

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor penyebab serta bentuk-bentuk emosi dalam lirik lagu album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* (2024). Album ini merepresentasikan perjalanan emosional melalui tiga fase utama patah hati, penyangkalan, dan kesadaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra dan metode deskriptif kualitatif dengan menjelaskan lirik berdasarkan data yang ditemukan. Data dikumpulkan secara kualitatif melalui teknik baca, dokumentasi, dan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi dalam lirik dibentuk oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor biologis mencakup fluktuasi hormon dan struktur otak yang memengaruhi regulasi emosi. Sementara itu, faktor internal dari sisi faktor psikologis meliputi regulasi emosi yang dipengaruhi oleh kebutuhan emosional terhadap orang lain, pengalaman hidup, kemampuan kognitif, dan interpretasi pribadi terhadap relasi interpersonal. Di sisi lain, faktor eksternal seperti hubungan interpersonal, budaya, dan lingkungan turut membentuk cara emosi dikonstruksi dan diekspresikan. Lirik-lirik dalam album ini juga menampilkan representasi emosi perempuan dalam bayang bayang stereotip sosial dan gender. Pada fase patah hati, muncul bentuk-bentuk emosi seperti kemarahan akibat kekecewaan, kebencian terhadap masa lalu, rasa gagal atas harapan yang tidak tercapai, ketakutan akan kehilangan, dan kesedihan mendalam. Fase penyangkalan ditandai dengan keraguan terhadap diri sendiri, emosi yang muncul adalah ketakutan akan masa depan, rasa sakit, dan kesedihan yang belum pulih sepenuhnya. Sementara itu, fase kesadaran menghadirkan emosi yang lebih reflektif, seperti rasa jijik terhadap kepalsuan dalam relasi, rasa malu dan penyesalan, serta kebahagiaan dan perasaan sukses sebagai bentuk awal pemulihan emosional.

Kata kunci: lirik lagu, bentuk emosi, psikologi sastra

ABSTRACT

*This study aims to describe the factors causing emotions and the forms of emotions in the lyrics of the album *Sialnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* (2024). This album represents an emotional journey through three main phases: heartbreak, denial, and awareness. This study uses a literary psychology approach and qualitative descriptive methods to explain the lyrics based on the data found. Data was collected qualitatively through reading, documentation, and literature review techniques. The results of the study indicate that emotions in the lyrics are shaped by internal and external factors. Internal factors consist of biological factors, including hormonal fluctuations and brain structure, which influence emotional regulation. Meanwhile, internal factors from a psychological perspective include emotional regulation influenced by emotional needs toward others, life experiences, cognitive abilities, and personal interpretations of interpersonal relationships. On the other hand, external factors such as interpersonal relationships, culture, and environment also shape how emotions are constructed and expressed. The lyrics in this album also feature representations of women's emotions in the shadow of social and gender stereotypes. In the heartbreak phase, emotions such as anger due to disappointment, hatred of the past, feelings of failure over unfulfilled expectations, fear of loss, and deep sadness emerge. The denial phase is marked by self-doubt, with emotions such as fear of the future, pain, and sadness that has not fully healed. Meanwhile, the awareness phase brings more reflective emotions, such as disgust at the falseness in relationships, shame and regret, as well as happiness and a sense of success as the initial stages of emotional recovery.*

Keywords: *song lyrics, emotional forms, literary psychology*