

# REPRESENTASI KECEMASAN DALAM MINI ALBUM MONTASE KARYA TEMARRAM

M. Adi Bagus Prihatmojo<sup>1</sup>, Hasan Busri<sup>2</sup>, Ari Ambarwati<sup>3</sup>

(Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia FKIP Unisma)

Email: [22001071056@unisma.ac.id](mailto:22001071056@unisma.ac.id)

**Abstrak:** Musik merupakan salah satu media yang efektif untuk meluapkan emosi. Seseorang dapat mengekspresikan berbagai macam perasaan, senang, sedih, marah, kecewa, dan sebagainya. Tidak hanya penikmat atau pemain musik saja yang bisa meluapkan emosi lewat musik. Para pencipta lagu juga sering menuangkan berbagai perasaan dalam lirik dan melodi yang diciptakan. Kecemasan adalah perasaan subyektif mengenai ketegangan mental atau emosional yang dialami seseorang. Karya sastra merupakan ekspresi individu yang mewujudkan ide, konsep, dan pengalaman pribadi ke dalam bentuk yang nyata, mencerminkan kreativitas penciptanya. Karya sastra juga merupakan medium yang melahirkan berbagai imajinasi, mampu memberikan pengaruh yang dalam terhadap kondisi psikologis pengarang dan pembacanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk deskripsi data berupa aspek-aspek kecemasan dan faktor penyebab kecemasan yang terdapat pada mini album Montase karya Temarram. Teknik penelitian yang digunakan adalah analisis lirik lagu yang terdapat pada mini album Montase dan studi pustaka untuk mencari dan mengumpulkan literatur yang mendukung penelitian mengenai representasi kecemasan yang terdapat pada musik dan implikasinya terhadap pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia. Hasil penelitian yang diperoleh yakni terdapat lima bentuk representasi kecemasan utama, yaitu kegelisahan, ketakutan kehilangan kendali, perasaan bersalah, menarik diri dari interaksi sosial, dan mati rasa. Melalui lirik-lirik yang terdapat pada mini album ini terdapat beberapa faktor penyebab dari kecemasan, yaitu situasi lingkungan yang tidak nyaman perubahan besar dalam hidup, tekanan pekerjaan yang berat, serta pengalaman trauma yang mengganggu. Representasi kecemasan yang terdapat dalam mini album Montase karya Temarram dapat diimplikasikan dalam pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia di tingkat SMA kelas X semester 2 khususnya pada KD 3.17 dan 4.17 yang berfokus pada pembelajaran puisi atau syair.

**Kata Kunci:** Musik, Kecemasan pada Sastra, Pembelajaran Bahasa dan Sastra

## PENDAHULUAN

Musik seringkali menjadi salah satu media yang efektif untuk meluapkan emosi. Abrorri & Firmansyah (dalam Djohan, 2006) menyatakan bahwa melalui musik, seseorang dapat mengekspresikan berbagai macam perasaan, baik senang, sedih, marah, kecewa, dan sebagainya. Ketika kita merasa bahagia, lagu bertempo cepat dan ceria dapat semakin meningkatkan euforia itu. Sebaliknya, saat galau atau patah hati, musik balada menjadi peneman yang pas untuk meluapkan kesedihan. Musik yang dimainkan secara spontan tanpa berpikir terlalu rumit bisa menjadi curahan perasaan yang murni (Purnama, 2024). Tidak

hanya penikmat atau pemain musik saja yang bisa meluapkan emosi lewat musik. Para pencipta lagu juga sering menuangkan berbagai perasaan dalam lirik dan melodi yang diciptakan.

Musik merupakan salah satu hal yang dibutuhkan manusia secara mendasar untuk mengekspresikan dan menikmati keindahan. Musik memungkinkan manusia mengapresiasi dan mengekspresikan perasaan estesisnya (Qothrunnada, 2023). Kebutuhan manusia akan musik mencerminkan hakikatnya sebagai makhluk hidup yang memiliki moral, selera, akal, dan perasaan. Melalui musik, manusia dapat menunjukkan jati dirinya sebagai individu yang beradab, yang mampu menilai keindahan, yang cerdas, dan yang memiliki emosi. Dengan kata lain, musik membantu mewujudkan sifat manusiawi kita dan memenuhi hasrat kita akan keindahan. Itulah sebabnya musik digolongkan sebagai kebutuhan integratif, yakni kebutuhan untuk mengekspresikan diri secara utuh. (Bahari 2014:45).

Di era modern saat ini, industri musik di Indonesia terus mengalami kemajuan pesat. Perkembangan dunia musik telah menjadikannya sebagai salah satu hiburan paling digemari masyarakat Indonesia. Para pelaku industri musik berlomba menciptakan konsep dan lirik lagu yang inovatif agar dikenal luas oleh masyarakat, baik domestik maupun internasional. Mereka terus bereksperimen dengan berbagai macam gaya dan genre musikal demi menghasilkan karya-karya yang unik dan menarik. Berkat upaya keras para musisi dan insan musik dalam negeri, kini musik Indonesia semakin populer dan diminati oleh khalayak global. Perkembangan pesat industri musik tanah air patut disambut dengan antusiasme tinggi.

Sebagai karya seni, musik merupakan hasil ciptaan manusia yang berfungsi sebagai sarana komunikasi, baik untuk menceritakan realita, imajinasi, ataupun kritik terhadap fenomena yang sedang terjadi (Prasetya & Sunarto, 2019). Dalam musik, musisi cenderung menggunakan bahasa simbolik untuk menyampaikan gagasannya secara universal, tidak terbatas zaman. Penggunaan bahasa simbol ini menghadirkan makna historis yang membuat karya musik diingat sepanjang masa. Hal ini juga berkaitan dengan eksistensi musisi itu sendiri. Tema pada suatu lagu sangatlah bervariasi. Lagu kritik sosial biasanya mengangkat tema korupsi, kemiskinan, ketidakadilan, tekanan ekonomi, kerusakan lingkungan, atau globalisasi. Meski sering kontroversial, para musisi dengan kreativitasnya mampu menjadikan kritik sebagai kontrol sosial. Bagi mereka, kehidupan adalah ladang ide untuk menciptakan karya. Dengan kemampuan artistiknya, musisi mengemas kritik menjadi sesuatu yang indah dan universal. Hal ini menunjukkan peran penting musik sebagai sarana kritik sosial yang konstruktif.

Lirik lagu merupakan salinan dari berbagai perasaan dan harapan yang ingin disampaikan penciptanya (Alipya & Nurfauziyah, 2022). Lirik mampu membuat pendengarnya melakukan beragam tindakan seperti bersemangat, menangis, tertawa, berteriak, bahkan bunuh diri. Lirik menjadi alat sebagai musisi untuk membagikan pesan kepada orang lain. Penulis lagu adalah katalisator yang menyampaikan pesan lewat karya lagunya. Lagu yang diciptakan menjadi medium penyaluran berbagai perasaan dan kondisi psikis. Kita bisa merasakan sedih lewat alunan musik dalam sebuah lagu. Kita juga bisa menangis saat mendengar lirik yang melankolis. Jadi lirik lagu mampu membuat pendengarnya berempati dan merasakan perasaan yang ingin disampaikan sang pencipta lagu.

Musik dan kecemasan memiliki hubungan yang kompleks, hal tersebut mencerminkan kemampuan unik musik untuk mengekspresikan, memengaruhi, dan bahkan meredakan keadaan emosional manusia. Dalam konteks penciptaan, kecemasan seringkali menjadi sumber inspirasi bagi musisi menghasilkan karya-karya yang menggambarkan pergolakan batin, ketidakpastian, atau ketegangan sosial. Di sisi lain, musik juga berfungsi sebagai alat terapeutik yang kuat untuk mengelola kecemasan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan atau memainkan musik dapat menurunkan tingkat stres, menenangkan sistem saraf, dan mengalihkan pikiran dari pemicu kecemasan.

Genre seperti musik klasik, ambient, atau musik alam sering direkomendasikan untuk relaksasi dan meditasi. Namun, hubungan ini bersifat subjektif; musik yang menenangkan bagi satu individu mungkin justru meningkatkan kecemasan bagi yang lain, tergantung pada pengalaman personal dan preferensi individual. Dalam konteks sosial yang lebih luas, musik dapat menjadi medium untuk mengekspresikan dan menghadapi kecemasan kolektif, seperti yang sering terlihat dalam lagu-lagu protes atau karya yang merespons peristiwa traumatis. Dengan demikian, musik tidak hanya menjadi cermin yang merefleksikan kecemasan manusia, tetapi juga menjadi alat yang membantu kita memahami, mengekspresikan, dan mengelola kecemasan tersebut dalam berbagai bentuk dan konteks.

Sebagai salah satu contoh musisi adalah grup band Temarram, grup band ini merupakan salah satu grup musik post-punk asal Indonesia yang aktif pada tahun 2020 hingga sekarang. Temarram lahir berkat dua sahabat yang memutuskan untuk membuat band sebagai distraksi dan eskapisme dari situasi pandemi yang memutarbalikkan kehidupan mereka. Regga (Vokal/Synth) dan Owi (Bass). Jika benar nama adalah sebuah doa maka nama Temarram dengan mini album debutnya “Montase” merupakan perwujudan dari doa tersebut. Gelap, suram, dan terasa remang-remang merupakan arti dari kata temaram yang disampaikan KBBI. Berisikan 6 track lagu pada mini album “Montase” dengan judul

“Montase”, “Hilang”, “Redum”, “Kidung di Hari Berkabung”, “Pilu”, dan “Dua Empat”. Album Montase tidak menghadirkan suasana gembira sama sekali pada keenam lagu di dalamnya. Keenam lagu itu masing-masing bercerita tentang kegelapan dan keterpurukan, mulai dari perasaan putus asa, kecemasan, kehilangan, duka, hingga luka batin. Tak satupun dari lagu-lagu itu yang menghadirkan keceriaan atau kegembiraan, yang ada hanyalah nuansa suram pekat yang menguar dari tema-tema melankolis di balik lagu-lagu tersebut. Montase secara keseluruhan menggambarkan sisi kelam kehidupan, tanpa setitik pun cahaya kebahagiaan.

Melalui analisis semiotika, kita dapat mengungkap makna di balik simbol-simbol dalam lirik lagu. Semiotika di sini dipandang sebagai pendekatan kritis yang tidak hanya memberi pemahaman, tapi juga menumbuhkan sikap selektif dan waspada. (Nawiroh, 2014 : 6). Lirik lagu seperti halnya puisi dapat dianalisis menggunakan semiotika. Menurut Ferdinand de Saussure, tanda terdiri dari citra bunyi dan konsep yang melandasi citra bunyi itu. Dengan kata lain, lagu memiliki lirik dan nada. Lirik yang sama dengan nada berbeda dapat menghasilkan makna yang berbeda pula. Oleh karena itu, penulis ingin menganalisis mini album Montase karya Temarram dengan teori Saussure mengenai sintagmatik dan paradigmatic. Hal ini dilakukan untuk memahami makna di balik lirik dan nada lagu tersebut secara kritis dan mendalam.

Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan, penelitian yang sedang di lakukan bertujuan untuk mengurai perasaan cemas yang hadir dalam hidup manusia dan bagaimana cara mengatasi masalah-masalah kecemasan tersebut menjadi kekuatan (coping mechanism) untuk melewati hari-hari berat yang di alami setiap manusia. Selain itu, terdapat implikasi dalam pembelajaran syair Bahasa dan Sastra Indonesia pada siswa tingkat SMA.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis deskriptif. Dikatakan kualitatif untuk menganalisis bentuk dan makna album lagu serta penemuan kecemasan terhadap lirik lagu dalam mini album Montase. Sedangkan dikatakan jenis deskriptif untuk mendeskripsikan yang menekankan pada paradigma interpretif yakni secara pandang seseorang untuk menjelaskan tentang peristiwa sosial atau budaya yang didasarkan pada perspektif dan pengalaman orang atau yang diteliti (Nurhayati, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian model Ferdinand de Saussure, dimana pertemuan dalam semiotika makna menjadi tataran kedua dari pertemuan tanda yang dipengaruhi

perasaan dan budaya. Makna atau arti konotasi terlihat, maka akan terlihat secara keseluruhan struktur dalam lirik lagu pada mini album Montase karya Temarram.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini dideskripsikan dua hal yang berkaitan dengan hasil penelitian, yaitu (1) bentuk representasi kecemasan yang dimunculkan Temarram dalam lirik lagu yang terdapat pada mini album Montase, (2) faktor penyebab kecemasan yang dimunculkan Temarram dalam lirik lagu yang terdapat pada mini album Montase, (3) implikasi kecemasan dalam mini album Montase karya Temarram terhadap pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia di SMA. Kedua simbol dan implikasi terhadap pembelajaran tersebut dideskripsikan sebagai berikut.

### **Bentuk Representasi Kecemasan dalam Mini Album Montase Karya Temarram.**

Pada dasarnya kecemasan merupakan kondisi psikologis manusia yang penuh dengan rasa khawatir dan ketakutan pada hal yang belum tentu terjadi. Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan adalah kondisi emosi seseorang yang muncul saat individu sedang stress, ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir disertai dengan respon fisik berupa detak jantung yang kencang, keringat berlebihan, dan lain sebagainya.

Kecemasan dibagi menjadi beberapa aspek, menurut Clark dan Beck (dalam Nugraha, 2020) aspek kecemasan yang pertama aspek afektif yang berupa kegelisahan, perasaan bersalah, menarik diri dari interaksi sosial, dan mati rasa. Aspek kedua yaitu aspek fisiologis berupa sesak nafas, mual, berkeringat, lemas, dan gemetar. Aspek ketiga yaitu aspek kognitif dengan ciri rasa takut tidak bisa menyelesaikan masalah, kurangnya perhatian dan fokus. Aspek keempat yaitu aspek perilaku yang berupa menghindari situasi yang mengancam, diam, dan sulit berbicara.

### **Representasi Kecemasan Kegelisahan**

Kegelisahan merupakan hal yang normal dirasakan manusia ketika mendengarkan berita yang buruk atau menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Ditandai dengan respon fisik seperti gugup, berkeringat, dan perasaan tegang. Dibawah ini merupakan data representasi kegelisahan yang terdapat pada album Montase karya Temarram;

*“Detik jam gerak tanpa henti, memandang laju hidup yang tak pasti”*

Pada penggalan lirik di atas menceritakan bahwa tokoh yang tergambarkan melalui lirik tersebut sedang merasakan perasaan kegelisahan. Penulis sedang gelisah sebab dia merasa hidupnya sedang tidak memiliki arah yang tepat, atau dapat dikatakan dia sedang

terombang-ambing pada kehidupannya sendiri. Rochman (dalam Sari, 2020) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh ketegangan mental dan perasaan tidak nyaman. Hal ini terjadi ketika seseorang merasa kesulitan menghadapi permasalahan atau merasa tidak aman. Perasaan gelisah yang muncul biasanya tidak menyenangkan dan dapat mempengaruhi kondisi fisik serta psikologis individu yang mengalaminya.

*“Mereka pergi datang silih berganti, kau pun coba tuk mengerti”*

Penggalan lirik di atas menceritakan bahwa penulis merasa cemas karena tau bahwa orang-orang yang hadir dalam hidupnya pasti memiliki waktu dan perannya masing-masing. Penulis merasa belum siap untuk menerima hal tersebut karena setiap manusia pasti merasakan sedih ketika mengetahui kerabat yang paling dikenali pergi. (Suwanto, 2015) menyatakan bahwa secara umum, kecemasan merupakan pengalaman pribadi yang bersifat subjektif, di mana individu merasa was-was, takut, dan khawatir akan kemungkinan terjadinya bahaya atau ancaman yang belum tentu akan terjadi. Perasaan ini kerap kali disertai dengan perubahan fisik yang diakibatkan oleh meningkatnya aktivitas sistem saraf otonom.

*“Menatap meratap ditelan bayang”*

Penggalan lirik di atas memiliki makna penulis merasa terganggu dengan kecemasannya sendiri. Dilihat dari pernyataan meratap ditelan bayang menjelaskan bahwa penulis terlalu kosong pikirannya karena terganggu dengan pikiran-pikiran negatif yang ada di kepalanya. Pikiran memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hidup suatu individu. (Faradiana dan Mubarak, 2022) menyatakan bahwa ketika seorang berpikir positif maka akan terjadi hal-hal yang positif, begitu pula jika seorang individu berpikir negatif maka hal negatif pula yang datang.

### **Representasi Kecemasan Ketakutan Kehilangan Kendali**

Kecemasan yang disertai perasaan ketakutan kehilangan kendali merupakan salah satu perasaan yang tidak menyenangkan karena harus merasakan tekanan yang ada dalam dirinya sendiri. Dibawah ini merupakan bentuk representasi kecemasan ketakutan kehilangan kendali yang ada pada mini album Montase karya Temarram;

*“Melangkah diantara mimpi dan nyata, jalan ini tiada tujuan”*

Penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan dirinya sedang tidak berada pada jalan yang tepat, dia merasa sedang tersesat hal tersebut disimbolkan dengan melangkah diantara mimpi dan nyata. Penulis merasa dirinya kehilangan kendali atas hidupnya sendiri. Gail W. Stuart (2006: 149) menyatakan bahwa salah satu respon kognitif

pada seseorang yang mengalami kecemasan adalah adanya perasaan ketakutan kehilangan kendali. Perasaan tersebut hadir karena seorang individu merasa terbebani dengan apa yang ia alami sehingga mereka sangat was-was dan tidak tenang.

*“Antar ku pada lamun, menggila pada raga”*

Pada penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan beberapa hal yang membuat ia merasa gelisah, dengan tingkat kegelisahannya yang tinggi dia merasa tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri. Ketakutan kehilangan kendali dapat terjadi karena orang sedang merasa panik. (Sundari, 2021) Menyatakan bahwa individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan suatu hal, meskipun sudah diberi arahan. Panik menyebabkan meningkatnya aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan seseorang, persepsi yang salah, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

### **Representasi Kecemasan Perasaan Bersalah**

Perasaan bersalah merupakan salah satu bentuk representasi kecemasan. Hal itu terjadi karena pernah berada dalam suatu situasi yang tidak menyenangkan atau berada diantara konflik lingkungan. Berikut ini merupakan data dari representasi kecemasan perasaan bersalah yang terdapat pada mini album Montase karya Temarram;

*“Menatap meratap ditelan bayang, dalam sebuah pencarian kehidupan”*

Penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan kegelisahannya akan kehidupan yang ia jalani, ia takut tidak bisa melaluinya karena terdapat beberapa hal yang mengganggu pemikirannya dan perasaan bersalah yang sedang di tanggung. (Sukatin et al., 2020) menyatakan bahwa beberapa individu sering mengalami rasa bersalah yang tidak rasional, yakni merasa sangat bersalah dalam situasi yang sebenarnya tidak memerlukan tingkat penyesalan yang dalam. Perasaan bersalah ini tidak sebanding dengan kesalahan yang benar-benar dilakukan, sehingga tampak tidak proporsional dan berlebihan. Rasa bersalah yang terus-menerus berlangsung dapat menimbulkan dampak negatif pada hidup seseorang. Hal ini dapat menghambat aktivitas normal individu dan secara signifikan menurunkan kepercayaan diri serta kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan bahkan dapat menyebabkan gangguan mental dan emosional yang lebih serius (Dirgayunita, 2016).

*“Hilang ditelan keangkuhan, hilang rayakan kehancuran”*

Penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan dirinya terlalu angkuh, sehingga perasaan bersalah atas sifat yang ia miliki tersebut membuatnya cukup untuk merasakan kegelisahannya. Penulis berpikir bahwa penebusan yang bisa dilakukan hanyalah mengisolasi dirinya sendiri. (Sauran dan Salewa, 2022) menyatakan bahwa individu yang

mengalami gangguan kesehatan mental sering kali dipenuhi perasaan bersalah yang berlebihan. Mereka cenderung mengalami kecemasan yang tidak konstruktif, bahkan dapat membahayakan kondisi psikologisnya. Ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan hidup dengan efektif pada akhirnya akan menurunkan rasa percaya diri dan harga diri mereka.

### **Representasi Kecemasan Menarik Diri dari Interaksi Sosial**

Menarik diri dari interaksi sosial merupakan salah satu tanda bahwa seorang individu sedang merasakan perasaan kecemasan. Dibawah ini merupakan bentuk representasi kecemasan menarik diri dari interaksi sosial pada mini album Montase karya Temarram;

*“Mengambang di Tengah ketiadaan, tenggelam dalam kegelapan”*

Pada penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan dirinya tidak diterima dengan orang disekitarnya, hal tersebut dapat menyebabkan perasaan bahwa dirinya tidak diterima suatu lingkungan dan merasa dirinya tenggelam pada kesepiannya karena tidak memiliki seseorang untuk menyalurkan emosinya. Penarikan diri dari interaksi sosial merupakan salah satu tanda bahwa seseorang mengalami kecemasan. Penarikan diri dari interaksi sosial dapat diartikan bahwa seseorang lebih memilih untuk menjaga jarak dari kegiatan sosial, mengurangi kontak dengan orang lain dan memilih untuk sendiri (Novianti et al., 2023)

Menarik diri dari interaksi sosial memiliki spektrum yang beragam dalam intensitasnya. Contoh paling ringan, individu cenderung membatasi keterlibatan sosialnya, seperti menolak kehadiran dalam acara-acara sosial yang tidak bersifat wajib atau memilih untuk menyendiri. Pada tahap yang lebih ekstrem, menarik diri dari interaksi sosial dapat menjadi indikasi serius terhadap gangguan psikologis, seperti kecemasan sosial atau depresi, yang mendorong seseorang untuk memutuskan kontak sosial secara total dan menghindari segala bentuk interaksi dengan lingkungan sekitar (Adinti, 2023).

*“Riuhnya gaduh, melipir lebih jauh”*

Penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan lingkungannya terlalu berat baginya, maka ia menganggap bahwa jalan terbaik yang dia punya yaitu dengan menghindari beberapa lingkungan yang membuatnya tidak nyaman ketika berada disana. Kecemasan sosial muncul dalam konteks yang spesifik, ditandai dengan rasa takut yang mendalam ketika berbicara atau melakukan aktivitas di depan orang, serta ketakutan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Individu yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menampilkan respon defensif, seperti memilih menyendiri dan mengalami ketegangan yang nyata ketika berhadapan dengan situasi sosial. (Sahputra, dkk. 2023)



## **Representasi Kecemasan Mati Rasa**

Mati rasa merupakan salah satu bentuk kecemasan yang sedang dialami seorang individu. Seseorang merasakan mati rasa untuk melindungi perasaannya sendiri dari ancaman yang akan datang. Dibawah ini merupakan bentuk representasi kecemasan mati rasa yang terdapat pada mini album Montase karya Temarram;

*“Hidup adalah imaji, nyata adalah mati”*

Penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasa hidupnya sudah tidak lagi memiliki arti. Kehidupannya hanyalah rekayasa dari pikirannya sendiri sedangkan yang sebenarnya hanyalah kematian. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami gangguan kecemasan yang membuat ia merasa kehilangan semangat untuk hidup. Mati rasa terjadi ketika seorang individu tidak mampu merasakan atau mengekspresikan emosinya. Menurut Erlin & Sari (2020) gejala kecemasan yang terjadi pada seorang yang telah terkena peristiwa traumatis yang mengakibatkan perasaan ngeri, tidak berdaya atau takut serta gangguan emosional tersebut di alami seseorang setelah mengalami kejadian traumatis.

*“Jangan lagi kau pungkiri gelap hidup nyatamu yang kau tangisi”*

Penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan dirinya sudah tidak harus mengelak bahwa kehidupan yang sedang ia jalani ini kehilangan arahnya, penulis merasa kehidupannya seperti tidak ada harapan atau hal baik yang akan datang. Hal tersebut membuat penulis merasakan dirinya mati rasa. (Suryani, 2016) menyatakan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas hidup ialah berbanding terbalik, dengan kata lain semakin tinggi tingkat kecemasan yang individu alami maka semakin rendah kualitas hidup individu tersebut.

*“Terduduk lumpuh mendekap angan, berharap tiada berharap binasa”*

Penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan dirinya mati rasa karena dia kehilangan tujuannya dalam hidup. Ditandai dengan terduduk lumpuh mendekap angan yang dapat di artikan penulis sudah kehilangan semangat untuk mewujudkan angannya dan berpikir bahwa hidupnya sudah tidak bisa di bangun lagi. Individu yang menderita gangguan kecemasan akan mengalami penurunan yang signifikan dalam kualitas hidupnya dan terganggu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Gangguan ini dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berinteraksi sosial, bekerja, serta memenuhi tanggung jawab pribadinya secara optimal (Keliat dan Pasaribu, 2016).

### **Faktor Penyebab Kecemasan dalam Mini Album Montase Karya Temarram**

Kecemasan ada karena beberapa faktor penyebabnya, Ramaiah (dalam Hanim dan Ahlas, 2020) menyatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi rasa cemas; yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, dan kondisi fisik. Lingkungan dan kondisi personal memiliki peran signifikan dalam pembentukan emosi dan kecemasan individu. Tekanan lingkungan dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap diri sendiri dan orang lain, serta menimbulkan perasaan tidak aman dengan lingkungannya.

Ketika individu tidak mampu mengekspresikan emosi secara tepat dalam hubungan personal, hal tersebut dapat menyebabkan penekanan emosi yang berpotensi menimbulkan ketegangan psikologis. Penekanan rasa marah atau frustrasi dalam waktu yang berkepanjangan berpotensi memicu munculnya kecemasan. Selain itu, kondisi fisik seperti kehamilan atau penyakit yang memiliki hubungan erat dengan kondisi psikologis dan dapat mendorong timbulnya berbagai emosi, termasuk kecemasan, melalui interaksi kompleks antara pikiran dan tubuh.

Pendapat lain mengenai faktor penyebab kecemasan dikemukakan oleh Carnegie dalam (Fadila, 2018) terdapat 3 faktor; Penyebab pertama adalah a) Faktor Kognitif; Kecemasan timbul dari pengalaman traumatis yang menimbulkan rasa takut. Ketika situasi serupa terulang, individu akan kembali mengalami reaksi cemas sebagai respons terhadap memori ancaman yang pernah dirasakan. b) Faktor Lingkungan; Kecemasan dapat muncul akibat perubahan sosial yang cepat dan mendadak. Individu merasa tidak siap menghadapi norma atau nilai baru di lingkungannya. Faktor ketiga adalah c) Faktor Proses Belajar; Individu secara bertahap mulai belajar mengenali situasi yang pernah menimbulkan perasaan tidak nyaman, kemudian beradaptasi dengan stimulus tersebut melalui proses penyesuaian diri secara perlahan.

### **Faktor Situasi Lingkungan yang Tidak Nyaman**

Lingkungan merupakan salah satu sarana yang mempengaruhi pola pikir individu tentang dirinya sendiri (Sari, 2022). Jika kondisi lingkungan dimana seorang individu memiliki kondisi yang buruk atau menjadi korban bullying maka bisa jadi individu tersebut akan mengalami kecemasan sosial yang berlebihan. Bentuk gejala yang muncul pada individu yang mengidap kecemasan sosial yaitu ketika mengalami suatu masalah mereka cenderung memilih untuk memendam permasalahannya sendiri dan membiarkan permasalahan tersebut berlalu dengan sendirinya tanpa sebuah usaha untuk menyelesaikan dan lebih menghindari

interaksi sosial. Dibawah ini merupakan bentuk representasi faktor kecemasan situasi lingkungan yang tidak nyaman yang terdapat pada mini album Montase karya Temarram;

*“Dinding ini terasa sempit, ruangan ini tak bernyawa”*

Pada penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasa tertekan dengan situasi yang sedang di alami, penulis merasa lingkungan sekitarnya hampa hal tersebut di tandai dengan kalimat “ruangan ini tak bernyawa” dapat diartikan bahwa penulis merasa dirinya dan lingkungan disekitarnya terasa menyakitkan karena beberapa pengalaman buruk yang pernah terjadi. Beberapa orang yang mengalami trauma masa kanak membuat perkembangan pada masa remaja mereka terganggu. Masa krisis yang muncul pada remaja sangat bervariasi. Remaja yang di masa kecilnya pernah mengalami peristiwa menyakitkan atau traumatis memiliki potensi lebih besar untuk menghadapi krisis berkepanjangan. Pengalaman traumatis di masa kanak-kanak dapat menjadi faktor pendorong munculnya gejala pascatrauma di kemudian hari, terutama ketika mereka dihadapkan pada situasi stres serupa di masa mendatang Van der Kolk dan Celano (dalam Irwanto dan Kumala, 2020).

*“Dalam sebuah pencarian kehidupan, mengambang ditengah ketiadaan, tenggelam dalam kegelapan”*

Pada penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasa cemas dengan situasi hidup yang di alami. Penulis mencoba mencari jalan hidupnya tetapi yang ia dapati semakin lama semakin tenggelam dalam kegelapan pikirannya yang makin memperburuk kondisi penulis tersebut. Stress sering kali disebabkan oleh tekanan negatif yang disebabkan dari permasalahan individu, keluarga, dan sosial. Perasaan stress yang terjadi perlu diketahui supaya dapat segera diselesaikan (Sari, 2020).

Stress memiliki banyak dampak pada kehidupan individu salah satu contohnya ialah merasakan kecemasan. Ketika mengalami kecemasan yang berkelanjutan aktivitas suatu individu pasti akan terganggu. Maka dari itu penting bagi setiap individu untuk mampu mengendalikan diri guna menekan tingkat kecemasan. Kemampuan mengelola stress menjadi kunci utama untuk menghadapi tekanan. Individu yang pandai dalam mengelola stress dan memanfaatkan sumber daya internal secara efektif mampu untuk mengatasi gangguan kecemasan mental dan emosional yang muncul akibat situasi tidak terduga (burla et al., 2019).

### **Faktor Perubahan Besar dalam Hidup**

Kecemasan muncul bukan untuk membuat individu terpuruk secara psikologi, tetapi seperti yang dikemukakan oleh Canadian Mental Health Association (2015) kecemasan muncul sebagai sistem peringatan dini bagi individu. Grupe dan Nitschke (2013) menyatakan

bahwa kecemasan sebenarnya terkait dengan adanya ketidakpastian dan ancaman di masa depan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada hidup manusia juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan suatu individu. Dibawah ini merupakan bentuk representasi faktor kecemasan perubahan besar dalam hidup yang terdapat pada mini album Montase karya Temarram;

*“Mereka pergi datang silih berganti, kau pun coba tuk mengerti”*

Pada penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasakan ada perubahan di hidupnya, mulai dari orang-orang yang datang dan pergi serta hal-hal lainnya. Hal tersebut membuat penulis merasa cemas dengan apa yang sedang ia hadapi karena harus kehilangan orang-orang yang disayang. Perubahan dalam hidup adalah sebuah proses alamiah yang dialami setiap manusia. Transisi tersebut bisa mencakup pergantian pekerjaan, pindah tempat tinggal, dinamika hubungan sosial, atau peristiwa lainnya yang mampu memengaruhi konsep diri, relasi interpersonal, serta kondisi psikologis individu (Immanuel, 2024).

#### **Faktor Situasi Pekerjaan yang Berat**

Situasi pekerjaan bisa menjadi salah satu faktor individu mengalami kecemasan. Dalam Ilmu Perilaku Manusia, Hans Selye yang dikutip oleh (Hidayat, 2013) menuturkan bahwa stres merupakan suatu respon umum non spesifik terhadap tuntutan fisik ataupun emosional, baik dari dalam lingkungan maupun luar lingkungan. Stres kerja dapat dimaknai sebagai stres yang dialami seseorang ditempat kerja, atau dengan kata lain stres kerja adalah suatu kondisi dimana satu atau beberapa faktor ditempat kerja saling berinteraksi dengan pekerja sedemikian rupa sehingga mengganggu fisiologis dan psikologis Anoraga dalam (Riani, 2020). Selain itu, stres kerja merupakan ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar, hambatan-hambatan dan adanya kesempatan yang sangat penting yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang (Warningsih, 2018). Dibawah ini merupakan bentuk representasi faktor kecemasan situasi pekerjaan yang berat yang terdapat pada mini album Montase karya Temarram;

*“Ambisi hanya basa basi semua menunggu mati, melepuh dan terbenam sepuluh sampai enam”*

Pada penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasa cemas karena faktor pekerjaannya. Ia merasa bahwa satu-satunya hal yang ia tunggu hanyalah kematian dalam pekerjaan 8 jam. Kecemasan dalam lingkungan kerja berpotensi menurunkan kinerja profesional secara signifikan. Kecemasan dapat menyebabkan kesulitan berkomunikasi di depan publik, keraguan berinteraksi dengan pimpinan atau rekan kerja, ketakutan

menghadapi tantangan baru, serta munculnya gejala kegelisahan yang nyata (Jones et al., 2020)

Dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan, dukungan sosial juga berpengaruh terhadap depresi pada masa-masa stress yang dapat diperoleh dari banyak aspek yaitu, keluarga, pasangan, teman sebaya atau komunitas Sarafino (dalam Santo, 2021).

### **Faktor Pengalaman Trauma yang Mengganggu**

Pengalaman trauma dapat memberikan dampak yang mendalam pada kesejahteraan psikologis individu, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk suasana hati, hubungan interpersonal, dan fungsi kognitif. Dibawah ini merupakan bentuk representasi faktor kecemasan pengalaman trauma yang mengganggu yang terdapat pada mini album Montase karya Temarram;

*“Tak ada yang selanjutnya kala semua bernyawa, tak ada yang selanjutnya kembali ke teralis lama”*

Pada penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis merasa hal yang telah ia alami membuatnya merasa cemas ketika berada di momen tertentu yang mungkin saja menjadi trigger trauma di masa lalu. Trauma merupakan kondisi tekanan psikologis yang disebabkan oleh pengalaman atau peristiwa tidak menyenangkan yang dialami seseorang. Kondisi ini menghasilkan stress berlebih yang secara mendalam memengaruhi aspek emosional dan psikologis individu (Anggadewi, 2020).

Smet (dalam Tentama, 2014) menyatakan bahwa pengalaman traumatis yang berkelanjutan dapat memicu munculnya stress berkepanjangan. Dalam setiap peristiwa traumatik, terdapat berbagai stressor yang dapat memicu tekanan psikologis. Apabila individu terus-menerus mengalami kondisi tersebut hal ini berpotensi mengembangkan gangguan stress pascatrauma, yang merupakan reaksi psikologis lanjutan akibat trauma yang dialami.

*“Meludahi kenyataan, melenakan hampa, menyusuk perlahan, menjuntai angan”*

Pada penggalan lirik di atas menjelaskan bahwa penulis sudah muak dengan kenyataan yang ia alami. Hal tersebut terlihat pada kalimat “meludahi kenyataan dan menjuntai angan” penulis menyatakan dengan jelas bahwa pengalaman masa lalunya yang buruk membuat ia merasa cemas dengan kenyataan yang dihadapi dan hilangnya harapan-harapan pada dirinya sendiri. Pengalaman trauma dapat memberikan efek yang dalam pada kesejahteraan psikologis individu contohnya suasana hati, hubungan interpersonal dan fungsi kognitif. Berbagai jenis penyebab trauma seperti kecelakaan, kekerasan, atau kehilangan seseorang yang di cintai dapat menyebabkan reaksi psikologis yang beragam (Sinambela, 2024).

Kesadaran diri menjadi langkah awal yang penting dalam proses penyembuhan diri dari trauma. Individu perlu memahami pemicu trauma pada diri mereka sendiri. Selain itu, dukungan sosial merupakan faktor penting dalam proses menyembuhkan diri dari trauma. Menyembuhkan diri dari pengalaman traumatis melibatkan proses yang kompleks dan berkelanjutan. Proses tersebut meliputi pengalaman refleksi, pemrosesan emosi, dan penyesuaian diri yang berkelanjutan.

### **Implikasi Kecemasan dalam Mini Album Montase Karya Temarram terhadap Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia di SMA**

Pembelajaran sastra di sekolah memiliki peran yang signifikan dan fungsi yang tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan nasional (Riama, 2020). Sebagai fondasi utama dalam berkomunikasi, penguasaan bahasa yang baik akan membantu siswa dalam mengekspresikan pikiran dan gagasan mereka secara efektif, baik secara lisan maupun tulisan. Pembelajaran bahasa dapat membekali siswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk memahami dan menganalisis berbagai jenis teks, mulai dari artikel ilmiah hingga teks sastra.

Selain itu, pembelajaran sastra membawa dampak yang lebih dalam pada pendidikan karakter siswa. Melalui karya sastra, siswa diajak untuk mengeksplorasi berbagai perspektif kehidupan, memahami kompleksitas hubungan manusia, dan menghayati nilai-nilai moral yang terkandung pada karya sastra tersebut. Karya sastra juga menjadi jendela untuk memahami keberagaman budaya dan kearifan lokal yang dapat menumbuhkan rasa empati dan toleransi dalam diri siswa.

Melalui lirik yang terdapat dalam mini album Montase karya Temarram dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya memperhatikan kesehatan mental yang rentan terjadi dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Rasa cemas dan trauma yang dimunculkan dalam mini album tersebut dapat menjadi acuan untuk siswa agar lebih waspada terhadap situasi yang sedang di alami dan dapat menemukan solusi dari permasalahan tersebut.

Dengan memahami konsep kecemasan dalam mini album Montase, diharapkan siswa dapat terus belajar untuk menjadi seseorang yang lebih berempati, komunikatif, dan bersikap baik terhadap sesama teman yang sedang mengalami hal-hal yang berat. Mini album Montase dapat dijadikan bahan pembelajaran mengenai syair dalam pembelajaran bahasa dan sastra Indonesia karena mengandung nilai-nilai yang dapat menyadarkan siswa mengenai kecemasan dan kesehatan mental yang di alami setiap individu.

Penjabaran mengenai pentingnya pembelajaran sastra dan strategi pengajaran yang efektif sangat bergantung pada antusiasme dan ketertarikan guru terhadap suatu karya sastra. Jika pengajar tidak memiliki minat yang mendalam terhadap bidang sastra, tidak menutup kemungkinan akan sulitnya menciptakan pembelajaran yang bermakna dan menginspirasi siswa. Oleh karena itu, guru perlu memiliki kecintaan terhadap sastra sebagai landasan dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang dapat membangkitkan semangat siswa untuk mendalami karya sastra.

(Naila, 2014) menyatakan bahwa kemampuan guru dalam mengomunikasikan materi sastra secara menarik, menggunakan Bahasa yang memotivasi, dan memberikan inspirasi akan mendorong siswa untuk lebih menghargai nilai-nilai dalam sebuah karya sastra. Dengan pendekatan pembelajaran yang efektif ini, peserta didik dapat memahami hubungan timbal balik antara pembelajaran bahasa dan sastra, dimana keterampilan berbahasa memperkaya pemahaman karya sastra, sementara penghayatan sastra meningkatkan kemampuan berbahasa siswa.

Sesuai dengan implikasi yang diharapkan dari penelitian skripsi mengenai representasi kecemasan dalam mini album Montase karya Temarram ini, hasil penelitian relevan dengan pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia di tingkat SMA kelas X semester 2 K.D 3.17 dalam aspek puisi atau syair. Serta pada K.D 4.17 yang berisi menulis puisi atau syair dengan memerhatikan unsur pembangunnya. Pembelajaran Bahasa dan sastra dapat diarahkan pada peningkatan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi struktur, kebahasaan dan amanat yang terkandung dalam sebuah puisi atau syair.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian terhadap mini album Montase karya Temarram merupakan sebuah karya sastra yang menggambarkan berbagai bentuk kecemasan secara mendalam yang dapat dialami oleh semua orang. Pada mini album ini menampilkan lima bentuk representasi kecemasan utama, yaitu kegelisahan, ketakutan kehilangan kendali, perasaan bersalah, penarikan diri dari interaksi sosial, dan mati rasa. Melalui lirik-liriknya, album ini menggambarkan bagaimana kecemasan dapat muncul dari berbagai faktor penyebab, seperti situasi lingkungan yang tidak nyaman, perubahan yang signifikan dalam hidup, tekanan pekerjaan yang berat, serta pengalaman trauma yang mengganggu. Penggambaran kompleksitas kecemasan ini disampaikan melalui penulisan yang puitis dan metafora yang kuat, membuat mini album ini tidak hanya bersifat musikal tetapi juga memiliki kedalaman makna secara psikologis dan sastra.

Dalam konteks pendidikan, mini album Montase memiliki relevansi yang signifikan dengan pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia di tingkat SMA, khususnya pada KD 3.17 dan 4.17 kelas X semester 2 yang berfokus pada pembelajaran puisi atau syair. Album ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang struktur dan kebahasaan dalam karya sastra, sekaligus membuka wawasan para siswa tentang isu-isu kesehatan mental. Melalui analisis lirik dalam mini album ini, siswa tidak hanya belajar tentang aspek sastra saja tetapi juga mengembangkan kepekaan sosial dan empati terhadap kondisi psikologis orang lain. Peran guru menjadi sangat penting dalam mengomunikasikan materi ini secara efektif, karena pemahaman dan antusiasme guru terhadap karya sastra akan sangat mempengaruhi keberhasilan pembelajaran dan kemampuan siswa dalam menangkap nilai-nilai yang terkandung dalam mini album Montase tersebut.

Adapun saran dari penelitian tersebut adalah melalui pengetahuan seputar gangguan kecemasan yang dimunculkan dalam mini album Montase karya Temarram serta pesan yang terkandung didalamnya peserta didik dapat mengambil pesan dan nilai-nilai yang terdapat dalam mini album tersebut. Nilai-nilai dan pesan tersebut dapat dipraktikkan oleh peserta didik agar dapat menciptakan perasaan empati dan mawas diri dalam menjalani kehidupan dan menumbuhkan rasa kepedulian terhadap sesama peserta didik agar saling menjalani kehidupan yang baik. Bagi peneliti lain, disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait gangguan kecemasan dalam suatu karya sastra dan implikasinya terhadap pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia, sehingga pencapaian yang diharapkan sesuai dengan target yang telah dicapai dalam penelitian ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Hasan Busri, M.Pd dan Ibu Dr. Ari Ambarwati, M.Pd selaku pembimbing skripsi dan kepada pihak yang memberikan dukungan dalam penelitian ini.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Abrorriy, L., & Firmansyah, D. A. (2023). Peran Mendengarkan Musik sebagai Self Healing dalam Penurunan Stres pada Penyintas Covid-19 di Surabaya . *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*.
- Adinti, A. (2023). Social Withdrawal dan Dampaknya Bagi Remaja. *Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius"*.
- Alipya, R., & Nurfauliyah, D. I. (2022). Pesan-pesan Motivasi dalam Lirik Lagu "DIRI" Karya Tulus: Analisis Semiotika. *Journal of Social Humanities and Education*, 19-25.



- Ambarwati, A., & Wahyuni, R. (2023). Pertentangan Psikologis Tokoh Ping dalam Novel Rapijali 1 Mencari Karya Dee Lestari: Kajian Carl Rogers. *Salingka: Majalah Ilmiah Bahasa dan Sastra Vol. 20 (1)*, 19-31.
- Anggadewi, B. E. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development* , 1-7.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 94-95.
- Arliani, N., & Adiyanto, W. (2023). Representasi Kecemasan Dalam Lirik Lagu “Rehat” Kunto Aji (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*.
- Asyifa, N., & Putri, V. S. (2018). Kajian Ekologi Sastra (Ekokritik) dalam Antologi Puisi Merupa Tanah di Ujung Timur Jawa. *Universitas Jember: Eksplorasi Bahasa dan Sastra Jawa Timuran*, 195-206.
- Azzahra, A., Faarisah, S., & Nurjanah, N. (2023). Analisis Metafora dalam Lirik Lagu Satu Tuju dan Kau Rumahku Karya Raissa Anggiani Analysis of Metaphors in The Lyric of The Song Satu Tuju and Kau Rumahkuby Raissa Anggiani. *Journal of Language Education, Linguistics, and Culture*, 159.
- Bahari, N. (2014). Kritik Seni. *Pustaka Pelajar*, 45.
- Bassano, M. (2015). Terapi Musik dan Warna. *Araska*, 24.
- Burla, F., Dussi, S., Gucht, J. v., Koenderink, G., & Tauber, J. (2018). Stress Management in Composite Biopolymer Networks. *Physical Chemistry and Soft Matter, Wageningen University & Research*.
- Busri, H., Badrih, M., & Rahmawati, C. D. (2024). Makna Denotasi dan Konotasi Meme dalam Media Sosial Twitter: Kajian Semiotika Roland Barthes. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa dan Sastra Vol. 10 (2)*.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 1 (1)*, 1-14.
- Fadila, A. Z. (2018). Kecemasan Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Anak.
- Faradina, Z., & Mubarak, A. S. (2022). Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*.

Malang, 4 Februari 2025

Pembimbing I



Dr. Hasan Busri, M.Pd  
NIP. 1930200044