidak lagi menakutkan. Dalam album ini, rasionalisasi terlihat ketika tokoh lirik memberi pembenaran logis terhadap penderitaan dan keputusan emosional yang sebenarnya menyakitkan. Lirik “*Caraku sampaikan seolah semua nyata*” menunjukkan usaha membangun narasi yang rasional agar pilihan bertahan dalam hubungan diterima secara sosial. Tokoh lirik menutupi kenyataan pahit demi mempertahankan citra diri dan menghindari rasa malu atau bersalah. Sementara itu, lirik “*Pasti ada makna*” merepresentasikan rasionalisasi terhadap penderitaan. Kehilangan dan kegagalan ditafsirkan sebagai sesuatu yang bermakna agar rasa tidak berdaya dan kecemasan dapat ditekan. Rasionalisasi ini tidak menghapus luka, tetapi mengubah cara individu memaknai kenyataan sehingga lebih dapat ditoleransi oleh ego.

Sublimasi merupakan mekanisme pertahanan diri yang paling adaptif karena mengalihkan dorongan emosional negatif ke bentuk yang konstruktif dan diterima secara sosial. Dalam album ini, sublimasi tampak dominan pada fase penerimaan dan keberlanjutan hidup. Lirik “*Kuceritakan jalan-jalan yang kutempuh*” menunjukkan bahwa penderitaan emosional diolah menjadi narasi reflektif. Emosi negatif tidak dilampiaskan secara destruktif, melainkan ditransformasikan menjadi pengalaman bermakna. Sublimasi juga tampak pada lirik “*Kubaca sampai tuntas semua buku yang paling kau suka*”. Dorongan untuk mendapatkan pengakuan dan kasih sayang dialihkan ke aktivitas intelektual yang bernilai sosial. Energi emosional disalurkan ke arah produktif, bukan obsesif. Selain itu, lirik “*Untungnya kupilih yang lebih susah*” dan “*Untungnya hidup terus berjalan*” menunjukkan transformasi keinginan menyerah menjadi sikap bertahan dan pengendalian diri. Dorongan putus asa diolah menjadi kekuatan adaptif yang memungkinkan ego menjaga keseimbangan psikologis. Dengan demikian, sublimasi menjadi mekanisme pertahanan diri paling matang dalam album ini karena memungkinkan tokoh

lirik menghadapi realitas tanpa menyangkal atau menekan emosi secara berlebihan.

Temuan mengenai Mekanisme Pertahanan Diri Pada Lirik Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka tidak sejalan dengan hasil penelitian Nurul Arifah (2021) yang berjudul “Gambaran Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama dalam Film Yves Saint Laurent Karya Sutradara Jalil Lespert: Kajian Psikologis”. Nurul Arifah (2021) menemukan enam bentuk mekanisme pertahanan diri, yaitu fiksasi, regresi, pemindahan objek, rasionalisasi, pembentukan reaksi, dan sublimasi. Sementara itu, penelitian ini tidak ditemukan mekanisme pertahanan diri fiksasi, regresi, pemindahan objek, dan pembentukan reaksi. Mekanisme pertahanan diri seperti penolakan, represi, dan proyeksi tidak ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan adanya kebaruan (novelty) dalam penelitian ini. Perbedaan ini menegaskan bahwa representasi mekanisme pertahanan diri sangat dipengaruhi oleh jenis objek kajian dan medium sastra. Dalam film, mekanisme pertahanan diri tokoh cenderung tampak melalui tindakan dan perilaku visual, sedangkan dalam lirik lagu, mekanisme pertahanan diri lebih dominan muncul melalui ekspresi batin, bahasa simbolik, dan refleksi emosional internal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Representasi kecemasan dalam lirik album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* karya Bernadya Ribka, ini mencakup tiga bentuk utama kecemasan, yaitu kecemasan realistik, kecemasan moral, dan kecemasan neurotik. Kecemasan realistik muncul sebagai tanggapan ego terhadap ancaman nyata berupa kehilangan pasangan, perubahan kondisi hidup, dan keharusan menerima kenyataan pahit. Kecemasan moral tampak dominan dan berkaitan dengan konflik antara ego dan superego, yang ditandai oleh rasa bersalah, rasa malu, serta tuntutan moral yang berlebihan untuk mempertahankan hubungan dan citra diri. Sementara itu, kecemasan neurotik muncul akibat konflik internal antara ego dan dorongan id yang tidak terkendali, seperti ketergantungan emosional dan ketakutan obsesif akan kehilangan. Ketiga bentuk kecemasan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dalam album ini bukan sekadar reaksi emosional sesaat, melainkan kondisi psikologis yang terus-menerus mempengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak subjek lirik.

2) Dalam menghadapi kecemasan tersebut, direpresentasikan lima bentuk mekanisme pertahanan diri, yaitu penolakan, represi, proyeksi, rasionalisasi, dan sublimasi. Mekanisme ini bekerja secara tidak sadar sebagai upaya ego untuk meredam tekanan psikis akibat konflik antara id, ego, superego, dan realitas. Penolakan dan represi muncul sebagai tanggapan awal terhadap luka emosional dan perpisahan yang belum dapat diterima secara sadar. Proyeksi digunakan untuk mengalihkan beban emosional ke pihak lain atau ke faktor eksternal agar ego terhindar dari pengakuan atas kerentanan diri. Rasionalisasi berfungsi memberi pembenaran logis terhadap penderitaan agar tampak bermakna dan dapat ditoleransi. Adapun sublimasi menjadi mekanisme pertahanan diri yang paling adaptif, karena dorongan emosional negatif dialihkan ke aktivitas reflektif, intelektual, dan sikap bertahan yang konstruktif. Keseluruhan mekanisme tersebut memperlihatkan usaha ego untuk menjaga stabilitas psikologis meskipun berada dalam kondisi emosional yang rapuh.

3) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa representasi kecemasan dalam album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* sejalan dengan temuan Reza Utmi Agustina dan Octo Dendy Andriyanto (2024), yang menegaskan relevansi teori psikologi sastra dalam menganalisis konflik batin tokoh sastra, baik dalam bentuk novel maupun lirik lagu. Namun, temuan mengenai mekanisme pertahanan diri menunjukkan perbedaan dengan penelitian Nurul Arifah (2017). Perbedaan tersebut menegaskan adanya kebaruan penelitian ini, khususnya dalam lirik lagu yang lebih menekankan ekspresi batin, simbolisasi emosi, dan refleksi internal dibandingkan representasi visual dan tindakan tokoh dalam film.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian representasi kecemasan dan mekanisme pertahanan diri dengan menggunakan objek sastra yang beragam, seperti album musik dari genre berbeda, puisi, novel, atau media audiovisual lainnya. Penelitian lanjutan juga dapat mengkombinasikan teori psikoanalisis Sigmund Freud dengan pendekatan psikologi sastra lain, seperti psikologi humanistik atau psikologi eksistensial, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kejiwaan tokoh atau subjek lirik dalam karya sastra.

2) Bagi pembaca dan penikmat karya sastra, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dalam memahami bahwa lirik lagu tidak hanya berfungsi

sebagai hiburan, tetapi juga merepresentasikan kondisi psikologis, seperti kecemasan dan mekanisme pertahanan diri. Dengan memahami representasi kecemasan realistik, moral, dan neurotik serta berbagai mekanisme pertahanan diri yang muncul, pembaca diharapkan mampu lebih peka terhadap makna psikologis di balik karya sastra dan lebih bijak dalam menyikapi pengalaman emosional, baik dalam karya seni maupun dalam kehidupan sehari-hari.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Yusuf Firdaus, N.F.N. (2023). "Kecemasan Amanda Dalam Film SAW III: Sebuah Kajian Psikologi." *Cermin: Jurnal Penelitian* Volume 7 N (P-ISSN 2580 – 778).
- Ahmadi, Anas. (2015). *Psikologi Sastra*. In *Repository UNESA*. (Issue Maret)
- Amelin, K., Setyarum. (2024). "Entitas Cinta Pada Lirik Lagu Dalam Album Untuk Dunia, Cinta, Dan Kotornya Karya Nadin Amizah (Kajian Psikologi Sastra)." *Metafora: Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra* 11 (2): 281. <https://doi.org/10.30595/mf.v11i2.22599>.
- Andri. (2019). "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalitik Klasik Dan Jenis Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan." *Jurnal Kedokteran Indonesia* 57 (7): 233–38. <https://www.researchgate.net/publication/210277782>.
- Arifah, N. (2017). *Gambaran Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama Dalam Film Yves Saint Laurent Karya Sutradara Jalil Lespret: Kajian Psikologis*. (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya). <https://www.academia.edu/download/109627582/290395683df>
- Arliani, N., & Adiyanto, W. (2023). Representasi Kecemasan dalam lirik lagu "Rehat" Kunto Aji (analisis semiotika Ferdinand De Saussure). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 2808-2821.
- Endraswara, Suwardi M.Pd. (2013). *Metodologi Penelitian Sastra. Epistemologi, Model, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta. CAPS (Center for Academic Publishing Service). <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/d53fef8d-a6c0-4c04-abf1-629899d92191>
- Freud, Sigmund. (2019). *Pengantar Umum Psikoanalisis*. PERPUSTAKAAN NASIONAL: Katalog Dalam Terbitan (KDT ISBN: 978-623-7194-65-1 (PDF)). <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/d53fef8d-a6c0-4c04-abf1-629899d92191/789493d9-4f7c-48d1-ad32-e2c120461f68>

- Hayati, Risda, and Desi Sukenti. (2024). "Interpretasi Psikologis Lirik Lagu Album 'Naura & Genk Juara' Karya Mhala Dan Tantra Numata." *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 7 (3): 209–22. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i3.3396>.
- M. Adi Bagus Prihatmojo, Hasan Busri, Ari Ambarwati. (2025). "Representasi Kecemasan Dalam Mini Album Montase Karya Temarram." (*Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia FKIP Unisma* 15 (1): 17. <https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6>.
- Mahsun, M.s. Metode Penelitian Bahasa: Tahapan, Strategi, Metode dan Tekniknya. Ed. Kedua,—Cet. 9.—Depok: Rajawali Pers, 2017. xvi, 546 hlm., 21 cm. Bibliografi: hlm. 451 ISBN 978-602-425-166-6.
- Nikmah, Murisatin, and Mochammad Faizun. 2022. "Aspek Kecemasan (Anxitas) Dalam Puisi Al-Kulira Karya Nazek Al-Malaika (Kajian Psikologi Sastra)." *Tsaqofiya : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 4 (1): 28–44. <https://doi.org/10.21154/tsaqofiya.v4i1.88>.
- Nirmala Sari Hasibuan, Mila, Elysa Rohayani Hsb, and Dini Hariyati Adam. 2021. "Analisis Psikologi Sastra Dengan Teori Freud Dalam Lagu Bingung Karya Iksan Skuter." *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapamuli Selatan* 9 (2): 433–36.
- Reza Utmi Agustina, and Octo Dendy Andriyanto. 2024. "Kecemasan Tokoh Utama Dalam Novel Canthing Karya Narko Sodrun Budiman Kajian Teori Psikologi Sastra Sigmund Freud." *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya* 2 (5): 144–57. <https://doi.org/10.61132/morfologi.v2i5.944>.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Alfabeta : Bandung.
- Susanti, Dewi, and Guntur Sekti Wijaya. 2024. "Makna Tersembunyi Dalam Lirik Lagu 'Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan Karya Bernadya': Sebuah Kajian Semiotika." *KONASINDO* 6 (2): 292. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v6i2.935>.
- Tempo.co. 2024. "Bernadya Pecahkan 2 Rekor Spotify Lewat Album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan*." Tempo.Co. 2024. <https://www.tempo.co/teroka/bernadya-pecahkan-2-rekor-spotify-lewat-album-sialnya-hidup-harus-tetap-berjalan-23779>.
- Zaviera, Ferdinand (2023). Teori Kepribadian Sigmund Freud. Yogyakarta. Prishmasophie. ISBN: 979-25-4421-6. Freud.(2019). Pengantar Umum Psikoanalisis. PERPUSTAKAAN NASIONAL: Katalog Dalam Terbitan (KDT ISBN: 978-623-7194-65-1 (PDF). [https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/d53fef8d-a6c0-](https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/d53fef8d-a6c0-4c04-abf1-629899d92191/789493d9-4f7c-48d1-ad32-e2c120461f68)