



REFLEKSI OVERTHINKING DALAM LIRIK LAGU DISTOPIA KARYA RIZKI AS

Rizki Adi Sahputra¹, Luthfa Nugraheni²

Universitas Muria Kudus^{1,2}

Email Korespondensi: rizkispr637@gmail.com 

Info Artikel

Histori Artikel:

Masuk:

27 Januari 2025

Diterima:

26 Maret 2025

Diterbitkan:

02 April 2025

Kata Kunci:

Lirik lagu;
Distopia;
Kritik Sastra;
Overthinking

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji representasi fenomena overthinking dalam lirik lagu Distopia karya Rizki As melalui pendekatan psikologi sastra. Overthinking merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kecenderungan untuk merenung secara berlebihan hingga menimbulkan kecemasan dan tekanan mental. Lagu Distopia dipilih sebagai objek kajian karena memuat ungkapan emosional yang mencerminkan konflik batin dan tekanan psikologis individu modern, khususnya remaja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teori psikoanalisis Freud dan klasifikasi emosi David Krech sebagai landasan analisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa lirik lagu merepresentasikan dinamika antara id, ego, dan superego melalui metafora dan citraan yang kuat, menggambarkan kondisi keputusan, kecemasan eksistensial, dan mekanisme pertahanan diri seperti regresi. Dengan demikian, lagu ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi emosional, tetapi juga sebagai refleksi kondisi psikologis kontemporer, serta memberikan kontribusi dalam kajian sastra dan psikologi musik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Suroiyya (2024) *overthinking* atau berpikir secara berlebihan merupakan fenomena psikologis yang ditandai dengan kecenderungan untuk memikirkan sesuatu yang belum atau telah terjadi, dan menjadi salah satu persoalan psikologis yang banyak dialami masyarakat modern. Kebiasaan ini ditandai dengan kecenderungan untuk terus menerus memikirkan atau mempertanyakan suatu hal secara berulang hingga menimbulkan kecemasan, stress, bahkan gangguan mental yang lebih serius. Meskipun umumnya menjadi kajian dalam bidang psikologi, fenomena ini juga dapat direpresentasikan melalui karya sastra, termasuk dalam bentuk lirik lagu, yang mampu menjadi medium refleksi perasaan dan pengalaman batin seseorang.

Menurut Nugraheni (2013) lirik lagu merupakan ekspresi seseorang tentang suatu hal yang sudah dilihat, didengar maupun dialaminya. Salah satu contoh representasi tersebut dapat ditemukan dalam lagu "Distopia" karya Rizki AS, salah satu musisi indie Indonesia yang mengusung genre Country Folk Acoustic. Dalam lagu ini, Rizki AS menyampaikan keresahan dan kegelisahan yang dialami oleh individu yang terjebak dalam overthinking melalui narasi personal yang tetap bisa dirasakan oleh khalayak luas. Lagu ini tidak hanya menjadi sarana ekspresi emosional, tetapi juga merefleksikan kondisi sosial dan psikologis generasi masa kini, terutama kalangan remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji refleksi, menurut Wina Sanjaya (2006) suatu proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari yang dilakukan dengan cara mengurutkan kembali kejadian atau peristiwa yang telah dilalui. Pada lirik lagu "Distopia" dengan pendekatan analisis sastra, khususnya melalui pengamatan terhadap penggunaan diksi, metafora, dan struktur naratif. Peneliti melihat bahwa lagu ini mempunyai diksi dan metafora yang unik dan cocok untuk diteliti.

Dengan analisis tersebut, diharapkan dapat diperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai cara pandang dan respon emosional individu terhadap tekanan kehidupan kontemporer yang dituangkan dalam medium musik. Hasil kajian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian bahasa dan sastra Indonesia, khususnya dalam memahami dinamika psikologis manusia melalui ekspresi artistik.

METODE PENELITIAN

Menurut Soekanto, penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah yang didasarkan pada analisis dan konstruksi yang dilakukan secara sistematis, metodologis, dan konsisten serta bertujuan untuk mengungkapkan kebenaran sebagai manifestasi keinginan manusia untuk mengetahui apa yang sedang dihadapinya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, metode ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis makna-makna psikologis yang terkandung dalam lirik lagu *Distopia* karya Rizki As, khususnya yang berkaitan dengan fenomena overthinking. Menurut Endraswara (2013), pendekatan psikologi sastra memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi aspek kejiwaan yang tercermin dalam karya sastra, baik melalui karakter, pengarang, maupun pembaca. Dalam konteks ini, lirik lagu diperlakukan sebagai teks sastra yang merefleksikan kondisi psikologis tertentu. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah lirik lagu *Distopia* karya Rizki As. Data berupa potongan-potongan lirik yang mengandung ekspresi overthinking dan konflik batin. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan dan mencatat lirik lagu yang menjadi objek penelitian. Setiap bait dan baris lirik dianalisis untuk mengidentifikasi penggunaan bahasa, gaya, dan citraan yang mencerminkan kondisi psikologis tokoh dalam lirik.

Teknik analisis data dilakukan dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mendengarkan lagu *Distopia* karya Rizki AS
2. Membaca lirik dari lagu tersebut
3. Identifikasi, menandai bagian-bagian lirik yang mengandung indikasi overthinking dan konflik batin.
4. Klasifikasi, mengelompokkan data berdasarkan tema-tema psikologis yang muncul, seperti kecemasan, keraguan, dan ketidakpastian.
5. Interpretasi, menafsirkan makna-makna yang terkandung dalam lirik berdasarkan teori kritik sastra.

Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna dan gaya bahasa yang terkandung dalam lirik lagu, serta memahami bagaimana ekspresi overthinking direpresentasikan dalam karya sastra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis terhadap lirik lagu *Distopia* karya Rizki As mengungkapkan representasi mendalam mengenai fenomena overthinking, yang tercermin melalui penggunaan bahasa puitis dan citraan yang kuat. Melalui pendekatan psikologi sastra, khususnya teori psikoanalisis Freud dan klasifikasi emosi David Krech, lirik lagu ini dapat diinterpretasikan sebagai manifestasi konflik batin dan tekanan psikologis yang dialami oleh tokoh dalam lirik. Konflik batin dan struktur psikis pada bait pertama lirik.

*Hari-hari seperti mati
Aku terjebak dalam mimpi
Dan ilusi*

Menggambarkan kondisi stagnasi dan keterjebakan dalam realitas yang tidak diinginkan. Dalam perspektif psikoanalisis Freud, hal ini mencerminkan dominasi id yang dipenuhi oleh keinginan dan fantasi, namun terhambat oleh superego yang merepresentasikan norma dan realitas sosial. Ketegangan antara id dan superego menyebabkan individu mengalami tekanan mental yang signifikan.

Ekspresi emosi negatif dan overthinking terdapat pada bait kedua lirik.

Kepalaku tersimpul kacau
Ruangnya penuh sumpah serapah
Pundakku tertimpa sauh
Lusuh dan berdarah-darah

Merepresentasikan kondisi mental yang kacau dan penuh tekanan. Penggunaan metafora seperti “*Kepalaku tersimpul kacau*” dan “*Pundakku tertimpa sauh*” mencerminkan beban pikiran yang berat dan perasaan tertekan yang mendalam. Dalam konteks ini, overthinking muncul sebagai hasil dari akumulasi tekanan dan konflik internal yang tidak terselesaikan. Studi oleh Br. Perangin-angin et al. (2023) dalam analisis semiotic terhadap lagu “Takut” karya Idgitaf juga menemukan bahwa overthinking sering kali diekspresikan melalui lirik yang menggambarkan ketakutan dan kecemasan terhadap masa depan.

Kecemasan eksistensial dan keputusan pada bait ketiga lirik.

Matahari tak nampak lagi
Atau ini hanyalah mimpi
Malam kejam membunuhku pelan
Siapkan peti kubur aku dalam-dalam

Menunjukkan perasaan kehilangan harapan dan keputusan yang mendalam. Ketiadaan “Matahari” sebagai simbol harapan dan kehangatan, serta “Malam kejam” yang membunuh secara perlahan, menggambarkan kondisi psikologis yang gelap dan penuh penderitaan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian oleh Lubis & Hidayatullah (2024), yang mengidentifikasi bahwa emosi dominan dalam lirik lagu yang berkaitan dengan overthinking adalah rasa takut dan sedih.

Keinginan untuk kembali ke masa lalu terdapat pada bagian refrain lirik.

Ohh....Kembalikan
Senyumku kala itu
Oh.....Hapuskanlah
Air mataku yang kian deras

Menggambarkan kerinduan akan masa lalu yang lebih Bahagia dan keinginan untuk menghapus penderitaan saat ini. Dalam perspektif psikologi sastra, hal ini mencerminkan mekanisme pertahanan diri berupa regresi, dimana individu Kembali ke fase kehidupan sebelumnya yang dianggap lebih aman dan menyenangkan. Fenomena ini juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyowati et al. (2019), yang menunjukkan bahwa lirik lagu sering kali menjadi media untuk mengekspresikan keinginan untuk melarikan diri dari realitas yang menyakitkan.

Pembahasan

Bait pertama lirik lagu “Distopia” menggambarkan kondisi stagnansi dan keterjebakan dalam realitas yang tidak diinginkan. Dalam perspektif psikoanalisis Freud, hal ini mencerminkan dominasi id yang dipenuhi oleh keinginan dan fantasi, namun terhambat oleh superego yang merepresentasikan norma dan realitas sosial. Ketegangan antara id dan superego menyebabkan individu mengalami tekanan mental yang signifikan. Konflik antara id dan superego ini menciptakan ketegangan dalam ego, yang berusaha menyeimbangkan dorongan instingtual dengan tuntutan moral dan realitas. Ketika ego tidak mampu mengatasi konflik ini, individu dapat mengalami kecemasan dan tekanan mental yang mendalam.

Bait kedua lirik lagu mencerminkan kondisi mental yang kacau dan penuh tekanan. Penggunaan metafora seperti “*Kepalaku tersimpul kacau*” dan “*Pundakku tertimpa sauh*” mencerminkan beban pikiran yang berat dan perasaan tertekan yang mendalam. Dalam konteks ini, overthinking muncul sebagai hasil dari akumulasi tekanan dan konflik internal yang tidak terselesaikan. Fenomena overthinking ini juga ditemukan dalam penelitian oleh Br. Perangin-angin et al. (2023) dalam analisis

semiotik terhadap lagu “Takut” karya Idgitaf, yang menunjukkan bahwa overthinking seringkali diekspresikan melalui lirik yang menggambarkan ketakutan dan kecemasan terhadap masa depan.

Bait ketiga lirik lagu menunjukkan perasaan kehilangan harapan dan keputusasaan yang mendalam. Ketiadaan “Matahari” sebagai simbol harapan dan kehangatan, serta “Malam Kejam” yang membunuh sevara perlahan, menggambarkan kondisi psikologis yang gelap dan penuh penderitaan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian oleh Lubis & Hidayatullah (2024), yang mengidentifikasi bahwa emosi dominan dalam lirik lagu berkaitan dengan overthinking adalah rasa takut dan sedih.

Bagian refrain lirik lagu menggambarkan kerinduan akan masa lalu yang lebih bahagia dan keinginan untuk menghapus penderitaan saat ini. Dalam perspektif psikologi sastra, hal ini mencerminkan mekanisme pertahanan diri berupa regresi, di mana individu kembali ke fase kehidupan sebelumnya yang dianggap lebih aman dan menyenangkan. Fenomena ini juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyowati et al. (2019) yang menunjukkan bahwa lirik lagu sering kali menjadi media untuk mengekspresikan keinginan untuk melarikan diri dari realitas yang menyakitkan.

PENUTUP

Lirik lagu *Distopia* karya Rizki As merepresentasikan kondisi psikologis individu yang mengalami overthinking, melalui penggunaan metafora dan citraan yang menggambarkan konflik batin, tekanan mental, dan keputusasaan. Pendekatan psikologi sastra, khususnya teori psikoanalisis Freud dan klasifikasi emosi David Krech, memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap makna-makna yang terkandung dalam lirik lagu ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lirik lagu dapat menjadi cerminan kondisi psikologis individu dan digunakan sebagai media untuk mengekspresikan emosi yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsita, T. S., Sunarsih, E., & Susanto, H. (2021). Psikologis pengarang dalam lirik lagu pada album karya Baskara Putra. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1).
- Br. Perangin-angin, A., Syahputra, F. P., Andayani, W., & Jalil, Z. A. (2023). Semiotic analysis of overthinking in music video *Takut* by Idgitaf. *International Journal of Culture and Art Studies*.
- Bellei, S. L. (1998). *Psychoanalytic literary criticism*.
- Endraswara, S. (2013). *Metodologi penelitian sastra*. CAPS.
- Fajriyah, N. (2021). Lirik lagu sebagai media katarsis: Analisis psikologi sastra dalam karya musisi indie Indonesia. *Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 12(2), 45–46.
- Fitri, E. (2009). Karya sastra dan psikoanalisis. *Komparatisme dan Sinema Sastra*.
- Hasibuan, M. N. S., Masrizal, & Rohayani, E. (2021). Analisis psikologi sastra dengan teori Freud dalam lirik lagu “Bingung” karya Iksan Skuter. *Jurnal Education and Development*, 9(2).
- Hasibuan, P. H., Singarimbun, M. S. U., & Harahap, N. (2022). Konflik batin dalam lirik lagu “Jiwa Yang Bersedih” karya Ghea Indrawari: Kajian psikologi sastra. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3).
- Innayah, T. (2024). Klasifikasi bentuk emosi dalam lirik album *Ini Bukan Nosstress* karya Nosstress: Kajian psikologi sastra. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(5), 5550–5561.
- Lubis, M., & Hidayatullah, S. (2024). Klasifikasi emosi pada lirik lagu dalam album *Mengudara* karya Idgitaf: Kajian psikologi sastra. *INDONESIA: Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*.
- Nugraheni, L., Al-Ma’ruf, A., & Sunanda, A. (2013). Bahasa figuratif dalam lirik lagu pada album *The Very Best of Iwan Fals* dan pemaknaannya. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra, D. (2019). Analisis arketipe Carl Jung dalam lirik lagu karya Hindia. *Jurnal Kajian Sastra*, 3(2), 112–125.
- Rahayu, S. (2019). Peran lirik lagu dalam merepresentasikan masalah mental generasi milenial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(2), 112–125.
- Ratna, N. K. (2004). *Teori metode dan teknik penelitian sastra*. Pustaka Pelajar.

- Saputra, D., & Nurhayati, E. (2022). Ekspresi kritik sosial dalam lirik lagu indie Indonesia: Kajian semiotik. *Litera: Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 21(1), 78–92.
- Setyaningsih, N. (2020). Analisis psikoanalisis Sigmund Freud dalam lirik lagu “Overthinking” karya NIKI. *Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 9(2), 45–56.
- Sulistiyowati, E., dkk. (2019). Klasifikasi emosi yang terdapat dalam lirik lagu *Fourtwnty* album *Fungsi Ego dan Otak*. *Jurnal Bahasa dan Sastra*.
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan overthinking dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya. *Jurnal BK UNESA*, 14(2).
- Sabilillah, H. V. (2024). *Konflik batin tokoh Ruru dalam lirik lagu Ruru-chan no Jisatsu Haishin karya Shinsei Kamattechan: Kajian psikoanalisis Sigmund Freud* (Skripsi, Universitas Gadjah Mada).
- Saleh, A. (2018). *Psikoanalisis: Penjelasan id, superego, dan ego (teori & aplikasi)*. Serupa.id.
- Wahyudi, A. (2021). Representasi kecemasan eksistensial dalam lirik lagu indie Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sastra*, 5(1), 78–92.
- Yudhistira, A. (2021). Eksistensial anxiety dalam lirik lagu indie: Studi kasus karya musisi Indonesia. *Jurnal Filsafat dan Budaya*, 10(1), 55–70.