



Makna Adaptasi Emosional Remaja dalam Lirik Lagu "Terbiasa" di YouTube: Analisis Semiotika Ferdinand de Saussure

Sukarelawati¹, Silvia Amanda^{2*}, Agustini³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Sosial & Ilmu Politik, Universitas Djuanda, Indonesia

Korespondensi Penulis: silviaamanda2807@gmail.com*

Abstract. *Adolescence is a period of complex psychosocial development, particularly regarding emotional experiences such as disappointment, rejection, or loss. Music and song lyrics serve as mediums for emotional expression and management, helping adolescents understand and communicate their feelings. This study aims to analyze the meaning of emotional adaptation of adolescents represented in the lyrics of the song "Terbiasa" by Nathaniel Rivan published on YouTube. The approach used is Ferdinand de Saussure's semiotics, focusing on the relationship between signifier and signified. This research employs a qualitative descriptive method with data collection techniques including observation of song lyrics, literature review, and interviews with three informants (two listeners of the song and one communication psychology expert). The results show that the meaning of emotional adaptation in the song lyrics can be identified through three indicators: (1) emotion acceptance, reflected through acknowledgment of emotional state ("luka dalam hatiku ini", "ku tau") and normalization of feelings ("biar waktu yang menyembuhkan", "terbiasa"); (2) emotion regulation, reflected through efforts to manage emotional responses ("menyukai tanpa kata", "memandang rasa"); and (3) behavioral adjustment, reflected through changes in role and response in social interaction ("melihat dirimu kasih", "bahagia walau bahagia tanpaku", "apalah dayaku"). This research contributes to the development of semiotic studies in song lyric analysis and understanding of how music functions as a medium for self-reflection and emotional adaptation for adolescents.*

Keywords: *Emotional adaptation; Ferdinand de Saussure; Song lyrics; Teenagers; YouTube*

Abstrak. Masa remaja merupakan periode perkembangan psikososial yang kompleks, terutama terkait pengalaman emosional seperti kekecewaan, penolakan, atau kehilangan. Musik dan lirik lagu berfungsi sebagai medium ekspresi dan pengelolaan emosi yang membantu remaja memahami dan mengomunikasikan perasaan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna adaptasi emosional remaja yang direpresentasikan dalam lirik lagu "Terbiasa" karya Nathaniel Rivan yang dipublikasikan melalui YouTube. Pendekatan yang digunakan ialah semiotika Ferdinand de Saussure dengan fokus pada hubungan antara penanda (signifier) dan petanda (signified). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi terhadap lirik lagu, studi pustaka, serta wawancara dengan tiga informan (dua pendengar lagu dan satu pakar psikologi komunikasi). Hasil analisis menunjukkan bahwa makna adaptasi emosional dalam lirik lagu dapat diidentifikasi melalui tiga indikator: (1) penerimaan emosi, tercermin melalui pengakuan keadaan emosional ("luka dalam hatiku ini", "ku tau") dan normalisasi perasaan ("biar waktu yang menyembuhkan", "terbiasa"); (2) regulasi emosi, tercermin melalui upaya mengelola respons emosional ("menyukai tanpa kata", "memandang rasa"); dan (3) penyesuaian perilaku, tercermin melalui perubahan peran dan respons dalam interaksi sosial ("melihat dirimu kasih", "bahagia walau bahagia tanpaku", "apalah dayaku"). Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian semiotika dalam analisis lirik lagu serta pemahaman tentang bagaimana musik berfungsi sebagai media refleksi diri dan adaptasi emosional bagi remaja.

Kata kunci: Adaptasi emosional; Ferdinand de Saussure; Lirik lagu; Remaja; YouTube

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa perkembangan psikososial yang sangat dinamis, di mana individu mengalami perubahan emosional, kognitif, dan sosial yang kompleks. Ketika remaja menghadapi pengalaman emosional seperti kekecewaan, penolakan, atau kehilangan, proses yang terjadi tidak hanya berupa respon sosial, tetapi lebih dahulu merupakan proses internal dalam diri individu. Proses ini mencakup persepsi, refleksi, pengolahan emosi, dan penentuan

makna terhadap pengalaman yang dialami yang dalam kajian komunikasi dikenal sebagai komunikasi intrapersonal (Reza Rizkina Taufik, Aditya Mardiansyah Akbar, Dinar Dina Karamani, 2024).

Penelitian juga menunjukkan bahwa proses intrapersonal meliputi tahapan sensasi, persepsi, memori, dan berpikir yang saling berkaitan dalam mengelola pengalaman psikologis individu. Tahapan ini memungkinkan remaja untuk secara sadar atau tidak sadar memaknai pengalaman emosionalnya sehingga terbentuk pola respons yang lebih stabil terhadap situasi serupa di masa depan (Vesti Fitri Maharani, Alfarabi, 2025). Ketika pengalaman emosional terjadi secara berulang, individu cenderung mengembangkan pola respons tertentu sebagai bentuk penyesuaian diri. Proses inilah yang disebut sebagai adaptasi emosional.

Musik dan lirik lagu telah dikenal sebagai medium yang erat dengan ekspresi dan pengelolaan emosi, terutama dalam kehidupan remaja. Musik tidak hanya mempengaruhi perasaan suasana hati secara langsung, namun juga menjadi sarana refleksi diri yang membantu remaja memahami dan mengomunikasikan perasaan mereka (Loureiro, 2024). Survei International Federation of the Phonographic Industry (IFPI) menunjukkan bahwa pendengar Indonesia menghabiskan rata-rata 27,2 jam per minggu untuk mendengarkan musik, dan 67% responden merasakan bahwa musik memengaruhi kondisi mental mereka (Naurah, 2025).

Lagu "Terbiasa" yang dipublikasikan melalui *platform* YouTube menjadi salah satu karya yang merepresentasikan proses adaptasi emosional tersebut. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji makna emosional dalam lirik lagu, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada representasi kesedihan, cinta, atau patah hati secara umum. Penelitian yang secara khusus mengaitkan proses adaptasi emosional sebagai bentuk ekspresi kebiasaan dalam konteks komunikasi intrapersonal masih kurang. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna adaptasi emosional remaja melalui lirik lagu "Terbiasa" di YouTube dengan pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure.

2. KAJIAN TEORITIS

Lirik lagu merupakan teks yang menjadi inti serta mengatur cerita pada sebuah lagu. Lirik dapat dianggap sebagai ekspresi tulisan dari perasaan dan pemikiran penulis yang dituangkan dalam bentuk puisi dan imajinatif, seringkali berfungsi sebagai sarana untuk membangkitkan emosi dan imajinasi pendengar (Hidayat, 2014). YouTube berfungsi sebagai *platform* utama penyebaran musik populer yang memfasilitasi interaksi sosial, di mana algoritma YouTube mengarahkan pendengar ke konten sesuai preferensi dan suasana hati (Swastika, 2025).

Adaptasi emosional diartikan sebagai proses penyesuaian kognitif dan perilaku remaja dalam menghadapi dan mengelola tekanan serta perubahan emosional yang dialami. Adaptasi emosional tidak terjadi secara instan, melainkan melalui serangkaian proses kognitif dan perilaku, meliputi penerimaan emosi (pengakuan keadaan emosional dan normalisasi perasaan), regulasi emosi, dan penyesuaian perilaku (Wijayanti; Yuniarti, Susi; Harmaningsih, 2024).

Penelitian ini menggunakan teori semiotika Ferdinand de Saussure, yang mana tanda mencakup dua unsur utama: penanda (*signifier*) sebagai bentuk fisik atau ekspresi tanda, serta petanda (*signified*) sebagai gagasan atau ide yang diwakili oleh penanda tersebut (Saussure, F. D., Bally, C., Sechehaye, A., Riedlinger, A., & Harris, 2020). Hubungan antara penanda dan petanda bersifat arbitrer dan didasari pada konvensi sosial.

Penelitian terdahulu yang relevan antara lain (Nirwana, N. S., Arindawati, W. A., & Lubis, 2022) tentang analisis semiotik makna rasa penyesalan pada lirik lagu K-Pop, (Strata & Bahasa, 2024) tentang representasi gangguan kesehatan mental dalam lirik lagu, serta (Sukarelawati, Ruhimat, n.d.) tentang resiliensi pesan dalam lirik lagu "Birth" JKT48. Penelitian ini berbeda karena berfokus pada makna adaptasi emosional remaja yang direpresentasikan melalui lirik lagu "Terbiasa" dengan pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih sebab fokus penelitian ini diposisikan pada interpretasi makna tanda-tanda linguistik pada lirik lagu, bukan pada pengukuran kuantitatif atau statistik (Moleong, 2017). Metode kualitatif deskriptif digunakan untuk memaparkan fenomena secara detail melalui pengumpulan data berupa narasi, kata-kata, dan gambaran yang bersifat deskriptif serta interpretatif (Creswell, J. W., & Poth, 2019).

Unit analisis dalam penelitian ini adalah bait demi bait lirik lagu "Terbiasa" karya Nathaniel Rivan. Teknik pengumpulan data meliputi observasi terhadap lirik lagu untuk memahami makna objek penelitian (Sugiyono, 2019), studi pustaka melalui pengumpulan dan analisis sumber tertulis yang relevan (Adlini et al., 2022), serta wawancara dengan tiga informan yang dipilih secara purposif: dua orang pendengar lagu "Terbiasa" (Rahmah Khoirunnisaa, 22 tahun; Rieke Aura Azhari, 21 tahun) dan seorang pakar psikologi komunikasi (Nissa).

Analisis data menggunakan teori semiotika Ferdinand de Saussure melalui dua tahap: pertama, analisis penanda (*signifier*) dengan memusatkan perhatian pada elemen-elemen fisik dalam lirik seperti kata, frasa, dan simbol; kedua, analisis petanda (*signified*) dengan menggali makna atau konsep yang diwakili oleh penanda tersebut (Erlangga & Utomo, 2021).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti menekankan pada pemaknaan adaptasi emosional yang dianalisis menggunakan teori semiotika Ferdinand De Saussure dalam lirik lagu "Terbiasa". Lagu "Terbiasa" diciptakan oleh Nathaniel Rivan dan dipublikasikan melalui *platform* YouTube.

Hasil

Makna Adaptasi Emosional Remaja melalui Lirik Lagu "Terbiasa"

Berdasarkan analisis semiotika Ferdinand de Saussure yang diperkuat dengan hasil wawancara, makna adaptasi emosional remaja dalam lirik lagu "Terbiasa" dianalisis melalui tiga indikator: Penerimaan Emosi, Regulasi Emosi, dan Penyesuaian Perilaku.

Pertama, penerimaan emosi. Lirik lagu menunjukkan pengakuan keadaan emosional melalui penanda "luka dalam hatiku ini" yang menunjukkan pengakuan adanya rasa sakit, "ku tau" yang menunjukkan kesadaran penuh akan realitas, dan "takkan ada ikhlas" yang menunjukkan kejujuran dalam mengakui ketidakmampuan untuk ikhlas sepenuhnya. Normalisasi perasaan ditunjukkan melalui penanda "biar waktu yang menyembuhkan" yang menunjukkan pemahaman bahwa rasa sakit membutuhkan waktu untuk sembuh, dan "terbiasa" yang menunjukkan perasaan yang awalnya menyakitkan telah menjadi hal yang biasa. Informan RK menyatakan bahwa bagian lirik "Takkan ada ikhlas, yang ada hanya terpaksa lalu terbiasa" paling menggambarkan kondisi emosional seseorang karena mengakui bahwa keikhlasan sejati mungkin tidak pernah tercapai, namun seseorang tetap bisa bertahan melalui proses pembiasaan.

Kedua, regulasi emosi. Lirik lagu menunjukkan upaya individu mengelola respons emosional melalui penanda "menyukai tanpa kata" yang menunjukkan pemilihan untuk tidak mengekspresikan perasaan secara verbal, "memandang rasa" yang menunjukkan kemampuan mengamati perasaan tanpa bertindak, dan "biar waktu yang menyembuhkan" yang menunjukkan tidak memaksakan proses penyembuhan secara instan. Informan N menjelaskan bahwa pengalaman berulang menjadikan seseorang bisa lebih memahami dan tahu cara mengelola emosinya saat pengalaman tertentu terjadi.

Ketiga, penyesuaian perilaku. Lirik lagu menunjukkan perubahan peran dan respons individu dalam interaksi sosial melalui penanda "melihat dirimu kasih" yang menunjukkan perubahan peran menjadi pengamat pasif, "bahagia, walau bahagia tanpaku" yang menunjukkan kemampuan tetap berinteraksi secara sosial meskipun tidak menjadi bagian dari kebahagiaan orang yang dicintai, dan "apalah dayaku" yang menunjukkan tidak lagi berusaha mengubah situasi yang tidak dapat diubah. Informan RA menjelaskan bahwa lirik lagu ini menggambarkan bagaimana seseorang pada awalnya merasa berat, tetapi seiring waktu ia mulai terbiasa dengan kondisi yang ada.

Pembahasan

Makna Adaptasi Emosional Remaja melalui Lirik Lagu "Terbiasa"

Penelitian ini menemukan bahwa makna adaptasi emosional dalam lirik lagu "Terbiasa" mencerminkan proses psikologis yang kompleks. Penerimaan emosi menjadi langkah fundamental di mana individu mengakui dan menormalisasi perasaannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nirwana, N. S., Arindawati, W. A., & Lubis, 2022) yang menemukan bahwa lirik lagu dapat membentuk makna emosional yang mendalam melalui pilihan kata dan metafora. Lirik "Takkan ada ikhlas, yang ada hanya terpaksa lalu terbiasa" menunjukkan kejujuran emosional yang jarang ditemukan dalam representasi adaptasi emosional pada umumnya, di mana keikhlasan sering digambarkan sebagai tujuan akhir yang harus dicapai.

Regulasi emosi dalam lirik lagu ini menunjukkan upaya aktif individu untuk mengelola respons emosionalnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Strata & Bahasa, 2024) yang menunjukkan bahwa lirik lagu dapat merepresentasikan kondisi mental secara simbolis. Ungkapan "menyukai tanpa kata" dan "memandang rasa" menggambarkan strategi koping yang berfokus pada respons emosi (*response-focused regulation*), di mana individu memilih untuk tidak mengekspresikan perasaannya secara verbal sebagai bentuk pengendalian emosi.

Penyesuaian perilaku sebagai hasil akhir dari adaptasi emosional yang sukses tercermin dalam kemampuan tokoh lagu untuk tetap berinteraksi secara sosial meskipun menghadapi stres internal. Hal ini sejalan dengan temuan (Sukarelawati, Ruhimat, n.d.) bahwa lirik lagu berfungsi sebagai media komunikasi yang memungkinkan pendengar mengaitkan pengalaman pribadi mereka dengan pesan yang disampaikan. Lirik "bahagia, walau bahagia tanpaku" menunjukkan bahwa individu mampu bertindak secara fungsional dalam lingkungan sosialnya meskipun masih merasakan sakit emosional.

Secara teoritis, penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure dapat digunakan untuk memaparkan makna psikologis dalam teks populer seperti lirik lagu. Hubungan antara penanda dan petanda dalam lirik lagu "Terbiasa" membentuk sistem tanda yang kompleks dalam merepresentasikan pengalaman adaptasi emosional remaja. Temuan ini memperkuat pandangan Saussure bahwa tanda bersifat arbitrer namun maknanya dikonstruksi melalui konvensi sosial dan pengalaman bersama (Saussure, F. D., Bally, C., Sechehaye, A., Riedlinger, A., & Harris, 2020).

Implikasi teoritis penelitian ini adalah pengembangan kajian semiotika dalam analisis lirik lagu serta pemahaman tentang bagaimana musik berfungsi sebagai media refleksi diri dan adaptasi emosional bagi remaja. Implikasi praktisnya, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pendidik, konselor, dan psikolog untuk memahami dinamika emosional remaja, serta oleh pelaku industri musik dalam menciptakan lirik yang relevan dengan pengalaman emosional audiens remaja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap lirik lagu "Terbiasa" karya Nathaniel Rivan menggunakan pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure, dapat disimpulkan bahwa makna adaptasi emosional remaja dalam lirik lagu tersebut meliputi tiga indikator. Penerimaan emosi tercermin melalui pengakuan keadaan emosional ("luka dalam hatiku ini", "ku tau", "takkan ada ikhlas") dan normalisasi perasaan ("biar waktu yang menyembuhkan", "terbiasa"). Regulasi emosi tercermin melalui upaya mengelola respons emosional ("menyukai tanpa kata", "memandang rasa", "biar waktu yang menyembuhkan"). Penyesuaian perilaku tercermin melalui perubahan peran dan respons dalam interaksi sosial ("melihat dirimu kasih", "bahagia walau bahagia tanpaku", "apalah dayaku").

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan pendekatan semiotika lainnya seperti Roland Barthes atau Charles Sanders Peirce untuk melihat representasi adaptasi emosional dari perspektif yang berbeda. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian komparatif antara lagu "Terbiasa" dengan lagu-lagu bertema serupa, serta mengkaji respons pendengar dengan metode yang lebih luas seperti focus group discussion atau survei dengan skala lebih besar. Bagi remaja sebagai pendengar musik, penting untuk memahami bahwa menjadi "terbiasa" dengan rasa sakit adalah bentuk adaptasi yang valid, dan proses adaptasi emosional membutuhkan waktu tanpa perlu memaksakan keikhlasan sebelum waktunya.

DAFTAR REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., & Chotimah, O. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2019). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Erlangga, C. Y., & Utomo, I. W. (2021). Konstruksi nilai romantisme dalam lirik lagu (Analisis semiotika Ferdinand de Saussure pada lirik lagu “Melukis Senja”). *Jurnal Linimasa*, 4(2), 149–160. <https://doi.org/10.23969/linimasa.v4i2.4091>
- Hidayat, R. (2014). Analisis semiotika makna motivasi pada lirik lagu “Laskar Pelangi” karya Nidji. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 243–258.
- Loureiro, C. (2024). Why I listen to music: Emotion regulation and identity construction through music in mid-adolescence. *Empiria: Revista de Metodología de Ciencias Sociales*. <https://doi.org/10.5944/empiria.60.2024.39285>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Rev. ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Naurah, N. (2025). Mayoritas warga RI sebut musik penting untuk kesehatan mental. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/xiaomi-kuasai-pangsa-pasar-smartphone-di-indonesia-kuartal-ii-2025-Kgeaw>
- Nirwana, N. S., Arindawati, W. A., & Lubis, F. O. (2022). Analisis semiotik makna rasa penyesalan pada lirik lagu K-Pop NCT Dream “Sorry, Heart”. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(10), 3719–3730.
- Reza Rizkina Taufik, R., Akbar, A. M., Karamani, D. D., & M. S. (2024). Resiliensi mental remaja melalui komunikasi intrapribadi (Studi fenomenologi resiliensi mental pada remaja di masa transisi). *Jurnal Digital*, 6(2), 87–95. <https://doi.org/10.51977/jdigital.v6i2.2036>
- Saussure, F. de. (2020). *Course in general linguistics*. McGraw-Hill Education.
- Strata, P., & Bahasa, F. (2024). Representasi gangguan kesehatan mental dalam lirik lagu “Anti-Hero” karya Taylor (Kajian semiotika Ferdinand de Saussure) [Skripsi].
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Ed. ke-2). Alfabeta.
- Sukarelawati, & Ruhimat, R. C. S. (2025). Resiliensi pesan dalam lirik lagu “Birth” JKT48 (Analisis semiotika Ferdinand de Saussure). *Jurnal Komunikasi*, 9, April.
- Swastika, R. S. (2025). Implementasi pemasaran karya seni musik secara digital pada kanal YouTube Lurah Music.
- Vesti Fitri Maharani, V. F., Alfarabi, N. C. M. (2025). Intrapersonal communication in broken home adolescents in Bengkulu City in building self-esteem. *Jurnal Komunikasi*, 9(1).
- Wijayanti, W., Yuniarti, S., & Harmaningsih, D. (2024). K-Pop idol BTS dan lagu-lagunya sebagai stimulus perilaku bagi kaum muda untuk menjaga kesehatan mental. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(1), 95–102.