

PEMAKNAAN GENERASI Z TERHADAP LAGU “SECUKUPNYA” KARYA HINDIA SEBAGAI MEDIUM REFLEKSI KERESAHAN HIDUP

Muhammad Daffa Iwanda¹, Widarti²

¹² Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bahasa, Universitas Bina Sarana Informatika

ARTICLE INFO

Article history:

Received Oktober 2026

Revised Oktober 2026

Accepted Oktober 2026

Available Oktober 2026

[emailpenulis](mailto:m.daffaiwanda@gmail.com)

m.daffaiwanda@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute

ABSTRAK

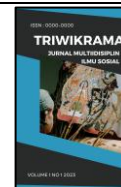
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemaknaan Generasi Z terhadap lagu *Secukupnya* karya Hindia sebagai medium refleksi keresahan hidup. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis resepsi berdasarkan konsep *encoding-decoding* Stuart Hall. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga informan Generasi Z yang dipilih secara *purposive* berdasarkan pengalaman dan keterkaitan mereka dengan tema keresahan dalam lagu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan memaknai *Secukupnya* sebagai karya yang menyampaikan pesan mengenai penerimaan diri, keterbatasan manusia, dan pentingnya menghadapi tekanan hidup secara proporsional. Lagu tersebut juga dipahami sebagai medium refleksi yang membantu informan menghubungkan pesan dengan pengalaman pribadi, seperti tekanan akademik dan kecemasan masa depan, kegagalan dan *overthinking*, serta tekanan keluarga dan tuntutan sosial. Proses pemaknaan menghasilkan pengalaman emosional berupa ketenangan, penerimaan diri, dan kelegaan. Berdasarkan analisis

Stuart Hall, seluruh informan berada pada posisi *Negotiated Reading*, yaitu menerima pesan utama lagu tetapi menyesuaikannya dengan pengalaman dan konteks kehidupan masing-masing. Pemaknaan terutama dipengaruhi oleh pengalaman hidup, kondisi emosional, relevansi pesan, serta karakteristik lirik dan musik. Temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi media komunikasi yang bersifat dialogis sekaligus ruang refleksi bagi Generasi Z dalam memahami keresahan dan pengalaman hidup.

Kata kunci: Generasi Z; *Negotiated Reading*; analisis resepsi; keresahan hidup; musik; *Secukupnya*.

ABSTRACT

This study aims to analyze how Generation Z interprets the song “Secukupnya” by Hindia as a medium for reflecting on life anxieties. This study employed a qualitative approach using Stuart Hall’s reception analysis through the encoding-decoding concept. Data were collected through in-depth interviews with three Generation Z informants selected purposively based on their experiences and relevance to the themes of anxiety presented in the song. The findings show that all three informants interpreted “Secukupnya” as a musical work conveying messages about self-acceptance, human limitations, and the importance of facing life pressures proportionally. The song also functions as a medium of reflection that enables informants to relate its message to personal experiences, including academic pressure and future anxiety, failure and



overthinking, as well as family pressure and social demands. The listening experience generated emotional responses such as calmness, self-acceptance, and relief. Based on Stuart Hall's reception analysis, all informants occupied the Negotiated Reading position, accepting the dominant message while adapting it to their personal experiences and life contexts. Meaning-making was primarily influenced by life experiences, emotional conditions, message relevance, and the characteristics of the lyrics and music. These findings demonstrate that music can function as a dialogical communication medium and a reflective space for Generation Z in understanding life anxieties.

Keywords: *Generation Z; life anxiety; music; reception analysis; Secukupnya; Stuart Hall*

1. PENDAHULUAN

Musik merupakan salah satu bentuk karya budaya yang dapat berinteraksi dengan kondisi psikologis pendengarnya. Ketika musik memiliki relevansi dengan kondisi emosional individu, proses mendengarkan dapat mendorong refleksi terhadap pengalaman, permasalahan, maupun kondisi diri. Pendengar tidak hanya menerima pesan yang disampaikan melalui musik, tetapi juga menghubungkannya dengan pengalaman subjektif yang dimiliki sehingga musik dapat menjadi media untuk memahami dan memaknai pengalaman emosional (Taruffi, 2021; Setya Prihatining Tyas et al., 2024; Breaden Madden & Jabusch, 2021).

Fenomena tersebut relevan dengan kehidupan Generasi Z yang menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik dan pekerjaan, ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, serta dinamika kehidupan di era digital. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pengalaman emosional dan memunculkan berbagai bentuk keresahan. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (2022) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun memiliki tingkat depresi yang tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memahami bagaimana generasi muda mengalami dan memaknai berbagai persoalan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks tersebut, musik dapat berfungsi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media ekspresi dan refleksi diri. Makna yang diterima dari sebuah lagu tidak selalu sepenuhnya ditentukan oleh pencipta atau isi teks, tetapi dapat dibentuk melalui interaksi antara pesan musik dan pengalaman pendengarnya. Salah satu karya yang memiliki kedekatan dengan persoalan tersebut adalah lagu *Secukupnya* karya Hindia atau Baskara Putra. Lagu yang dirilis pada 3 Mei 2019 tersebut mengangkat pengalaman mengenai kepayahan menjalani kehidupan, kegagalan, tekanan, dan penerimaan terhadap kondisi diri. Kedekatan tema tersebut dengan pengalaman emosional pendengar membuat lagu *Secukupnya* relevan untuk dikaji sebagai medium refleksi keresahan hidup.

Sejumlah penelitian telah mengkaji lagu *Secukupnya* maupun karya musik Hindia, tetapi sebagian besar masih berfokus pada analisis lirik dan makna teks menggunakan pendekatan semiotika, seperti representasi kesehatan mental, resiliensi, pemulihan emosional, dan pesan kehidupan (Silalahi, 2023; Bahrian, 2022; Rosyadi & Rohmah, 2023; Rahmasari & Adiyanto, 2023; Andriese, 2025). Penelitian lain mulai menempatkan audiens sebagai pihak yang aktif dalam membentuk makna berdasarkan pengalaman hidup dan kondisi emosionalnya (Indria et al., 2023; Ar Rasyid, 2025; Ramadhani & Chairil, 2025; Fauziah et al., 2026). Namun, kajian yang secara khusus membahas bagaimana Generasi Z memaknai lagu *Secukupnya* sebagai medium refleksi keresahan hidup masih terbatas.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang tidak hanya melihat makna yang terdapat dalam lirik, tetapi juga mengkaji bagaimana pesan tersebut diterima dan dimaknai oleh pendengar. Dalam perspektif resepsi Stuart Hall, audiens dipandang sebagai pihak yang aktif dalam menginterpretasikan pesan berdasarkan pengalaman dan konteks sosial yang dimilikinya. Pemaknaan tersebut dapat berada pada posisi *dominant reading*, *negotiated reading*, maupun *oppositional reading*. Perspektif ini memungkinkan penelitian untuk melihat perbedaan penerimaan Generasi Z terhadap pesan yang terdapat dalam lagu *Secukupnya*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemaknaan Generasi Z terhadap lagu *Secukupnya* karya Hindia sebagai medium refleksi keresahan hidup, mengidentifikasi posisi penerimaan audiens berdasarkan teori resepsi Stuart Hall, serta memahami pengaruh pengalaman dan kondisi kehidupan pendengar terhadap proses pemaknaan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian komunikasi, khususnya dalam studi resepsi audiens, budaya populer, dan pemaknaan musik di kalangan Generasi Z.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian Terdahulu

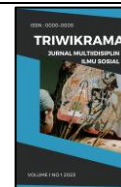
Kajian mengenai musik dan pemaknaan audiens menunjukkan bahwa musik dapat dipahami melalui pengalaman subjektif pendengarnya. Ramadhani dan Chairil (2025) melalui penelitian terhadap album *Menari dengan Bayangan* karya Hindia menemukan bahwa sebagian besar audiens berada pada posisi *negotiated reading*, sedangkan sebagian lainnya berada pada posisi *dominant-hegemonic reading*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman pribadi turut memengaruhi cara audiens memahami pesan dalam karya musik. Pada objek yang sama dengan penelitian ini, Bahrian (2021) menemukan bahwa lagu *Secukupnya* merepresentasikan persoalan kesehatan mental, *overthinking*, tekanan hidup, refleksi diri, dan penerimaan diri melalui analisis semiotika. Sementara itu, Indria et al. (2023) menunjukkan bahwa pendengar muda memaknai lagu *Secukupnya* berdasarkan pengalaman emosional mereka dan merasakan dampak berupa kecemasan, kelelahan, maupun dorongan untuk menjalani kehidupan secara lebih seimbang.

Penelitian Rahmasari dan Adiyanto (2023) juga menunjukkan bahwa lagu *Secukupnya* dapat menjadi media penyampaian isu kesehatan mental melalui representasi kecemasan, *overthinking*, depresi, dan *quarter life crisis*. Di sisi lain, Ar Rasyid (2025) menunjukkan bahwa pemaknaan terhadap lirik lagu dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kondisi emosional, dan konteks sosial audiens. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa makna sebuah lagu tidak hanya melekat pada teks, tetapi juga dibentuk melalui proses interpretasi audiens.

Meskipun demikian, penelitian mengenai *Secukupnya* masih banyak berfokus pada analisis teks dan representasi makna dalam lirik (Bahrian, 2021; Rahmasari & Adiyanto, 2023). Penelitian yang menggunakan perspektif resepsi Stuart Hall terhadap karya Hindia juga telah dilakukan, tetapi objeknya berupa keseluruhan album *Menari dengan Bayangan* (Ramadhani & Chairil, 2025). Dengan demikian, masih terdapat ruang penelitian untuk mengkaji secara lebih spesifik bagaimana Generasi Z memaknai lagu *Secukupnya* berdasarkan pengalaman dan kondisi kehidupan mereka. Penelitian ini menempatkan audiens sebagai pusat analisis untuk melihat posisi penerimaan serta faktor yang memengaruhi proses pemaknaan.

Analisis Resepsi Stuart Hall

Analisis resepsi memandang audiens sebagai pihak yang aktif dalam memproduksi makna ketika menerima pesan media. Konsep tersebut berangkat dari model *Encoding-Decoding* Stuart Hall yang menjelaskan bahwa pesan yang telah dikonstruksi oleh produsen tidak selalu diterima dengan makna yang sama oleh audiens. Audiens dapat melakukan proses *decoding* berdasarkan



pengalaman, pengetahuan, serta konteks sosial dan budaya yang dimilikinya (Fuchs, 2023; Hall, 2019).

Hall membagi posisi penerimaan audiens menjadi tiga, yaitu *dominant/hegemonic reading*, *negotiated reading*, dan *oppositional reading*. Pada posisi *dominant/hegemonic reading*, audiens menerima makna yang disampaikan sesuai dengan kerangka pesan dominan. Pada posisi *negotiated reading*, audiens menerima sebagian pesan tetapi menyesuaikannya dengan pengalaman dan kondisi sosialnya. Sementara itu, *oppositional reading* terjadi ketika audiens memahami pesan dominan, tetapi menolaknya dan membangun pemaknaan berdasarkan kerangka yang berbeda. Ketiga posisi tersebut digunakan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi cara Generasi Z menerima dan memaknai pesan dalam lagu *Secukupnya*.

Generasi Z dan Pemaknaan Musik

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dalam lingkungan digital dan memiliki kedekatan dengan internet, media sosial, serta berbagai bentuk media populer. Karakteristik tersebut turut memengaruhi pola komunikasi dan cara mereka mengonsumsi serta memaknai konten media, termasuk musik (Behuku et al., 2023). Dalam kehidupan sehari-hari, Generasi Z juga menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik dan pekerjaan, ketidakpastian masa depan, serta tekanan sosial yang dapat memengaruhi kondisi emosional.

Musik dapat menjadi salah satu media yang digunakan untuk mengekspresikan dan memahami pengalaman tersebut. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat membangkitkan emosi, membantu regulasi emosi, dan menciptakan keterhubungan antara karya dengan pengalaman pendengarnya (Blasco-Magraner et al., 2023; Peters et al., 2024). Individu juga cenderung memilih musik yang sesuai dengan suasana hati atau yang dapat membantu mereka memproses perasaan tertentu (Habe et al., 2023; McFerran et al., 2022). Dalam konteks tersebut, lagu yang mengangkat persoalan tekanan hidup, penerimaan diri, dan kesehatan mental dapat memperoleh makna yang berbeda sesuai dengan pengalaman masing-masing pendengar.

Lagu *Secukupnya* Karya Hindia

Hindia merupakan nama panggung Baskara Putra yang dikenal melalui karya musik dengan lirik yang banyak mengangkat persoalan kehidupan modern, relasi, kesehatan mental, dan pencarian makna hidup. Salah satu karyanya, *Secukupnya*, mengangkat pesan mengenai kepayahan menjalani kehidupan, tekanan, kegagalan, serta pentingnya menerima keterbatasan diri. Tema tersebut memiliki kedekatan dengan pengalaman emosional pendengar muda sehingga lagu *Secukupnya* dapat dipahami tidak hanya sebagai karya hiburan, tetapi juga sebagai medium refleksi terhadap pengalaman personal (Bahrian, 2021; Rahmasari & Adiyanto, 2023).

Berdasarkan kajian tersebut, penelitian ini menggunakan analisis resepsi Stuart Hall untuk memahami proses *decoding* Generasi Z terhadap pesan dalam lagu *Secukupnya*. Pemaknaan dianalisis berdasarkan tiga posisi penerimaan, yaitu *dominant/hegemonic*, *negotiated*, dan *oppositional reading*, dengan mempertimbangkan pengalaman serta kondisi kehidupan informan. Dengan kerangka tersebut, penelitian diarahkan untuk melihat bagaimana sebuah karya musik dapat memperoleh makna yang beragam ketika berinteraksi dengan pengalaman audiens.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma konstruktivis. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan proses pemaknaan Generasi Z terhadap lagu *Secukupnya* karya Hindia sebagai medium refleksi keresahan hidup. Penelitian kualitatif menekankan pemaknaan terhadap realitas

sosial dalam kondisi alamiah, dengan peneliti sebagai instrumen utama dan analisis yang bersifat induktif (Sugiyono, 2023).

Metode yang digunakan adalah analisis resepsi (*reception analysis*) dengan model *Encoding-Decoding* Stuart Hall. Pendekatan ini memandang audiens sebagai pihak yang aktif dalam menginterpretasikan pesan media berdasarkan pengalaman, pengetahuan, nilai, dan konteks sosial yang dimilikinya. Pemaknaan informan kemudian dikategorikan ke dalam tiga posisi, yaitu *dominant-hegemonic reading*, *negotiated reading*, dan *oppositional reading*.

Penelitian dilaksanakan pada Januari-Juli 2026 dengan informan yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: termasuk Generasi Z, pernah mendengarkan lagu *Secukupnya* lebih dari satu kali, memahami pesan lagu, memiliki pengalaman yang berkaitan dengan tema keresahan hidup, serta bersedia memberikan informasi secara terbuka. Penelitian melibatkan tiga informan yang dinilai mampu memberikan informasi mendalam sesuai fokus penelitian.

Data utama diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan secara tatap muka maupun daring sesuai kesepakatan dengan informan. Wawancara berfokus pada pemahaman informan terhadap pesan lagu, pengalaman emosional ketika mendengarkan lagu, pengalaman hidup yang berkaitan dengan isi lagu, serta faktor yang memengaruhi proses pemaknaan. Data juga didukung oleh catatan lapangan (*field notes*), dokumentasi, rekaman wawancara dengan persetujuan informan, dan literatur yang relevan.

Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Sugiyono, 2023). Rekaman wawancara ditranskripsikan dalam bentuk *clean verbatim*, kemudian data diseleksi dan dikelompokkan berdasarkan tema yang relevan, seperti pemaknaan terhadap lagu, pengalaman hidup, kondisi emosional, faktor pembentuk pemaknaan, dan posisi resepsi. Data yang telah direduksi disajikan secara naratif dan didukung kutipan informan. Selanjutnya, hasil pemaknaan diinterpretasikan berdasarkan tiga posisi *decoding* Stuart Hall.

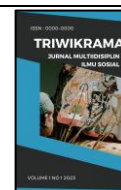
Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, penggunaan bahan referensi, dan *member check* (Sugiyono, 2023). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari ketiga informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan catatan lapangan dan dokumentasi. Penggunaan bahan referensi berupa rekaman dan transkrip wawancara digunakan untuk mendukung interpretasi data. Sementara itu, *member check* dilakukan dengan meminta informan meninjau kembali informasi atau ringkasan hasil wawancara untuk memastikan kesesuaiannya dengan pengalaman yang disampaikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga informan Generasi Z yang dipilih secara *purposive sampling*, yaitu Kannitha Putri Purnamasari, Rasya Ikhsan Iwanda, dan Muhamad Rayhan. Ketiganya pernah mendengarkan lagu *Secukupnya* karya Hindia dan memiliki pengalaman hidup yang relevan dengan fokus penelitian. Kannitha mengaitkan lagu dengan tekanan akademik dan kecemasan terhadap masa depan, Rasya dengan pengalaman kegagalan dan *overthinking*, sedangkan Rayhan dengan tekanan keluarga, tuntutan sosial, dan penerimaan diri.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga informan memahami *Secukupnya* sebagai lagu yang mengandung pesan tentang penerimaan diri, keterbatasan manusia, serta pentingnya menghadapi kehidupan secara proporsional. Meskipun memiliki pemahaman umum yang serupa, proses pemaknaan setiap informan berbeda karena dipengaruhi pengalaman dan kondisi



kehidupan masing-masing. Kannitha memaknai lagu sebagai pengingat agar tidak terus membandingkan diri dengan orang lain ketika menghadapi tekanan akademik. Rasya melihat lagu sebagai pengingat bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses kehidupan, sedangkan Rayhan memaknainya sebagai bentuk penerimaan bahwa seseorang tidak harus selalu kuat dalam menghadapi tuntutan lingkungan.

Ketiga informan juga menggunakan *Secukupnya* sebagai medium refleksi terhadap keresahan hidup. Kannitha mendengarkan lagu ketika menghadapi tekanan perkuliahan dan ketidakpastian masa depan.

“...aku biasanya dengerin lagu ini kalau lagi cape sama kuliah atau lagi banyak pikiran. Rasanya kaya lagi ini ngerti banget apa yang lagi aku rasain, jaadi aku bisa lebih tenang...” (Kannitha, Wawancara, 2026).

Rasya menggunakan lagu ketika menghadapi kegagalan dan kekecewaan.

“...kalau lagi gagal atau lagi ngerasa semua nggak sesuai harapan, biasanya saya putar lagu ini. Bukan karena bikin sedih, tapi malah bikin saya mikir, kalo semua orang juga pasti pernah ada di posisi itu...” (Rasya, Wawancara, 2026).

Sementara itu, Rayhan menghubungkan lagu dengan pengalaman menghadapi tekanan keluarga dan tuntutan untuk selalu terlihat kuat.

“...lagu ini bikin aku sadar kalo kita juga manusia. Nggak harus selalu kuat terus. Kadang cape itu wajar dan gapapa...” (Rayhan, Wawancara, 2026).

Selain menjadi medium refleksi, lagu juga memberikan pengalaman emosional bagi ketiga informan. Kannitha merasakan ketenangan, Rasya lebih mampu menerima kegagalan tanpa menyalahkan diri sendiri, sedangkan Rayhan merasakan kelegaan karena dapat menerima keterbatasan dirinya. Dengan demikian, lagu tidak dipandang sebagai solusi terhadap masalah, tetapi sebagai ruang untuk berhenti sejenak, memahami kondisi diri, dan melihat persoalan secara lebih tenang.

Proses pemaknaan tersebut dibentuk oleh empat faktor utama, yaitu pengalaman hidup, kondisi emosional, relevansi pesan lagu dengan kehidupan informan, serta karakteristik lirik dan penyampaian musik. Pengalaman hidup menjadi faktor yang paling menonjol karena setiap informan menghubungkan pesan lagu dengan persoalan yang pernah dialaminya. Kondisi emosional ketika mendengarkan lagu turut memperkuat kedekatan dengan pesan, sedangkan kesesuaian pesan dengan kehidupan membuat lagu terasa *relate*. Selain itu, lirik yang sederhana dan aransemen musik yang tenang dinilai memperkuat suasana reflektif.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan Generasi Z terhadap *Secukupnya* berlangsung secara aktif. Informan tidak hanya menerima pesan lagu, tetapi menghubungkannya dengan pengalaman hidup, kondisi emosional, dan realitas sosial masing-masing. Dalam perspektif *Encoding-Decoding* Stuart Hall, proses tersebut menunjukkan bahwa audiens berperan aktif dalam melakukan *decoding*, sehingga makna yang terbentuk dapat berkembang sesuai dengan konteks kehidupan pendengar.

Berdasarkan hasil analisis, ketiga informan berada pada posisi *Negotiated Reading*. Mereka menerima pesan utama yang dikonstruksi melalui lagu, terutama mengenai penerimaan diri, keterbatasan manusia, dan pentingnya menjalani kehidupan secara proporsional. Namun, pesan

tersebut dinegosiasikan berdasarkan pengalaman personal. Kannitha menghubungkannya dengan tekanan akademik dan kecemasan masa depan, Rasya dengan kegagalan dan *overthinking*, sedangkan Rayhan dengan tekanan keluarga dan tuntutan sosial. Dengan demikian, pesan yang sama menghasilkan penekanan makna yang berbeda pada setiap informan.

Tidak ditemukan posisi *Dominant-Hegemonic Reading* secara penuh karena informan tidak menerima pesan lagu tanpa penyesuaian. Posisi *Oppositional Reading* juga tidak ditemukan karena tidak terdapat informan yang menolak atau memberikan makna yang bertentangan dengan pesan utama lagu. Dominannya posisi *Negotiated Reading* memperlihatkan bahwa pengalaman hidup menjadi konteks penting dalam proses pembentukan makna.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramadhani dan Chairil (2025) yang menemukan dominasi posisi *Negotiated Reading* dalam resepsi audiens terhadap karya Hindia. Kesamaannya terletak pada kecenderungan audiens menerima pesan utama karya, tetapi menyesuaikannya dengan pengalaman pribadi. Perbedaannya, penelitian ini secara khusus menempatkan lagu *Secukupnya* sebagai medium refleksi keresahan hidup Generasi Z dan menunjukkan faktor-faktor yang membentuk proses negosiasi tersebut.

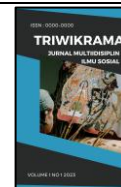
Temuan mengenai isi pesan lagu juga sejalan dengan Bahrian (2021) yang menemukan bahwa *Secukupnya* mengandung pesan mengenai kesehatan mental, kecemasan, penerimaan diri, dan tekanan hidup. Namun, penelitian Bahrian berfokus pada makna yang terdapat dalam teks lirik melalui analisis semiotika, sedangkan penelitian ini memperlihatkan bagaimana makna tersebut diproduksi kembali oleh audiens melalui pengalaman kehidupan mereka.

Selanjutnya, hasil penelitian mendukung penelitian Indria et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *Secukupnya* dapat merepresentasikan kondisi emosional seperti kecemasan, kelelahan, dan *overthinking*. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pengalaman emosional setelah mendengarkan lagu berkaitan dengan proses *decoding*. Lagu membantu informan memperoleh ketenangan, menerima kegagalan, dan memahami keterbatasan diri.

Dengan demikian, *Secukupnya* tidak hanya berfungsi sebagai karya musik atau hiburan, tetapi juga menjadi media komunikasi yang memungkinkan Generasi Z melakukan refleksi terhadap pengalaman hidupnya. Makna lagu terbentuk melalui interaksi antara pesan yang dikonstruksi oleh pencipta dengan pengalaman audiens. Dominannya posisi *Negotiated Reading* menunjukkan bahwa proses komunikasi melalui musik bersifat aktif, kontekstual, dan tidak menghasilkan makna yang sepenuhnya seragam.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z memaknai lagu *Secukupnya* karya Hindia sebagai karya musik yang merepresentasikan pengalaman menghadapi tekanan hidup, penerimaan diri, dan keterbatasan manusia, sekaligus menjadi medium refleksi terhadap keresahan yang mereka alami. Meskipun ketiga informan memiliki pemahaman umum yang serupa, pemaknaan berkembang secara personal berdasarkan pengalaman hidup, kondisi emosional, relevansi pesan dengan realitas kehidupan, serta karakteristik lirik dan aransemen musik. Berdasarkan analisis resepsi Stuart Hall, ketiga informan berada pada posisi *Negotiated Reading*, yaitu menerima pesan utama lagu tetapi menyesuaikannya dengan pengalaman dan konteks kehidupan masing-masing; penelitian ini tidak menemukan posisi *Dominant-Hegemonic Reading* maupun *Oppositional Reading*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa audiens berperan aktif dalam membentuk makna dan bahwa musik dapat menjadi ruang refleksi serta membantu pendengar memperoleh ketenangan, penerimaan diri, dan perspektif yang lebih adaptif terhadap persoalan hidup. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan yang lebih beragam dan jumlah yang lebih



besar atau mengombinasikan pendekatan kualitatif dengan survei kuantitatif untuk melihat pola pemakaian secara lebih luas. Bagi musisi, industri musik, dan masyarakat, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karya musik bertema penerimaan diri dan kesehatan mental memiliki relevansi bagi Generasi Z sebagai media refleksi dan pengelolaan emosi, dengan tetap mempertimbangkan pentingnya dukungan sosial dan bantuan profesional ketika diperlukan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Andriese, M. A. (2025). *Representasi problematika kesehatan mental Generasi Z dalam lirik lagu pada album "Lagipula hidup akan berakhir" karya Hindia* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia].
- Ar Rasyid, A. D. (2025). Pemaknaan lirik lagu *Tarot* karya .Feast oleh mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. *Jurnal Cahaya Edukasi*, 2(4), 345-352. <https://doi.org/10.63863/jce.v2i4.220>
- Bahrian, M. A. M. (2021). *Pemaknaan lirik lagu Evaluasi (Studi analisis semiotika pemaknaan lirik lagu Evaluasi yang dipopulerkan oleh Hindia)* [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <http://repository.unissula.ac.id/28293/>
- Bahrian, M. A. M. (2022). *Pemaknaan lirik lagu Secukupnya (Studi analisis semiotika lirik lagu Secukupnya yang dipopulerkan oleh Hindia)* [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <http://repository.unissula.ac.id/27172/>
- Behuku, F. M., Alfianto, A. G., & Amalia, W. (2023). Self care of mental health Generation Z of Melanesia race in Indonesia. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(1), 89-101. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v1i1.92>
- Blasco-Magraner, J. S., Bernabé-Valero, G., Marín-Liébana, P., & Botella-Nicolás, M. (2023). Changing positive and negative affects through music experiences: A study with university students. *BMC Psychology*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01110-9>
- Breaden Madden, G., & Jabusch, H. C. (2021). Instrumental and hedonic motives for emotion regulation in musical practice. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643974>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Fauziah, A., Nurlenih, & Yunus, S. (2026). Representasi kerentanan perempuan dalam lirik lagu "Bertaut" karya Nadin Amizah berdasarkan pemaknaan pendengar perempuan. *Jurnal Psikososial dan Pendidikan*, 2(1), 546-559. <https://publisherqu.com/index.php/psikosospenn/article/view/3875>
- Fuchs, C. (2023). A Marxist-humanist perspective on Stuart Hall's communication theory. *Theory and Society*, 52(6). <https://doi.org/10.1007/s11186-023-09524-5>
- Habe, K., Dobrota, S., & Reić Ercegovac, I. (2023). Functions of music, focused on the context of music listening, and psychological well-being in late adolescence regarding gender differences. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1275818>
- Hall, S. (2019). Encoding-decoding (1980). In *Crime and media* (pp. 44-55). Routledge.
- Indria, A. R., Effendi, M. R., & Prasetya, K. D. (2023). Interpretasi lagu "Secukupnya" di kalangan mahasiswa UNESA. *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya 2023*, 395-405. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/819>



- McFerran, K., Crooke, A., Kalenderidis, Z., Stokes, H., & Teggelove, K. (2022). What young people think about music, rhythm and trauma: An action research study. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905418>
- Peters, V., Bissonnette, J., Nadeau, D., Gauthier-Légaré, A., & Noël, M. A. (2024). The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music*, 52(5), 548-568. <https://doi.org/10.1177/03057356231212362>
- Rahmasari, A., & Adiyanto, W. (2023). Representasi kesehatan mental dalam lirik lagu Secukupnya karya Hindia (Analisis semiotika Ferdinand de Saussure). *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 11764-11777. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1445>
- Ramadhani, R. A., & Chairil, A. M. (2025). Musik dan representasi *quarter life crisis*: Resepsi audiens terhadap album “Menari dengan Bayangan” karya Hindia. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(8), 9534-9541. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i8.9033>
- Rosyadi, M. H., & Rohmah, A. N. (2023). Analisis semiotika pesan resiliensi pada lirik lagu “Secukupnya” karya Hindia. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.24014/jrmdk.v5i1.25896>
- Setya Prihatining Tyas, S., Suryasuciramdhan, A., Mahesa, A. D., & Racmawati, A. P. (2024). Musik sebagai media komunikasi kesehatan mental. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi*, 2(3), 37-44. <https://doi.org/10.59841/saber.v2i3.1223>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taruffi, L. (2021). Mind-wandering during personal music listening in everyday life: Music-evoked emotions predict thought valence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12321. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312321>