

**MAKNA SIMBOLIK DAN PESAN *SELF HEALING* DALAM LIRIK LAGU  
*SECUKUPNYA* KARYA HINDIA: ANALISIS SEMIOTIKA FERDINAND DE  
SAUSSURE**

Ryan Subastian<sup>1</sup>, Nunik Hariyani<sup>2</sup>, Fikri Hasan<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Merdeka Madiun

Alamat e-mail: [ryansubastian44@gmail.com](mailto:ryansubastian44@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study examines the symbolic meaning and self-healing messages in the lyrics of Secukupnya by Hindia using Ferdinand de Saussure's dyadic semiotics (signifier, signified, sign). Released on May 3, 2019 as the second single from the album Menari dengan Bayangan (2019), the song addresses existential anxiety about the future, economic precarity, collective failure, family wounds, nostalgic escape, and decay, before arriving at a resolution centered on measured grief and cyclical impermanence. This descriptive qualitative study employs a content analysis method. Data were collected through documentation and literature review, then analyzed systematically using Saussurean semiotic tables. Self-compassion theory (Neff, 2003, 2011) serves as a supporting conceptual framework. Results identify four dominant sign clusters: (1) anxiety and structural pressure signs; (2) collective failure and solidarity signs; (3) wounds, decay, and nostalgic escape signs; and (4) measured grief and cyclical impermanence signs. Contrary to its surface meaning as 'sufficient rest,' the word 'secukupnya' undergoes a significant semiotic shift across the song from a threshold that has been exceeded (negative) to a healthy unit of grieving (positive). The common humanity component of self-compassion emerges as the most dominant and explicit dimension, particularly through the sign 'we all fail' and the inverted toast ritual of grieving together, while mindfulness and self-kindness appear more implicitly. This study contributes to popular music semiotics in Indonesia and demonstrates that the song offers a socially relational, rather than purely individual, model of self-healing.*

*Keywords: Hindia; self-compassion; self-healing; semiotics; song lyrics.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji makna simbolik dan pesan self-healing dalam lirik lagu Secukupnya karya Hindia melalui semiotika diadik Ferdinand de Saussure (penanda, petanda, tanda). Lagu yang dirilis pada 3 Mei 2019 sebagai singel kedua dari album Menari dengan Bayangan (2019) ini berbicara tentang kecemasan eksistensial akan masa depan, ketertekanan ekonomi, kegagalan kolektif, luka relasi keluarga, pelarian nostalgik, dan peluruhan, sebelum berlabuh pada resolusi berupa duka yang terukur dan ketidakkekalan yang siklis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis isi. Data dikumpulkan melalui dokumentasi dan studi pustaka, lalu dianalisis secara sistematis menggunakan tabel semiotika Saussure. Teori self-compassion (Neff, 2003, 2011) digunakan sebagai kerangka konseptual pendukung. Hasil penelitian mengidentifikasi empat kelompok tanda dominan: (1) tanda kecemasan dan tekanan struktural; (2) tanda kegagalan kolektif dan solidaritas; (3) tanda luka,

peluruhan, dan pelarian nostalgik; serta (4) tanda duka terukur dan ketidakkekalan siklus. Berbeda dari kesan permukaannya sebagai 'istirahat yang cukup,' kata 'secukupnya' mengalami pergeseran makna yang signifikan sepanjang lagu dari batas yang telah dilampaui (negatif) menjadi unit ukur duka yang sehat (positif). Komponen common humanity dari self-compassion tampil sebagai dimensi paling dominan dan eksplisit, terutama melalui tanda 'kita semua gagal' dan inversi ritual toast menjadi duka bersama, sementara mindfulness dan self-kindness hadir lebih implisit. Penelitian ini berkontribusi pada kajian semiotika musik populer di Indonesia dan menunjukkan bahwa lagu ini menawarkan model self-healing yang bersifat sosial-relasional, bukan semata individual.

Kata kunci: Hindia; lirik lagu; self-compassion; self-healing; semiotika.

## **A. Pendahuluan**

Musik populer kontemporer berfungsi sebagai medium ekspresi budaya yang efektif untuk menyampaikan pesan sosial, psikologis, dan filosofis kepada khalayak luas. Pertumbuhan industri musik indie Indonesia sejak dekade 2010-an melahirkan musisi yang tidak sekadar menghadirkan hiburan, tetapi juga narasi kehidupan reflektif yang diperkuat oleh distribusi digital yang menjangkau jutaan pendengar dalam waktu singkat (Storey, 2018). Salah satu nama paling menonjol dalam lanskap ini adalah Hindia, nama panggung Daniel Baskara Putra, vokalis .Feast dan Lomba Sihir yang merintis karier solo sejak akhir 2018 (Kompas, 2020). Singel *Secukupnya*, yang dirilis pada 3 Mei 2019 sebagai bagian dari album debut *Menari dengan Bayangan* (2019), menjadi perbincangan luas karena dianggap mewakili keresahan kolektif generasi muda Indonesia, mulai dari kecemasan akan masa depan dan tekanan ekonomi hingga pengalaman kegagalan dan kehilangan yang dirasakan bersama.

Urgensi penelitian ini bertumpu pada kesenjangan antara persepsi populer dan makna tekstual lagu. Judul "*Secukupnya*" lazim dipersepsikan sebagai anjuran untuk beristirahat atau tidak berlebihan dalam bekerja. Namun, pembacaan cermat atas keseluruhan lirik menunjukkan bahwa kata tersebut muncul dalam konteks yang lebih kompleks. Kata ini pertama hadir sebagai pengakuan bahwa suatu masalah telah "lebih dari yang secukupnya" (melampaui ambang batas), kemudian sebagai anjuran untuk "bersedihlah secukupnya", yakni berduka dalam porsi yang sehat. Lirik ini menyentuh isu yang relevan dengan kondisi psikologis generasi milenial dan Z, seperti kecemasan terhadap masa depan, tekanan struktural-ekonomi, kegagalan kolektif, dan luka relasional keluarga, sehingga pesannya memiliki resonansi emosional dan terapeutik yang kuat bagi jutaan pendengar.

Penelitian terdahulu yang paling relevan adalah (Rahmasari & Adiyanto, 2023), yang menganalisis lirik *Secukupnya* melalui semiotika

Saussure dengan fokus pada identifikasi tanda kecemasan, overthinking, depresi, dan luka keluarga secara umum, tanpa mengintegrasikannya ke dalam kerangka terapeutik yang sistematis. Pada konteks yang lebih luas, Cevania & Merrita (2023) membuktikan bahwa semiotika Saussure efektif mengungkap pesan self-confidence dalam lirik lagu, sementara Kaulika & Sakinah (2025) menunjukkan kemampuan pendekatan yang sama untuk membedah pesan motivasional yang implisit. Ketiga kajian ini menegaskan relevansi semiotika Saussure untuk membaca pesan psikologis dalam lirik, namun belum ada yang secara khusus mengintegrasikannya dengan kerangka self-compassion pada lagu Secukupnya.

Research gap inilah yang menjadi titik tolak penelitian ini: belum ada kajian yang menelusuri bagaimana tanda-tanda dalam lirik Secukupnya beroperasi sebagai pesan self-healing yang koheren, bukan sekadar berhenti pada identifikasi gejala kesehatan mental. Novelty penelitian ini terletak pada dua hal. Pertama, penelusuran pergeseran makna kata “secukupnya” sepanjang lagu, dari unit ukur ambang batas yang dilampaui (negatif) menjadi unit ukur duka yang sehat (positif), sebagai circular semiosis yang hanya dapat diungkap melalui analisis relasi penanda-petanda secara menyeluruh berdasarkan prinsip valeur Saussure (Chandler, 2017; Saussure, 1983) Kedua, pemetaan temuan tanda tersebut

pada intensitas kemunculan ketiga komponen self-compassion Neff (2003,2011) yang berbeda-beda, sehingga penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi simptom psikologis, tetapi juga mengungkap mekanisme penyembuhannya. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan menganalisis relasi penanda-petanda dalam lirik Secukupnya, menginterpretasikan makna tanda yang membangun pesan self-healing, serta mendeskripsikan hubungan makna tanda tersebut dengan self-compassion.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan paradigma kualitatif deskriptif (Creswell & Poth, 2018; Moleong, 2017) yang dipadukan dengan strategi analisis isi kualitatif (Krippendorff, 2004; Mayring, 2015) untuk membedah lirik lagu sebagai teks budaya. Pendekatan ini dipilih karena data penelitian berupa teks simbolik yang menuntut pemahaman mendalam atas konteks dan jaringan tandanya, dengan teks lirik sebagai objek yang dibaca melalui kerangka semiotika.

Objek penelitian adalah teks lirik lagu Secukupnya karya Hindia (2019), dipilih berdasarkan empat pertimbangan: tingginya resonansi sosial di kalangan pendengar muda, kuatnya muatan tema self-healing, kekayaan sistem tanda linguistik yang terbuka untuk dibedah, dan belum tersedianya kajian semiotika Saussure yang secara khusus mengaitkannya dengan self-compassion. Data primer berupa teks

lengkap lirik dari sumber resmi terverifikasi (Hindia, 2019; Kumparan, 2025) tanpa pemotongan atau pengubahan; data sekunder mencakup literatur semiotika Saussure, self-healing, dan self-compassion, serta artikel penelitian terdahulu terindeks SINTA, Scopus, dan Web of Science.

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi langsung dari sumber resmi dan penelusuran pustaka sistematis melalui Google Scholar, SINTA, Scopus, dan Web of Science. Analisis data menggunakan model semiotika diadik Saussure dalam enam tahap berurutan: (1) segmentasi lirik per bait; (2) identifikasi penanda; (3) penetapan petanda; (4) konstruksi makna tanda; (5) tabulasi; dan (6) interpretasi integratif yang mengaitkan tanda dengan komponen self-compassion (Chandler, 2017; Mayring, 2015). Kerangka analisis mengintegrasikan lima komponen, yaitu penanda (citra linguistik yang menonjol dan berulang, misalnya “kita semua gagal” dan “secukupnya”), petanda (konsep psikologis konotatif yang distimulasi penanda, seperti kegagalan kolektif dan batas toleransi kesedihan), tanda (sintesis penanda-petanda dalam konteks sosial-budaya pendengar), valeur (relasi diferensial antartanda, yang terlihat pada pergeseran makna “secukupnya”), serta pesan self-healing (korelasi temuan tanda dengan komponen self-compassion Neff). Keabsahan data dijaga melalui empat teknik: triangulasi teori, ketekunan pengamatan, kajian literatur mendalam, dan audit trail.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

### **A. Analisis Semiotika Ferdinand de Saussure**

Bait pertama membangun fondasi keresahan lagu melalui dua dimensi yang saling terkait: temporal (kecemasan akan masa depan) dan ekonomi (tubuh yang terikat pada gaji). Penanda “tertidur tenang” diposisikan sebagai pertanyaan retorik “kapan terakhir kali” yang secara semiotik menyiratkan kondisi tersebut telah lama absen; berdasarkan prinsip valeur Saussure, nilai “tenang” justru ditegaskan melalui ketidakhadirannya menjadi tanda dari kondisi ideal yang dibayangkan namun tidak dialami. Penanda “bergantung pada gaji” adalah tanda yang padat secara ideologis: tubuh yang seharusnya otonom direpresentasikan “berpatah hati” karena keberlangsungannya bergantung pada sistem ekonomi eksternal, selaras dengan kritik terhadap precarity dalam masyarakat kapitalis kontemporer. Penanda “mengais validasi” melengkapi tema ini; kata “mengais” yang berasosiasi dengan mencari di antara sisa-sisa menyimbolkan kelangkaan pengakuan sosial yang harus diperebutkan. Secara semiotik, ketiga penanda ini bersama-sama menghasilkan gambaran subjek yang terperangkap dalam sistem makna yang meniadakan ketenangan, pengakuan, dan otonomi sebuah kondisi yang selaras dengan komponen mindfulness dalam self-compassion Neff: kemampuan

mengamati tekanan secara jujur sebagai langkah awal pemulihan diri.

Bait kedua melakukan pergeseran penting dari pengalaman individual ke kolektif. Penanda “menenangkan dirimu... seakan paling mahir” mengandung ironi halus: kata “seakan” menyiratkan jarak antara penampilan luar yang mahir menenangkan dan kondisi batin sesungguhnya tanda tentang ketidakautentikan peran sosial sebagai mekanisme pertahanan. Makna ini dapat dipahami melalui konsep emotion regulation Gross (2015): kemampuan mengelola respons emosional saat menjalankan peran sosial, seringkali dengan mengorbankan kebutuhan emosional diri sendiri. Penanda “kita semua gagal” adalah tanda paling signifikan dalam keseluruhan lirik; berdasarkan prinsip diferensi Saussure, kata “gagal” memperoleh nilai baru ketika dipasangkan dengan “kita semua” sebuah operasi linguistik yang mengubah “gagal” dari stigma individual menjadi kondisi kolektif yang dapat diterima bersama, berkorespondensi langsung dengan common humanity Neff (2003, 2011): penderitaan bukan kondisi yang mengisolasi, melainkan pengalaman yang menyatukan. Penanda “angkat minumanmu... bersedih bersama-sama” memperkuat tanda ini melalui inversi ritual: toast yang lazimnya merayakan pencapaian, di sini justru dilakukan untuk merayakan kebersamaan dalam kegagalan sebuah pembalikan makna yang kuat secara semiotis.

Bait ketiga menjadi titik krusial secara semiotis karena di sinilah kata “secukupnya” pertama kali muncul secara eksplisit, dalam konteks negasi: “lebih dari yang secukupnya.” Berdasarkan prinsip valeur Saussure, makna “secukupnya” pertama kali didefinisikan melalui kontrasnya dengan kondisi yang melampauinya. Kata ini berfungsi sebagai unit ukur ambang batas (threshold), dan pengakuan bahwa masalah telah melampaui ambang tersebut menandai titik di mana penerimaan biasa tidak lagi memadai. Penanda “sia-sia pada akhirnya” dan “putus asa terekam pedih” bersama-sama membangun tanda tentang keputusan yang kumulatif dan terdokumentasi; kata “terekam” secara konotatif menyimbolkan memori yang dapat diputar ulang tanda tentang keputusan yang tidak sekadar dirasakan, tetapi tersimpan sebagai rekaman psikis yang berulang. Makna ini berkorespondensi dengan konsep rumination Gross (2015): pola berpikir berulang terhadap pengalaman negatif yang memperdalam keputusan. Secara keseluruhan, bait ini merepresentasikan momen ketika komponen mindfulness dalam kerangka Neff diuji paling berat, yaitu mengamati keputusan yang mendalam tanpa terlarut sepenuhnya di dalamnya, sekaligus tanpa menyangkalnya.

Bait keempat menggeser fokus dari kritik struktural-sosial ke ranah yang paling intim, yaitu keluarga. Penanda “rekam gambar... terabadikan bertahun silam”

memperkenalkan motif fotografi sebagai artefak memori; secara semiotis, foto membekukan satu momen dalam waktu, namun justru karena dibekukan, foto tersebut menjadi pengingat yang menyakitkan tentang jarak antara masa lalu yang terabadikan dan masa kini yang telah berubah. Penanda “putra putri sakit hati, Ayah Ibu sendiri” adalah tanda paling padat secara emosional dalam keseluruhan lirik. Struktur paralel dua subjek (anak dan orang tua) dengan dua kondisi (sakit hati dan sendiri) menyiratkan hubungan kausal antargenerasi: keretakan pada level orang tua (berkonotasi perpisahan atau perceraian) tampak beriringan dengan luka pada level anak, sebuah pola yang lazim diidentifikasi dalam kajian psikologi keluarga kontemporer. Penanda “komitmen lama mati” dan “hubungan yang menyepi” memperluas tema ini ke ranah relasi secara umum, menampilkan dua mode kegagalan relasional: kematian yang abrupt versus penjarahan yang gradual keduanya menjadi tanda tentang kerentanan ikatan antarmanusia.

Bait kelima dibangun di atas tiga citra yang saling memperkuat: perjalanan (“wisata”), kehancuran melalui api (“terbakar sirna”), dan pelapukan melalui waktu (“mengapur berdebu”). Penanda “wisata masa lalu” mengandung oksimoron halus: “wisata” berkonotasi kesenangan dan pilihan bebas, namun destinasinya “masa lalu” secara harfiah tidak dapat dikunjungi kembali, menyimbolkan nostalgia sebagai pelarian yang menenangkan namun tidak produktif.

Penanda “pengabdian yang terbakar sirna” adalah tanda paling intens dalam bait ini: “pengabdian” menyiratkan komitmen yang diberikan secara penuh dan tulus, sementara “terbakar sirna” menyimbolkan kehancuran yang total dan ireversibel. Penanda “mengapur berdebu” melengkapi citra ini melalui mode yang berbeda bukan kehancuran mendadak, melainkan pelapukan gradual akibat waktu dan pembiaran. Kedua citra kehilangan tersebut, yang tiba-tiba dan yang perlahan, bersama-sama membangun makna bahwa nostalgia berfungsi sebagai mekanisme coping yang manusiawi bukan tanda kelemahan, melainkan kebutuhan akan jeda selaras dengan komponen self-kindness Neff (2011): mengakui pelarian sementara ke dalam nostalgia sebagai respons manusiawi terhadap kehilangan, bukan kelemahan yang perlu dihukum.

Bait penutup menghadirkan resolusi yang tidak menyangkal kesulitan yang dibangun di bait-bait sebelumnya, melainkan menawarkan kerangka untuk menjalaninya. Penanda “ambil sedikit tisu, bersedihlah secukupnya” adalah momen paling penting secara semiotis: di sinilah kata “secukupnya” akhirnya didefinisikan secara positif, bukan dalam bentuk negasi seperti di bait ketiga. “Secukupnya” menjadi unit ukur durasi dan intensitas berduka sebuah pergeseran makna yang memposisikan duka bukan sebagai kondisi yang harus dihindari, melainkan kondisi yang dapat dijalani secara proporsional. Makna ini

berkorespondensi dengan emotion regulation Gross (2015): bukan supresi maupun pelepasan tak terkendali, melainkan ekspresi yang proporsional dan dapat dipertanggungjawabkan. Penanda “secukupnya kan masih ada, penggantinya belum waktunya” membangun tanda harapan yang bersifat pasif-temporal: tidak menuntut resolusi segera, melainkan mengakui bahwa “belum waktunya” adalah kondisi yang sah. Ini berbeda dari model harapan optimistis-aktif Snyder (2003); harapan dalam lagu ini bertumpu pada penerimaan tempo, bukan pengejaran target. Penanda penutup “semua yang sirna kan kembali lagi... kan nanti berganti” menutup lagu dengan tanda paling filosofis: kehilangan bukan titik akhir linear, melainkan bagian dari siklus yang akan “kembali” atau “berganti”. Gagasan ini selaras dengan konsep post-traumatic growth Tedeschi & Calhoun (2004), yaitu bahwa dari kehilangan dapat tumbuh konfigurasi baru yang bermakna. Berdasarkan prinsip diferensi Saussure, bait ini membalikkan makna “secukupnya” dari batas yang telah dilampaui (negatif, bait ketiga) menjadi unit ukur duka yang sehat dan harapan yang sabar (positif) sebuah circular semiosis yang menyatukan keseluruhan lagu.

## **B. Rekapitulasi Temuan Tanda Antarbait**

Keenam bait membentuk satu rangkaian tanda yang saling berkaitan. Bait pertama, melalui penanda “tertidur tenang”,

“bergantung pada gaji”, dan “mengais validasi”, membangun kecemasan eksistensial yang berakar pada tekanan struktural-ekonomi, sekaligus memunculkan kebutuhan akan mindfulness. Bait kedua, melalui penanda “kita semua gagal” dan ritual “angkat minumanmu... bersedih bersama-sama”, mengubah kegagalan individual menjadi solidaritas kolektif pesan penerimaan diri melalui common humanity. Bait ketiga, dengan penanda “lebih dari yang secukupnya” dan “putus asa terekam pedih”, menetapkan “secukupnya” sebagai unit ukur ambang batas bermakna negatif, sekaligus menguji kapasitas mindfulness untuk mengamati keputusan tanpa menyangkalnya.

Bait keempat, melalui penanda “putra putri sakit hati, Ayah Ibu sendiri” dan “komitmen lama mati”, menyingkap pola luka antar generasi dan kegagalan relasional sebagai pengakuan luka tanpa menuntut penutupan prematur. Bait kelima, dengan penanda “wisata masa lalu”, “terbakar sirna”, dan “mengapur berdebu”, menghadirkan dua wajah kehilangan sekaligus mengajarkan self-kindness dalam menerima pelarian nostalgik sebagai respons manusiawi. Bait keenam, melalui penanda “bersedihlah secukupnya” dan “kan nanti berganti”, membalikkan makna “secukupnya” menjadi unit ukur duka yang sehat (makna positif) sebuah circular semiosis yang menutup lagu dengan pesan pengelolaan emosi dan harapan siklus yang sabar. Pergeseran makna

“secukupnya” dari bait ketiga ke bait keenam menjadi sumbu yang menyatukan keseluruhan struktur naratif lagu.

### **C. Pesan *Self-Healing* dalam Lirik Lagu**

Penerimaan diri dalam lirik *Secukupnya* tidak hadir sebagai afirmasi personal (“aku cukup”), melainkan melalui pengakuan kolektif “kita semua gagal.” Bentuk penerimaan ini bersifat relasional: individu diundang menerima keterbatasan dan kegagalannya bukan sebagai aib pribadi, melainkan sebagai bagian dari kondisi manusiawi yang dibagikan bersama. Temuan ini sejalan dengan argumen Neff (2011) bahwa *self-acceptance* yang dibangun melalui kesadaran akan *common humanity* cenderung lebih berkelanjutan dibandingkan penerimaan yang murni individual, karena tidak bergantung pada perbandingan sosial yang mudah berubah.

Resiliensi dalam lagu ini tidak digambarkan sebagai kebangkitan yang segera atau penuh optimisme, melainkan sebagai kapasitas untuk tetap menjalani hidup di tengah kenangan yang menyakitkan dan luka yang belum terselesaikan (bait keempat dan kelima). Penanda “penggantinya belum waktunya” merepresentasikan bentuk resiliensi yang sabar: tanda ini membangun makna bahwa waktu pemulihan tidak dapat dipaksakan, melainkan harus ditempuh sesuai temponya sendiri. Makna ini selaras dengan konsep resiliensi Masten (2001) bahwa

resiliensi sejati mencakup kemampuan mentoleransi ketidakpastian dan proses pemulihan yang tidak linear, tanpa memaksakan *closure* yang prematur.

Pengelolaan emosi adalah pesan *self-healing* yang paling eksplisit, terkonsentrasi pada bait penutup melalui penanda “ambil sedikit tisu, bersedihlah secukupnya.” Frasa ini membangun tanda tentang duka yang terregulasi: sekaligus memberikan izin untuk berduka dan menetapkan batas yang sehat. Makna ini selaras dengan *emotion regulation* Gross (2015): mengizinkan ekspresi emosi negatif sambil menetapkan proporsi yang sehat (“secukupnya”, “sedikit”). Ini berbeda secara fundamental dari supresi emosi maupun katarsis tak terbatas keduanya diasosiasikan dengan luaran psikologis yang kurang adaptif (Gross, 2015); lagu ini menawarkan jalan tengah: duka yang divalidasi namun tidak dibiarkan tanpa batas.

Harapan dalam lirik *Secukupnya* bersifat sabar dan siklis, bukan agresif dan linear. Penanda “semua yang sirna kan kembali lagi... kan nanti berganti” tidak menjanjikan kembalinya hal yang sama, melainkan menegaskan bahwa ruang yang ditinggalkan oleh kehilangan tidak akan kosong selamanya ia akan “berganti” menjadi sesuatu yang baru.

### **D. Interpretasi dan Pembahasan Temuan Penelitian**

Hasil analisis terhadap keenam bait lirik *Secukupnya* mengungkap

bahwa lagu ini bukan sekadar ekspresi liris tentang keresahan generasi muda, melainkan sebuah sistem tanda yang terstruktur secara semiotis dan progresif. Setiap bait berfungsi sebagai simpul tanda yang saling berkaitan: bait pertama membangun kondisi kecemasan eksistensial akibat tekanan struktural-ekonomi; bait kedua mendekonstruksi kegagalan dari stigma individual menjadi kondisi kolektif yang dapat diterima; bait ketiga menandai titik kritis di mana “secukupnya” muncul pertama kali sebagai unit ukur ambang batas bermakna negatif; bait keempat menyingkap pola luka antargenerasi; bait kelima menghadirkan nostalgia sebagai mekanisme coping yang manusiawi; dan bait keenam membalikkan makna “secukupnya” menjadi unit ukur duka yang sehat dan harapan yang sabar. Yang paling signifikan secara ilmiah adalah pergeseran makna kata “secukupnya” antara bait ketiga dan bait keenam: dari penanda batas yang telah dilampaui (bermakna negatif, konotasi kehilangan kendali) menjadi penanda duka yang terukur dan proporsional (bermakna positif, konotasi pemulihan). Pergeseran ini tidak bersifat linear, melainkan membentuk circular semiosis sebuah lingkaran tanda yang menutup dirinya sendiri dan menyatukan keseluruhan struktur naratif lagu menjadi satu pesan yang koheren.

Temuan ini memperkuat dua prinsip inti semiotika Ferdinand de Saussure secara empiris. Pertama, prinsip *valeur* bahwa nilai sebuah tanda tidak ditentukan oleh

substansinya sendiri, melainkan oleh relasi diferensialnya dengan tanda-tanda lain dalam sistem yang sama (Chandler, 2017; Saussure, 1983) terbukti bekerja secara eksplisit pada kata “secukupnya.” Kata ini tidak memiliki makna tetap; maknanya bergeser bergantung pada posisinya dalam sistem tanda keseluruhan lagu. Pada bait ketiga, nilainya ditentukan oleh kontras dengan kondisi “lebih dari yang secukupnya,” sehingga bermakna negatif; pada bait keenam, nilainya ditentukan oleh kontras dengan duka yang tak terregulasi, sehingga bermakna positif. Kedua, prinsip arbitraritas tanda terbukti dalam kemampuan penanda “angkat minumanmu” membentuk petanda yang sepenuhnya baru: sebuah inversi ritual yang mengubah toast perayaan menjadi solidaritas dalam kegagalan penanda yang sama, petanda yang berkebalikan, karena makna lahir dari konvensi dan konteks, bukan dari hubungan alamiah antara bunyi dan konsep. Setelah menegaskan landasan semiotis ini, relevansi teori self-compassion Kristin Neff (2003, 2011) dapat dipahami bukan sebagai kerangka analisis yang setara, melainkan sebagai lensa interpretatif pendukung yang mengungkap dimensi psikologis dari sistem tanda yang telah teridentifikasi. Komponen *common humanity* terbukti paling dominan dan eksplisit karena lagu ini secara konsisten membangun makna melalui subjek kolektif (“kita”), bukan individual; *mindfulness* hadir dalam kapasitas mengamati tekanan dan keputusan tanpa penyangkalan

(bait pertama dan ketiga); dan self-kindness terungkap melalui penerimaan pelarian nostalgik sebagai respons manusiawi yang tidak dihukum (bait kelima). Hierarki kemunculan ketiga komponen ini bukan kebetulan, melainkan refleksi dari pilihan semiotis lagu: sistem tanda yang dibangun Hindia secara struktural memosisikan solidaritas kolektif sebagai mekanisme self-healing yang lebih mudah diakses dibandingkan penerimaan diri yang murni individual.

Penelitian terdahulu yang paling dekat dengan kajian ini adalah Rahmasari & Adiyanto (2023), yang menganalisis lirik Secukupnya melalui semiotika Saussure dengan fokus pada identifikasi tanda kecemasan, overthinking, depresi, dan luka keluarga. Persamaannya terletak pada objek dan kerangka teori yang sama; perbedaannya bersifat fundamental dalam hal orientasi analisis. (Rahmasari & Adiyanto) berhenti pada tataran diagnosis semiotis mengidentifikasi tanda-tanda disfungsi psikologis tanpa menelusuri bagaimana tanda-tanda tersebut beroperasi sebagai satu sistem yang koheren dan menghasilkan pesan terapeutik. Penelitian ini, sebaliknya, menggeser orientasi dari diagnosis menuju mekanisme: bagaimana sistem tanda bekerja untuk menghasilkan efek self-healing, dan melalui komponen self-compassion mana hal itu terjadi. Perluasan yang sama berlaku terhadap kajian Cevania & Merrita (2023) tentang pesan self-confidence, serta Kaulika & Sakinah (2025) tentang pesan motivasional:

keduanya mengidentifikasi pesan penguatan diri yang bersifat individual, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa Secukupnya justru membangun pemulihan melalui dimensi yang berlawanan, yaitu pengakuan keterbatasan bersama. Kontribusi epistemologis dari diferensiasi ini bersifat ganda: pertama, memperkaya tipologi pesan psikologis dalam semiotika lirik lagu populer Indonesia dengan menambahkan kategori “self-healing relasional-kolektif” yang belum terdokumentasi sebelumnya; kedua, menunjukkan bahwa prinsip valeur Saussure yang selama ini lebih banyak diterapkan pada analisis struktural linguistik mampu mengungkap dinamika pergeseran makna intra-teks yang bernilai interpretatif tinggi dalam kajian budaya populer.

Kontribusi penelitian ini terhadap perkembangan kajian semiotika musik populer Indonesia dapat dirumuskan dalam empat dimensi yang saling menguatkan. Pertama, penelitian ini mendokumentasikan secara empiris bahwa pergeseran makna sebuah kata tunggal “secukupnya” dapat berfungsi sebagai sumbu semiotis yang menyatukan keseluruhan struktur naratif lagu; ini merupakan demonstrasi konkret atas produktivitas prinsip valeur dalam analisis teks budaya populer, dan belum pernah dilakukan sebelumnya pada lirik lagu Hindia. Kedua, konsep circular semiosis yang teridentifikasi dalam penelitian ini yakni bahwa lagu dimulai dan berakhir dengan tanda

yang secara permukaan serupa namun berbeda nilainya menawarkan kerangka analitis baru yang dapat diterapkan pada studi lirik lagu lain yang memiliki kata kunci berulang dengan pergeseran kontekstual. Ketiga, dengan membuktikan bahwa sistem tanda dalam Secukupnya mengonstruksi self-healing melalui mekanisme common humanity yang dominan, penelitian ini menunjukkan bahwa model self-healing dalam musik populer Indonesia tidak harus bersifat individual dan introspektif ia dapat, dan dalam kasus ini memang, bersifat sosial-relasional, sebuah temuan yang relevan dengan karakter budaya kolektif Indonesia (Storey, 2018). Keempat, pemetaan diferensial intensitas kemunculan tiga komponen self-compassion dengan common humanity paling eksplisit, diikuti mindfulness dan self-kindness yang lebih implisit menunjukkan bahwa kajian semiotika lirik lagu dapat berfungsi tidak hanya sebagai pembacaan tekstual, tetapi juga sebagai instrumen untuk mengidentifikasi orientasi nilai pemulihan diri yang dikonstruksi secara kultural. Secara keseluruhan, keempat kontribusi ini menempatkan penelitian ini bukan sekadar sebagai studi kasus tentang satu lagu, melainkan sebagai tawaran metodologis untuk mengintegrasikan semiotika Saussure dan psikologi humanistik dalam kajian musik populer Indonesia secara lebih sistematis dan produktif.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini menganalisis makna simbolik dan pesan self-healing dalam lirik lagu Secukupnya karya Hindia melalui semiotika diadik Ferdinand de Saussure dengan self-compassion Kristin Neff sebagai kerangka pendukung. Tiga simpulan utama dapat ditarik. Pertama, lirik Secukupnya mengandung sistem tanda yang bergerak progresif dari kecemasan individual berakar tekanan struktural-ekonomi, menuju solidaritas kolektif dalam kegagalan, menyelami luka relasional keluarga, hingga berlabuh pada duka yang terukur. Kata "secukupnya" mengalami pergeseran makna dari batas yang dilampaui (negatif) menjadi unit ukur duka yang sehat (positif) temuan yang hanya dapat diungkap melalui analisis relasi penanda-petanda secara menyeluruh. Kedua, makna tanda dalam lirik membangun empat pesan self-healing yang saling terkait: penerimaan diri melalui normalisasi kegagalan kolektif, resiliensi yang sabar terhadap luka yang belum terselesaikan, pengelolaan emosi melalui regulasi duka yang proporsional, serta harapan yang siklis dan sabar. Ketiga, berbeda dari ekspektasi awal yang menempatkan ketiga komponen self-compassion secara proporsional, common humanity terbukti sebagai dimensi paling dominan dan eksplisit direpresentasikan melalui tanda-tanda solidaritas kolektif pada bait kedua sementara mindfulness dan self-kindness hadir lebih implisit. Temuan ini menegaskan bahwa Secukupnya menawarkan model self-

healing yang bersifat sosial-relasional, bukan semata individual, sekaligus melengkapi kajian terdahulu yang berhenti pada identifikasi simtom kesehatan mental tanpa menelusuri mekanisme penyembuhannya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada fokus satu lagu dan interpretasi tekstual yang tidak melibatkan riset resepsi pendengar. Kajian selanjutnya disarankan memperluas objek pada katalog Hindia secara lebih luas dan mempertimbangkan dimensi musikalitas serta respons pendengar secara langsung, sehingga pemahaman tentang pesan self-healing dalam musik populer Indonesia dapat diperkaya dari perspektif produksi maupun resepsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cevania, D., & Merrita, D. (2023). Signs Through Songs: A Semiotic Analysis of Self-Confidence Lyrics. *E-LinguaTera: Linguistics, Literature, and Cultural Studies*, 5(1), 201–214. <https://doi.org/10.31253/lt.v2i2.1806>
- Chandler, D. (2017). *Semiotics: The basics* (3rd editio). Routledge.
- Creswell & Poth. (2018). *Qualitative inquiry and research design* (4th editio). SAGE Publications.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hindia. (2019). *Secukupnya [Lagu rekaman]*. Sun Eater.
- Kaulika, A. K., & Sakinah, R. M. N. (2025). Semiotic Analysis of Motivational Messages in the Lyrics of the Song I'm Fine by BTS. *EJI (English Journal of Indragiri): Studies in Education, Literature, and Linguistics*, 9(1), 167–183. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/index.php/eji/>
- Kompas. (2020). *Baskara Putra: Gue dipanggil Mas Hindia karena orang enggak tahu nama asli gue*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/hype/read/2020/04/30/165625766/baskara-putra-gue-dipanggil-mas-hindia-karena-orang-enggak-tahu-nama-asli>
- Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology* (2nd editio). SAGE Publications.
- Kumparan. (2025). *Makna lagu Secukupnya Hindia dan lirik lengkapnya*. Kumparan. <https://kumparan.com/berita-terkini/makna-lagu-secukupnya-hindia-dan-lirik-lengkapnya-24clEJeQVvx>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mayring, P. (2015). Qualitative content analysis: Theoretical background and procedures. In N. Bikner-Ahsbahr, Angelika Knipping, Christine Presmeg (Ed.), *Approaches to qualitative research in mathematics education* (pp. 365–380). Springer.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Rahmasari & Adiyanto. (2023). Representasi Kesehatan Mental Dalam Lirik Lagu Secukupnya Karya Hindia (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 11764–11777. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Saussure, F. de. (1983). *Course in general linguistics* (R. H. (Trans.) (ed.)).
- Snyder, C. R. (2003). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Storey, J. (2018). *Cultural theory and popular culture: An introduction* (8th editio). Routledge.
- Tedeschi & Calhoun. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)