

## ***Self-Acceptance* Pada Lagu 'Sorai' Nadin Amizah**

**Zahra Tri Ayuningtyas<sup>1\*</sup>; Anastasya Andriarti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Bakrie

*Corresponding email:* zahratri.ayuningtyas21@gmail.com

### **Abstrak**

Musik merupakan salah satu medium komunikasi yang dapat merepresentasikan emosi dan pengalaman individu, termasuk dalam proses penerimaan diri. Lagu Sorai karya Nadin Amizah menampilkan perjalanan emosional seseorang dalam menghadapi perpisahan melalui lirik yang mencerminkan penerimaan diri dan perubahan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada lirik lagu Sorai, menggunakan teori Five Stages of Grief (Lima Tahap Berduka) menurut Elisabeth Kübler-Ross dengan metode penelitian kualitatif deskriptif berfokus pada analisis lirik lagu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lagu "Sorai" menggambarkan proses emosional yang meliputi lima tahap berduka, yaitu penyangkalan (denial), kemarahan (anger), tawar-menawar (bargaining), depresi (depression), dan penerimaan (acceptance). Lirik lagu tersebut mencerminkan perjalanan emosional seseorang dalam menghadapi perpisahan, mulai dari penolakan terhadap kenyataan hingga akhirnya mencapai penerimaan diri. Lagu ini menekankan pentingnya merayakan kenangan indah meskipun hubungan telah berakhir, serta menghargai setiap momen yang telah dilalui. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana musik dapat menjadi medium komunikasi emosional yang efektif dalam menyampaikan pesan tentang penerimaan diri.

**Kata Kunci:** *Penerimaan Diri, Lagu "Sorai", Nadin Amizah, Five Stages of Grief, Analisis Lirik*

---

## **PENDAHULUAN**

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk mengakui dan menerima segala aspek dari dirinya, baik kekuatan maupun kelemahan, tanpa adanya penilaian negatif atau usaha untuk mengubah diri secara tidak realistis. Dalam konteks kesejahteraan psikologis, penerimaan diri merupakan salah satu dimensi penting yang mendukung keseimbangan mental dan emosional. Ryff (1989) menyebutkan, penerimaan diri termasuk dalam enam dimensi kesejahteraan psikologis yang mencakup evaluasi positif terhadap diri sendiri serta pengakuan terhadap segala aspek kehidupan.

Penerimaan diri menjadi sangat relevan kini, terutama untuk anak muda yang kerap berhadapan dengan tekanan masyarakat yang punya standar kecantikan, kesuksesan dan kebahagiaan yang tidak realistis. Penelitian Bluth dan Blanton (2015) menunjukkan bahwa penerimaan diri berperan penting membantu remaja mengembangkan ketahanan terhadap tekanan sosial serta meningkatkan kesejahteraan emosional.

Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan satu dari tujuh anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan jiwa, atau setara 13 persen dari beban global penyakit pada kelompok usia ini. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku menjadi salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kelompok remaja. Bunuh diri bahkan menjadi penyebab kematian nomor empat di kelompok usia 15-29 tahun.

Sementara di Indonesia, data Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022, hampir 35 persen atau sebanyak 15,5 juta remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta remaja

atau 5,5 persen alami gangguan mental. Dari jumlah itu, tak sampai 3 persen yang mengakses layanan konseling. Survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10-17 tahun ini menunjukkan, satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan setahun terakhir.

Elisabeth Kübler-Ross dalam bukunya yang berjudul *On Death and Dying* (1969) menjelaskan teori lima tahap berduka (*five stages of grief*) untuk memahami proses emosional seseorang ketika menghadapi kehilangan atau perubahan besar dalam hidup. Tahap ini mencerminkan proses menerima realitas baru yang muncul setelah sebuah peristiwa besar, meskipun perasaan kehilangan mungkin tetap ada. Proses ini juga mencakup pengakuan bahwa masa lalu tidak dapat dipertahankan dalam bentuk yang sama dan penyesuaian serta reorganisasi peran dan tanggung jawab dalam hidup yang telah berubah, diperlukan.

Proses penerimaan diri seseorang salah satunya dapat dilakukan melalui musik. Musik telah diakui sebagai bentuk komunikasi universal yang menembus batasan budaya, bahasa, dan waktu (Hoffman dan Raaphorst, 2008). Sebagai bentuk seni, musik tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media mengekspresikan emosi dan pengalaman manusia (Pramudia Swara, 2022). Studi Swara (2022) menyatakan seni, termasuk musik, berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan pesan emosional yang sering kali sulit diungkapkan dengan kata-kata, terutama ketika berhubungan dengan perasaan seperti kebahagiaan, kesedihan, atau penerimaan diri.

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa mendengarkan musik tidak hanya mempengaruhi emosi pendengarnya, tetapi juga dapat digunakan untuk mengatur emosi tersebut. Penelitian Salimpoor, dkk. (2011) menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang disukai dapat meningkatkan produksi dopamin, yang berkaitan dengan perasaan senang dan kepuasan. Musik juga dapat digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan, di mana pendengar dapat memilih musik sesuai suasana hati mereka. Jadi musik mampu mempengaruhi keadaan emosional seseorang dan berperan penting mengatur emosi.

Penelitian ini ingin melihat bagaimana musik digunakan sebagai medium komunikasi emosional dalam lirik lagu "Sorai" karya Nadin Amizah, yang merepresentasikan perjalanan emosional menuju penerimaan diri (Yudi, dkk., 2023). Menggunakan teori lima tahap berduka dari Kübler-Ross, penelitian ini menganalisis bagaimana proses penerimaan diri dapat diekspresikan melalui musik. Hal ini terkait kajian ilmu komunikasi dengan terapi musik (Kübler-Ross dan Kessler, 2009).

Tujuannya untuk mengidentifikasi bagaimana elemen-elemen dalam lirik lagu "Sorai" menggambarkan proses penerimaan diri dalam konteks perpisahan dan perubahan hidup. Hal ini menambah wawasan mengenai peran lirik lagu dalam penerimaan diri yang termasuk dalam komunikasi intrapersonal.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Kajian teoritik dalam penelitian ini berfokus pada konsep penerimaan diri (*self-acceptance*) dan penerapannya dalam lirik lagu "Sorai" karya Nadin Amizah menggunakan teori *Five Stages of Grief* Elisabeth Kübler-Ross. Penerimaan diri berkaitan erat dengan komunikasi intrapersonal, yaitu proses individu dalam memahami, menilai, dan mengelola emosinya sendiri (Moon, 2004). Musik, sebagai medium komunikasi intrapersonal, dapat membantu individu dalam menginternalisasi pengalaman emosional dan memperkuat proses refleksi diri (Cahaya dan Sukendro, 2022).

### ***Teori Five Stages of Grief***

Lahir, kehilangan, dan kematian adalah peristiwa yang dialami semua orang, namun setiap orang memprosesnya dengan cara berbeda. Kehilangan dan duka sering dianggap sebagai hal yang tidak nyaman untuk dibicarakan. Menurut Goleman (1998), kesedihan adalah emosi yang muncul ketika seseorang mengalami suasana hati yang muram, merasa sakit hati, mencintai diri sendiri secara berlebihan, merasa kesepian, ditolak, putus asa, atau mengalami depresi.

Santrock (2011) mengemukakan bahwa berduka atau grief adalah kumpulan emosi seperti ketidakpercayaan, kecemasan karena perpisahan, keputusan, kesedihan, dan kesepian yang muncul ketika kehilangan seseorang yang dicintai. Berduka juga melibatkan perasaan putus asa dan sedih, yang disertai dengan rasa tidak berdaya, kekalahan, gejala-gejala depresif, apatis, hilangnya makna dalam aktivitas-aktivitas yang biasanya melibatkan orang yang kini sudah tiada, serta timbulnya perasaan sunyi.

Elisabeth Kübler-Ross, psikiater yang berfokus pada perawatan bagi orang yang mendekati akhir hidupnya, dalam buku *On Death and Dying*, memperkenalkan lima tahap berduka (*Five Stages of Grief*). Awalnya, model ini digunakan untuk menggambarkan tahapan emosional pasien. Namun, kemudian Kübler-Ross mengembangkan model ini menjadi relevan bagi siapa saja yang mengalami kehilangan pribadi atau akhir dari hubungan dekat (Kübler-Ross, 1969). Tahapan berduka ini tidak harus dialami secara lengkap atau dalam urutan tertentu. Artinya, tidak semua orang yang berduka akan melalui lima tahapan ini. Reaksi terhadap kehilangan dianggap unik, seturut pengalaman individu yang mengalami (Lim, 2013).

Kübler-Ross menjelaskan tahap penerimaan akan tercapai setelah seseorang melewati empat fase sebelumnya, yaitu penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), dan depresi (*depression*), dan akhirnya mencapai penerimaan (*acceptance*).

1. Penyangkalan (*denial*).  
Penyangkalan adalah mekanisme pertahanan sementara yang membantu seseorang untuk menghadapi berduka. Tahap ini membuat mereka bisa bertahan, meski mungkin mereka menolak kenyataan tersebut, baik sadar maupun tidak sadar.
2. Kemarahan (*anger*).  
Kemarahan adalah tahap yang penting dalam proses penyembuhan. Pada tahap ini, seseorang mulai sadar bahwa penyangkalan tidak bisa berlangsung selamanya. Kemarahan ini muncul karena rasa cinta atau keterikatan yang kuat terhadap sesuatu yang hilang. Ini bisa terlihat dari perasaan ingin melawan atau tindakan seperti marah dan iri.
3. Tawar-menawar (*bargaining*).  
Di tahap ini, seseorang mencoba mencari cara untuk menunda atau menghindari berduka. Mereka mungkin membuat kesepakatan dengan diri sendiri atau orang lain, atau bahkan dengan rasa sakit yang mereka rasakan, agar tidak terlalu merasakan kesedihan. Namun, biasanya, tawar-menawar ini tidak memberikan solusi yang bertahan lama.
4. Depresi (*depression*).  
Depresi terjadi ketika seseorang merasa sangat sedih dan kehilangan minat dalam melakukan aktivitas. Pada tahap ini, mereka mulai menyadari bahwa kehilangan tersebut nyata dan tak bisa dihindari. Perasaan putus asa, frustrasi, dan berkabung sering muncul, diiringi dengan rasa mati rasa dan hilangnya kontrol atas situasi.

5. Penerimaan (*acceptance*).

Penerimaan adalah tahap di mana seseorang mulai menerima kenyataan dari kehilangan tersebut. Mereka tidak lagi hanya mencoba bertahan dalam diam, tetapi mulai memahami bahwa kehilangan ini bukan kesalahan mereka. Di tahap ini, mereka mulai mencari cara untuk menemukan kenyamanan dan penyembuhan dari rasa sakit tersebut.

Kesedihan yang muncul sebagai persiapan untuk kematian adalah bagian penting dari pengalaman ini, tetapi jarang dibahas. Kübler-Ross menekankan pentingnya mendengarkan apa yang ingin disampaikan oleh orang yang tengah melalui tahapan penerimaan diri tentang kebutuhan mereka.

### ***Penerimaan Diri (Self-Acceptance)***

Penerimaan (*acceptance*) merupakan tahap kelima dan terakhir dalam *Five Stages of Grief*. Menurut Kübler-Ross (1969) tahap ini tercapai ketika seseorang yang hampir meninggal telah berdamai dengan takdirnya dan tidak lagi merasa marah atau depresi. Penerimaan adalah tahap kesadaran di mana individu menyadari bahwa mereka harus menerima kehilangan, bukan hanya berusaha menahannya dalam diam. Mereka memahami kehilangan bukan kesalahan mereka dan mulai melihat hal positif yang bisa muncul dari rasa sakit akibat kehilangan. Pada tahap ini, mereka belajar bagaimana hidup dengan penderitaan atau kesulitan yang ada.

Kübler-Ross menyatakan, jika seorang pasien memiliki cukup waktu (misalnya, bukan kematian mendadak dan tak terduga) dan telah mendapatkan bantuan untuk melalui tahap-tahap sebelumnya, ia akan mencapai tahap di mana tidak lagi merasa depresi atau marah. Pasien ini akan mampu mengekspresikan perasaan sebelumnya, seperti rasa iri terhadap mereka yang masih hidup dan sehat, serta kemarahan terhadap mereka yang tidak harus menghadapi akhir hidup dengan cepat.

Sementara itu, penerimaan diri menurut Bernard (2013) adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri sepenuhnya dan tanpa syarat. Ini artinya, menerima segala aspek diri dengan sepenuh hati, termasuk perubahan-perubahan yang terjadi dan bagaimana menghadapinya. Proses ini adalah langkah penting untuk mengembangkan konsep diri yang positif.

Petranto (2005) menambahkan, penerimaan diri berarti menerima diri kita seperti apa adanya, baik keadaan kita sekarang maupun pengalaman-pengalaman di masa lalu. Seseorang dianggap memiliki penerimaan diri yang baik jika bisa menerima dirinya sendiri, termasuk apa yang sudah terjadi di masa lalu. Mereka melihat masa lalu sebagai pelajaran penting untuk masa depan dan tidak terus-menerus menyalahkan masa lalu atau kejadian-kejadian yang lampau.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan makna penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri apa adanya, termasuk segala kekurangan dan masa lalu mereka, tanpa menyalahkan orang lain atau diri sendiri. Bernard menekankan bahwa penerimaan diri berarti menerima segala aspek diri dengan sepenuh hati, sementara Petranto menyoroti pentingnya menerima keadaan saat ini dan masa lalu dengan jujur dan tanpa syarat.

Ketika dikaitkan dengan tahap kelima dari *Five Stages of Grief*, yaitu penerimaan (*acceptance*), penerimaan diri menjadi tahap akhir di mana seseorang akhirnya berdamai dengan kenyataan, baik itu mengenai kehilangan orang yang dicintai, perubahan besar dalam hidup, atau bahkan penerimaan terhadap diri sendiri. Dalam konteks ini, penerimaan diri adalah langkah penting dalam proses penyembuhan dan perkembangan pribadi, memungkinkan seseorang untuk hidup dengan kenyataan tanpa terus terjebak dalam kemarahan, penyesalan, atau penolakan.

### ***Lagu sebagai Media Komunikasi***

Pemaknaan lagu dapat bervariasi tergantung pada konteksnya, tetapi pada dasarnya, lagu adalah karya seni vokal yang biasanya menggabungkan melodi dan lirik. Lagu dapat digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk hiburan, ekspresi seni, komunikasi emosi, dan pengucapan budaya. Hoffman & Raaphorst (2008) mendefinisikan bahwa "Lagu adalah komposisi musik vokal atau instrumental yang menciptakan ekspresi artistik melalui kombinasi melodi, lirik, harmoni, ritme, dan instrumen musik. Lagu sering digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan pesan, emosi, atau cerita, dan dapat menjadi bagian penting dalam budaya dan seni musik."

Selain itu, menurut ahli dalam studi musik Nicholas Cook, lagu adalah ekspresi musik yang melibatkan vokal manusia, di mana kata-kata atau lirik dimainkan dengan melodi dan harmoni. Dalam bukunya yang berjudul "*A Guide to Musical Analysis*", Cook (1994) menjelaskan cara melihat lagu sebagai komposisi musik yang menggabungkan aspek vokal dan instrumen dalam konteks artistik.

Namun, dalam konteks yang lebih luas, lagu juga dapat merujuk pada lirik atau kata-kata yang dinyanyikan dalam musik. Ini mencakup berbagai genre musik, mulai dari lagu *pop*, *rock*, *hip-hop*, *jazz*, hingga lagu-lagu klasik. Seiring dengan perkembangan teknologi, istilah "lagu" juga digunakan dalam konteks komposisi digital, di mana musik dihasilkan dengan bantuan perangkat lunak dan peralatan elektronik. Dalam hal ini, lagu mungkin tidak selalu melibatkan vokal manusia tetapi lebih terfokus pada aransemen musik dan penggunaan teknologi.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa lagu adalah bentuk seni yang menggabungkan elemen-elemen musik, seperti melodi, harmoni, ritme, dengan kata-kata atau lirik. Ini adalah sarana ekspresi yang kuat yang memungkinkan seniman untuk menyampaikan pesan, emosi, dan cerita kepada pendengar dengan cara yang unik dan menggugah perasaan. Lagu dapat menjadi wadah untuk mengungkapkan perasaan cinta, kesedihan, kebahagiaan, protes, atau bahkan hanya untuk bersenang-senang.

Menurut penelitian Cahya & Sukendro (2022), musik termasuk lagu, dapat berfungsi sebagai media komunikasi yang efektif untuk mengekspresikan berbagai emosi dan perasaan, terutama cinta. Dalam konteks komunikasi, musik berfungsi sebagai medium yang menyampaikan pesan melalui lirik dan melodi, memungkinkan individu untuk mengekspresikan dirinya ketika kata-kata saja tidak cukup. Dalam penelitian tersebut, lagu "Rumah ke Rumah" oleh Hindia digunakan sebagai contoh bagaimana musik dapat menjadi sarana komunikasi yang mengekspresikan cinta. Dengan menggunakan analisis semiotika Roland Barthes, penelitian ini menunjukkan bahwa lirik dalam lagu tersebut tidak hanya menyampaikan makna denotatif tetapi juga makna konotatif dan mitos, yang semuanya berkontribusi pada pemahaman mendalam tentang pesan cinta yang ingin disampaikan.

Lebih lanjut, musik sebagai media komunikasi tidak hanya terbatas pada interaksi langsung antara pencipta lagu dan pendengarnya. Musik juga menciptakan ruang untuk ekspresi diri, di mana pendengar dapat meresapi dan merefleksikan pengalaman mereka sendiri melalui interpretasi lirik dan melodi. Hal ini sesuai dengan teori *self-disclosure* dari Sydney Marshall Jourard yang menyatakan bahwa komunikasi adalah cara individu untuk mengungkapkan informasi pribadi mereka dalam konteks sosial. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa lagu tidak hanya sebagai karya seni tetapi juga sebagai alat komunikasi yang kuat. Lagu memungkinkan seniman untuk menyampaikan pesan, emosi, dan cerita mereka secara unik dan menyentuh, menjadikannya sarana yang efektif dalam komunikasi (Cahya & Sukendro, 2022).

Penggunaan melodi dan notasi musik yang sesuai dengan lirik lagu juga memperkuat pengalaman pendengar dan membawa mereka lebih dalam ke dalam pikiran pengarang. Lirik lagu terkait dengan bahasa dan secara luas terkait dengan sastra. Pemilihan kata-kata dalam lirik lagu bergantung pada penciptanya, dan lirik yang dibuat harus memiliki pertanggungjawaban atas isi dan pesannya. Lirik lagu juga dapat dikategorikan sebagai seni sastra karena merupakan puisi. Dengan demikian, lirik lagu merupakan bentuk ekspresi artistik yang melibatkan permainan bahasa, memiliki karakteristik emosional dan estetika, berkaitan dengan bahasa dan sastra, serta merupakan respons simbolik manusia terhadap lingkungan fisik dan pengalaman mereka (Fitri, 2017).

### **"Sorai" dalam Lagu Nadin Amizah**

Kata "Sorai" dalam lagu Nadin Amizah menggambarkan ekspresi kebahagiaan yang muncul setelah melewati masa sulit. Nadin Amizah sendiri menyatakan bahwa lagu ini merupakan perayaan perpisahan yang penuh dengan keikhlasan dan penghargaan terhadap kenangan yang telah tercipta. Dalam konteks teori *Five Stages of Grief*, lirik lagu "Sorai" mencerminkan tahap penerimaan (*acceptance*), di mana individu mampu menerima kenyataan bahwa perpisahan adalah bagian alami dari kehidupan. Lagu ini juga menyoroti pentingnya mengenang kebahagiaan di masa lalu tanpa terjebak dalam kesedihan yang berkepanjangan.

Lagu "Sorai" menunjukkan bagaimana seni, khususnya musik, dapat digunakan sebagai alat untuk memahami dan mengatasi perasaan kehilangan. Melalui lirik dan melodi yang disusun dengan hati-hati, lagu ini memberikan ruang bagi pendengarnya untuk merenungkan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi perubahan dan kehilangan. Musik dalam konteks ini berfungsi sebagai medium refleksi diri yang dapat membantu individu menemukan kedamaian batin dalam menghadapi perpisahan.

Secara keseluruhan, tinjauan pustaka ini menunjukkan bagaimana konsep penerimaan diri dapat dianalisis melalui medium musik, khususnya dalam lagu "Sorai" karya Nadin Amizah. Dengan menggunakan teori *Five Stages of Grief*, penelitian ini memberikan perspektif baru mengenai bagaimana lagu dapat berfungsi sebagai sarana refleksi emosional dan komunikasi intrapersonal bagi pendengarnya. Selain itu, kajian ini juga memperkuat pemahaman tentang bagaimana musik dapat menjadi media komunikasi yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan emosional dan psikologis kepada audiensnya.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk memahami makna yang terkandung dalam lirik lagu "Sorai" serta bagaimana konsep penerimaan diri direpresentasikan dalam lirik tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan data yang diperoleh. Subjek dalam penelitian ini adalah lagu "Sorai" karya Nadin Amizah yang dianalisis untuk memahami makna yang terkandung dalam liriknya, serta bagaimana lirik tersebut mencerminkan teori *Five Stages of Grief* dan konsep penerimaan diri. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan analisis literatur yang relevan untuk mendukung interpretasi data serta wawancara dengan seorang psikolog klinis untuk memperoleh perspektif profesional mengenai konsep penerimaan diri dalam konteks psikologi. Wawancara ini bertujuan untuk memahami proses penerimaan diri terjadi dalam kehidupan individu, serta bagaimana tahapan *Five Stages of Grief* dapat dikaitkan dengan pengalaman emosional seseorang dalam menghadapi perpisahan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan analisis dokumen. Studi pustaka mencakup penelusuran berbagai referensi yang membahas teori *Five Stages of Grief*, konsep penerimaan diri, serta kajian musik sebagai media komunikasi. Analisis dokumen dilakukan dengan mengkaji lirik lagu "Sorai" untuk mengidentifikasi pesan dan makna yang terkandung di dalamnya. Dalam analisis ini, peneliti menyoroti bagaimana lirik menggambarkan tahapan dalam teori *Five Stages of Grief* dan bagaimana pesan-pesan dalam lagu ini berkontribusi pada refleksi emosional pendengarnya.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis teks. Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk menafsirkan makna dari teks lirik lagu "Sorai" dengan merujuk pada teori yang telah dijelaskan dalam tinjauan pustaka. Pertama, analisis teks dilakukan dengan mengidentifikasi tema utama dalam lirik lagu yang berhubungan dengan tahapan *Five Stages of Grief*. Selanjutnya, pendekatan intertekstualitas digunakan untuk melihat hubungan antara teks lagu ini dengan teks atau referensi lain yang relevan, serta untuk mengkaji bagaimana konteks budaya dan sosial mempengaruhi interpretasi lirik tersebut. Akhirnya, teks analisis digunakan untuk menginterpretasikan makna lirik yang berkaitan dengan penerimaan diri, dan hasil analisis disusun menjadi kesimpulan yang menggambarkan bagaimana lagu ini berfungsi sebagai medium refleksi emosional dan komunikasi intrapersonal bagi pendengarnya.

Metode ini dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam memahami dan menafsirkan makna yang terkandung dalam lirik lagu secara lebih mendalam. Dengan memahami bagaimana tahapan-tahapan dalam *Five Stages of Grief* diekspresikan dalam lirik lagu "Sorai", penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang bagaimana musik dapat menjadi alat komunikasi emosional yang efektif. Selain itu, metode ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji bagaimana penerimaan diri tercermin dalam lirik dan bagaimana pesan dalam lagu ini dapat mempengaruhi pendengar dalam memahami perasaan mereka sendiri terhadap kehilangan dan penerimaan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih luas mengenai peran musik dalam membantu individu dalam proses penerimaan dan refleksi diri.

## TEMUAN DAN DISKUSI

Lagu "Sorai" karya Nadin Amizah, yang dirilis pada tahun 2019, merupakan salah satu lagu Nadin Amizah yang populer dengan hampir 170 juta pemutaran di platform Spotify sampai September 2024. Lirik lagu "Sorai," yang ditulis dengan diksi yang puitis menggunakan beberapa gaya bahasa seperti metafora, asonansi, dan aliterasi yang memungkinkan penggemar untuk terhubung secara emosional dengan pesan yang disampaikan.

Secara keseluruhan, makna dari lagu "Sorai" menggambarkan pengalaman perpisahan antara sepasang kekasih. Pada bait pertama, lagu ini mencerminkan interaksi antara dua individu yang saling jatuh cinta, berusaha untuk saling mendukung dalam proses penyembuhan luka emosional yang dialami masing-masing, meski terdapat perbedaan di antara mereka.

Namun, kebersamaan tersebut tidak dapat dipertahankan, dan akhirnya hubungan mereka harus berakhir. Meski demikian, lagu ini menekankan pentingnya rasa syukur atas momen-momen yang telah dilalui bersama, walau keduanya tidak dapat bersatu. Pesan ini memberikan dampak positif bagi pendengar, khususnya dalam konteks penerimaan diri, yang mendorong mereka untuk menerima kenyataan dan menghargai pengalaman yang telah dilalui, meskipun terkadang terasa menyakitkan.

Lagu "Sorai" karya Nadin Amizah merupakan contoh bagaimana musik dapat digunakan untuk menyampaikan pesan emosional tentang penerimaan diri. Lagu ini tidak hanya mengungkapkan perasaan tentang perpisahan, tetapi juga tentang penerimaan diri yang datang dengan kedewasaan emosional. Lirik dari lagu ini, seperti "bersorai pernah bertemu", menggambarkan kebahagiaan yang muncul meskipun sebuah hubungan berakhir. Lirik ini mencerminkan tahap penerimaan dalam teori Kübler-Ross, di mana individu menerima kenyataan dan merayakan kenangan baik yang telah tercipta meskipun hubungan tersebut harus berakhir. Melalui lirik yang mengangkat sisi positif dari perpisahan, Nadin Amizah mengajak pendengar untuk melihat bahwa setiap akhir adalah awal dari sesuatu yang baru, dan bahwa kebahagiaan dapat ditemukan bahkan dalam perpisahan.

Lebih jauh lagi "Sorai" juga mencerminkan bagaimana musik, sebagai medium komunikasi non-verbal, dapat mengkomunikasikan pesan-pesan emosional yang kompleks. Melalui lirik yang puitis dan melodi yang mendalam, Nadin Amizah menyampaikan pesan tentang penerimaan diri, merelakan, dan merayakan perpisahan. Lirik "bersorai pernah bertemu" menjadi simbol dari bagaimana seseorang bisa mencapai titik di mana mereka tidak hanya menerima perpisahan, tetapi juga merayakan setiap momen yang terjadi dalam hubungan tersebut. Ini adalah bentuk penerimaan diri yang sejati, di mana individu tidak hanya menerima kenyataan, tetapi juga merayakan setiap pengalaman yang telah dilalui.

Konsep Penerimaan diri dalam lagu "Sorai" juga dapat dilihat melalui lirik-lirik lain yang menggambarkan perjalanan emosional dalam menghadapi perpisahan. Lagu ini dapat dianggap sebagai representasi musikal dari tahap *acceptance* dalam teori Kübler-Ross, yang menggambarkan bagaimana seseorang akhirnya bisa menerima perpisahan dan melihatnya sebagai bagian dari perjalanan hidup.



**Gambar 1. Cover Lagu Sorai (Spotify Nadin Amizah)**

Berikut ini adalah lirik dari lagu Sorai:

*“Sorai” karya Nadin Amizah  
Langit dan laut saling membantu  
Mencipta awan hujan pun turun  
Ketika dunia saling membantu  
Lihat cinta mana yang tak jadi satu  
Kau memang manusia sedikit kata  
Bolehkah aku yang berbicara  
Kau memang manusia tak kasat rasa  
Biar aku yang mengemban cinta*

*Awan dan alam saling bersentuh (bersentuh)*

*Mencipta hangat kau pun tersenyum*

*Ketika itu kulihat syahdu*

*Lihat hati mana yang tak akan jatuh*

*Kau memang manusia sedikit kata*

*Bolehkah aku yang berbicara*

*Kau memang manusia tak kasat rasa*

*Biar aku yang mengemban cinta*

*Kau dan aku saling membantu*

*Membasuh hati yang pernah pilu*

*Mungkin akhirnya tak jadi satu*

*Namun bersorai pernah bertemu*

### **Temuan: Analisis Lirik Berdasarkan Teori 5 Stages of Grief**

Teori *Five Stages of Grief* dari Elisabeth Kübler-Ross menjelaskan proses emosional yang dialami seseorang saat menghadapi kehilangan atau perubahan besar. Menggunakan teori ini dalam membedah lagu Bersorai dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang emosi yang terkandung dalam lirik, terutama jika lagu bercerita tentang perpisahan, kehilangan, atau proses penyembuhan.

#### 1. *Denial* (Penyangkalan)

Dalam teori *Five Stages of Grief*, penyangkalan (*denial*) merupakan tahap awal yang dialami seseorang saat menghadapi kehilangan atau perubahan besar. Penyangkalan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri yang membantu individu untuk sementara menghindari realitas yang menyakitkan (Kübler-Ross & Kessler, 2009). Pada lagu Sorai, tahapan ini dapat dilihat melalui lirik-lirik yang menggambarkan keengganan atau kesulitan dalam menerima perpisahan, memberikan nuansa bahwa karakter dalam lagu berusaha menghindari rasa sakit akibat kehilangan.

*"Ketika dunia saling membantu  
Lihat cinta mana yang tak jadi satu"*

Lirik ini menggambarkan harapan yang mungkin berlebihan terhadap hubungan yang sedang dijalani. Frasa "*Ketika dunia saling membantu*" mencerminkan anggapan bahwa segala sesuatu seharusnya berjalan dengan baik dan harmonis, menciptakan ilusi bahwa masalah-masalah dalam hubungan dapat diselesaikan dengan mudah. Dalam konteks hubungan, lirik ini menunjukkan usaha penyanyi untuk meyakinkan dirinya bahwa cinta yang ada mampu mengatasi berbagai rintangan yang dihadapi. Harapan yang kuat ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan untuk menolak kenyataan pahit (*denial*), yaitu kemungkinan bahwa hubungan tersebut mungkin tidak dapat bertahan (Yudi et al., 2023).

Lirik selanjutnya, "*Lihat cinta mana yang tak jadi satu*," semakin mempertegas rasa penyangkalan terhadap realitas perpisahan. Frasa ini menunjukkan keinginan untuk percaya bahwa cinta yang ada seharusnya bisa bersatu dan tidak berakhir dalam perpisahan. Penolakan terhadap kenyataan (*denial*) ini menciptakan ketegangan emosional dalam pikiran, di mana penyanyi terjebak antara harapan dan kenyataan. Dalam hal ini,

penyangkalan memberikan ilusi bahwa semua akan baik-baik saja, sehingga tokoh dalam lirik dapat sementara menghindari rasa sakit yang mendalam akibat perpisahan (Fitri, 2017).

2. *Anger* (Kemarahan)

Tahap kedua dalam proses berduka adalah kemarahan (*anger*). Pada tahap ini, individu mulai menyadari bahwa penyangkalan tidak bisa dipertahankan, sehingga muncul kemarahan sebagai respons terhadap rasa kehilangan atau ketidakadilan (Kübler-Ross & Kessler, 2009). Dalam lagu Sorai, tahapan ini tercermin melalui lirik-lirik yang menggambarkan rasa frustrasi dan kekecewaan, menciptakan gambaran tentang bagaimana perasaan cinta berubah menjadi amarah akibat dinamika hubungan yang tidak seimbang.

Elemen lirik yang mencerminkan kemarahan terhadap kenyataan adalah bagian berikut:

*"Kau memang manusia sedikit kata  
...  
Kau memang manusia tak kasat rasa"*

Lirik "Kau memang manusia sedikit kata" menunjukkan bahwa penyanyi merasa kesal terhadap kurangnya komunikasi dari pasangan. Rasa kemarahan ini muncul karena penyanyi merasa tidak didengar atau dipahami, yang menciptakan ketegangan emosional dalam hubungan. Dalam konteks ini, kemarahan menjadi manifestasi perasaan diabaikan, di mana penyanyi berharap untuk berbicara dan mengungkapkan isi hatinya, namun terhalang oleh sikap pasangan yang pasif (Yudi et al., 2023).

Lirik selanjutnya, "*Kau memang manusia tak kasat rasa*," mengungkapkan kemarahan yang lebih mendalam, di mana penyanyi merasa pasangan tidak mampu merasakan atau memahami emosinya. Dengan frasa "*tak kasat rasa*," penyanyi menggambarkan ketidakpekaan emosional pasangan, yang membuatnya merasa terisolasi dalam perjuangan emosionalnya. Hal ini menciptakan frustrasi karena penyanyi berharap pasangannya lebih peka terhadap perasaannya, terutama dalam situasi sulit (Fitri, 2017). Ketidakpekaan ini memperburuk ketidakseimbangan dalam hubungan dan memperkuat emosi kemarahan yang dirasakan penyanyi.

3. *Bargaining* (Tawar-Menawar)

Pada tahap tawar-menawar (*bargaining*), seseorang yang sedang berduka sering mencoba mencari cara untuk menghindari atau menunda rasa sakit dengan membuat kesepakatan pada diri sendiri atau orang lain. Tahapan ini menunjukkan upaya untuk mendapatkan kembali kendali atas situasi dengan menawarkan bentuk kompromi atau pengorbanan tertentu (Kübler-Ross & Kessler, 2009).

Dalam konteks lagu Sorai, tahapan tawar-menawar terlihat dari lirik-lirik yang menggambarkan upaya penyanyi untuk memperbaiki hubungan dan mencari kesempatan untuk membuka kembali komunikasi. Penyanyi berusaha menegosiasikan emosi dan harapan dalam hubungan, berupaya mencari solusi untuk menyembuhkan luka yang ada, sekaligus berharap hubungan yang rapuh bisa diperbaiki.

Elemen lirik yang mencerminkan tawar-menawar terhadap kenyataan adalah sebagai berikut:

*"Bolehkah aku yang berbicara*

...

*Biar aku yang mengemban cinta  
Kau dan aku saling membantu  
Membasuh hati yang pernah pilu"*

Ungkapan "*Bolehkah aku yang berbicara*" menunjukkan keinginan yang kuat untuk berkomunikasi dan mengungkapkan perasaan. Penyanyi berharap agar pasangan mau mendengarkan, memberikan kesempatan untuk berbagi pandangan dan perasaan yang terpendam. Hal ini mencerminkan kerinduan untuk mencapai pemahaman yang lebih baik, di mana penyanyi berusaha mencari cara untuk membuka jalur komunikasi yang sebelumnya mungkin terhalang. Dalam konteks ini, tawar-menawar ini menunjukkan usaha penyanyi untuk mendapatkan kembali hubungan yang lebih harmonis dengan mengajukan permohonan untuk diizinkan berbicara (Yudi, dkk., 2023).

Lirik "*Biar aku yang mengemban cinta*" mencerminkan keinginan penyanyi untuk mengambil tanggung jawab dalam hubungan. Pernyataan ini menunjukkan kesediaan untuk berkorban dan menjaga cinta yang ada, meskipun situasi yang dihadapi sulit. Ini adalah bentuk tawar-menawar emosional di mana penyanyi bersedia mengorbankan diri demi mempertahankan hubungan, berharap bahwa dengan langkah tersebut, cinta dapat dipertahankan. Harapan ini mencerminkan keyakinan bahwa dengan komitmen dan dedikasi yang lebih besar, hubungan tersebut mungkin masih bisa diperbaiki.

Selanjutnya, lirik "*Kau dan aku saling membantu membasuh hati yang pernah pilu*" menggambarkan komitmen untuk saling mendukung dalam proses penyembuhan emosional. Penyanyi menunjukkan keinginan untuk bersama-sama menghadapi luka yang ada, menciptakan rasa solidaritas dalam menghadapi kesulitan. Hal ini mencerminkan harapan bahwa meskipun ada tantangan, mereka dapat saling menguatkan untuk mencapai pemulihan dan perbaikan dalam hubungan (Fitri, 2017). Dalam konteks tawar-menawar, penyanyi berusaha menegosiasikan kembali hubungan mereka, berharap cinta yang ada dapat bertahan meskipun di tengah kesulitan.

#### 4. *Depression* (Depresi)

Tahap keempat, yaitu depresi (*depression*), muncul ketika seseorang mulai merasakan beratnya perasaan berduka yang tidak dapat dihindari. Pada fase ini, mereka sering kali kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari dan merasa putus asa, frustrasi, bahkan mati rasa. Kesedihan mendalam menyelimuti mereka, disertai perasaan kehilangan kendali atas situasi (Kübler-Ross & Kessler, 2009). Dalam lagu Sorai, tahap ini tercermin melalui lirik yang menggambarkan kesedihan dan kepasrahan, di mana penyanyi merasakan dampak perpisahan yang harus diterima dan mulai memahami bahwa hubungan tersebut mungkin tidak bisa diselamatkan lagi.

Elemen lirik yang mencerminkan depresi terhadap kenyataan adalah bagian berikut:

*"Mungkin akhirnya tak jadi satu"*

Pada tahap depresi, lirik ini mengungkapkan perasaan sedih dan putus asa akibat perpisahan yang harus dihadapi. Pernyataan "*Mungkin akhirnya tak jadi satu*"

mencerminkan keputusasaan dan kesedihan yang mendalam. Lirik ini menunjukkan bahwa penyanyi menyadari kenyataan bahwa hubungan yang diharapkan tidak dapat dilanjutkan, menciptakan rasa kehilangan yang sulit untuk dihadapi. Kata "mungkin" menunjukkan keraguan dan kerentanan, mengindikasikan bahwa meskipun ada harapan, realitas yang pahit mulai menggerogoti keyakinan tersebut.

Tahap depresi ini seringkali ditandai dengan perasaan hampa dan kesedihan yang menyelubungi, di mana penyanyi merasa seolah semua upaya untuk menjaga hubungan telah sia-sia. Menurut Yudi, dkk. (2023), lirik seperti ini menggambarkan fase di mana individu tidak hanya merasakan kehilangan tetapi juga berjuang untuk menerima kenyataan emosional yang menyakitkan. Fitri (2017) menekankan bahwa penggunaan gaya bahasa sederhana namun kuat seperti ini efektif dalam menyampaikan kedalaman emosi kepada pendengar, membuat mereka lebih mudah terhubung dengan pengalaman serupa.

#### 5. *Acceptance* (Penerimaan)

Tahap kelima dalam proses berduka adalah penerimaan (*acceptance*), di mana seseorang mulai menerima kenyataan dari kehilangan yang dialami. Mereka tidak lagi berfokus pada penyesalan atau kesedihan, melainkan menemukan cara untuk menerima dan mencari ketenangan dalam keadaan yang ada. Pada tahap ini, seseorang mulai melihat ke depan dengan pemahaman bahwa kehilangan tersebut adalah bagian dari perjalanan hidup yang tidak dapat mereka kendalikan sepenuhnya (Kübler-Ross & Kessler, 2009).

Dalam konteks lagu Sorai, penerimaan tergambar melalui lirik yang menghargai kenangan indah dari hubungan yang telah berlalu. Elemen lirik yang mencerminkan penerimaan terhadap kenyataan adalah sebagai berikut:

*"Namun bersorai pernah bertemu"*

Lirik ini menawarkan pandangan yang lebih positif setelah melewati perjalanan emosional yang menyakitkan. Ungkapan "*Namun bersorai pernah bertemu*" menekankan pentingnya mengingat dan menghargai momen-momen indah yang pernah dibagikan, meskipun hubungan tidak dapat dipertahankan. Frasa "bersorai" menunjukkan rasa syukur dan kebahagiaan atas pertemuan yang telah terjadi, menggambarkan bahwa meskipun mereka tidak bisa bersatu, pengalaman bersama tetap berharga.

Istilah "bersorai" atau "sorai" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata "sorak-sorai," yang bermakna suara teriakan dan pekikan beramai-ramai sebagai tanda gembira, menghina, atau lainnya (KBBI VI Daring, 2024). Nadin Amizah memilih kata "Sorai" sebagai judul lagunya untuk menggambarkan kebahagiaan yang meluap-luap atas kenangan akan hubungan yang pernah ia alami, meskipun hubungan tersebut tidak berakhir sesuai harapan (Yudi, dkk., 2023).

Dalam sebuah siniar di kanal YouTube TonightShowNet, Nadin menjelaskan bahwa "Sorai" bercerita tentang keikhlasan menerima kenyataan bahwa tidak semua hal yang kita temui sekarang akan menjadi milik kita selamanya. Ia mengaitkan lagu ini dengan pengalaman pribadinya, di mana ia memilih untuk melihat hubungan yang berakhir sebagai kenangan manis tanpa menaruh kesedihan mendalam (Putri, dkk., 2023).

Dalam konteks tahapan *acceptance*, ungkapan ini mencerminkan keikhlasan atas akhir dari suatu hubungan. Nadin tidak terjebak dalam perasaan penyesalan atau kesedihan mendalam, melainkan menerima kenyataan dengan sikap positif. Keputusan ini

menunjukkan bahwa ia telah mencapai tahap acceptance, di mana ia tidak lagi melawan atau menolak kenyataan, tetapi justru menerima dan mengikhlaskannya.

Pada tahap ini, penyanyi tidak hanya menerima kenyataan, tetapi juga "merayakan perpisahan" dengan cara yang lebih sehat dan positif. Penerimaan ini mencerminkan penghargaan terhadap perjalanan cinta yang pernah ada, meskipun berakhir dengan kesedihan. Dengan merayakan perpisahan tersebut, penyanyi menunjukkan bahwa ada keindahan dalam kenangan, dan hal itu membantu dalam proses penyembuhan emosional. Penerimaan ini memberi harapan bagi pendengar untuk menyadari bahwa meskipun cinta kadang harus berakhir, pengalaman tersebut tetap berharga dan membentuk siapa mereka saat ini.

### **Pembahasan 1: Tahap Penyangkalan (*Denial*)**

Berdasarkan analisis lirik lagu "Sorai," tahap penyangkalan digambarkan melalui frasa metaforis seperti "*Langit dan laut saling membantu*" yang menunjukkan harapan awal akan kesatuan dan harmoni. Merujuk Elisabeth Kübler-Ross (1969), tahap ini merefleksikan mekanisme pertahanan terhadap kenyataan yang menyakitkan. Penyangkalan ditunjukkan melalui penggambaran simbolik alam sebagai bentuk pelarian emosional dari rasa kehilangan.

Penelitian pendukung seperti Sahertian & Mulyono (2024) menunjukkan bahwa simbolisme dalam karya musik sering digunakan untuk menggambarkan penolakan terhadap realitas emosional yang sulit diterima. Dalam lagu "Sorai," penyangkalan ini tidak dihadirkan secara eksplisit tetapi implisit dalam gaya bahasa yang puitis.

Konsep ini juga ditemukan dalam penelitian "Pesan Moral dari Lirik Lagu 'Bertaut'" (Denira, 2021), yang menunjukkan bahwa tokoh dalam lagu Bertaut mengalami fase penyangkalan terkait ketergantungan emosional pada sosok ibu. Sebagaimana dalam Sorai, individu yang belum siap menerima kenyataan cenderung mencari perlindungan dalam hubungan atau situasi yang memberi rasa aman.

Penelitian "Studi Netnografi Pesan Penerimaan Diri dalam Lagu 'Tutur Batin'" (Marpaung, Endang, & Indria, 2022) juga menemukan bahwa pendengar lagu tersebut sering mengalami tahap penyangkalan sebelum akhirnya menyadari pentingnya menerima diri sendiri. Lagu ini memberikan representasi emosional yang serupa dengan Sorai, di mana individu mencoba mencari pegangan sebelum beranjak ke tahap berikutnya. Penelitian "Hubungan Intensitas Mendengarkan Lagu 'Diri' Karya Tulus Terhadap Self-Acceptance" (Tsaqifa, 2023) juga menunjukkan bahwa lagu Diri memiliki dampak dalam membantu pendengar menerima diri mereka sendiri, terutama dalam menghadapi ketidakpastian dan ketidaksempurnaan.

### **Pembahasan 2: Tahap Kemarahan (*Anger*)**

Tahap kemarahan dalam lagu "Sorai" terlihat melalui lirik "*Kau memang manusia tak kasat rasa*" yang menggambarkan frustrasi tokoh lirik terhadap pasangannya yang kurang menunjukkan empati. Dalam teori Kübler-Ross, kemarahan muncul ketika individu mulai menyadari bahwa penyangkalan tidak dapat dipertahankan selamanya.

Penelitian Mirza & Dita (2022) mengenai lagu "Rumpang" oleh Nadin Amizah juga menemukan bahwa kemarahan sering kali diwujudkan melalui penggunaan metafora yang kuat, seperti halnya dalam lirik ini. Ini menunjukkan bahwa emosi negatif dapat menjadi bagian integral dari proses menuju penerimaan diri.

Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian "Analisis Lagu 'Rayuan Perempuan Gila'", di mana kemarahan diekspresikan sebagai bentuk perlawanan terhadap norma sosial yang menekan individu. Tokoh dalam lagu ini menolak standar masyarakat yang membatasi kebebasannya, mirip dengan bagaimana tokoh dalam Sorai mengungkapkan kekecewaannya terhadap orang lain. Ini menunjukkan bahwa kemarahan tidak hanya muncul dalam konteks hubungan pribadi, tetapi juga dalam menghadapi tekanan sosial.

### **Pembahasan 3: Tahap Tawar-Menawar (*Bargaining*)**

Tahap tawar-menawar digambarkan melalui lirik "Biar aku yang mengemban cinta," yang merepresentasikan usaha tokoh untuk mempertahankan hubungan melalui pengorbanan pribadi. Dalam teori Kübler-Ross, tahap ini sering kali ditandai dengan upaya untuk mengubah keadaan melalui negosiasi emosional.

Studi oleh Putri Awaliah & Safira (2024) mengenai penerimaan diri dalam video klip "Tutur Batin" menemukan pola serupa, di mana tawar-menawar diekspresikan melalui dialog internal karakter yang berusaha mencari solusi untuk perasaan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa tahapan ini seringkali melibatkan perjuangan internal yang mendalam.

Hal ini sejalan dengan penelitian "Studi Netnografi Pesan Penerimaan Diri dalam Lagu 'Tutur Batin'" (Marpaung, Endang, & Indria, 2022), yang menemukan bahwa banyak pendengar mengalami fase tawar-menawar dalam kehidupan mereka sebelum akhirnya mencapai penerimaan diri. Mereka berusaha mencari pembenaran atau alasan agar situasi dapat berubah, sebelum akhirnya menyadari bahwa mereka harus menerima kenyataan.

Penelitian "Pesan Moral dari Lirik Lagu 'Bertaut'" (Denira, 2021) juga menggambarkan aspek tawar-menawar dalam hubungan keluarga, di mana individu mencoba mencari kompromi antara perasaan kehilangan dan kebutuhan untuk melanjutkan hidup. Ini memperkuat temuan bahwa fase ini merupakan bagian dari perjalanan emosional universal. Hal yang sama juga ditemukan dalam studi "Hubungan Intensitas Mendengarkan Lagu 'Diri' Karya Tulus Terhadap Self-Acceptance" (Tsaqifa, 2023). Proses tawar-menawar dalam penerimaan diri juga dapat terjadi ketika seseorang berusaha memahami dan menerima ketidaksempurnaan dalam dirinya.

### **Pembahasan 4: Tahap Depresi (*Depression*)**

Tahap depresi dalam lagu "Sorai" tercermin dalam lirik "*Membasuh hati yang pernah pilu*" yang menggambarkan rasa kehilangan yang mendalam. Kübler-Ross menyebutkan bahwa tahap ini adalah momen ketika individu mulai merasakan dampak penuh dari kehilangan, yang sering disertai dengan perasaan putus asa dan kesedihan. Namun, lebih dari sekadar kesedihan, depresi dalam Sorai juga menunjukkan elemen keputusasaan.

Lirik seperti "*Membasuh hati yang pernah pilu, mungkin akhirnya tak jadi satu*" mencerminkan keadaan psikologis seseorang yang merasa tidak memiliki harapan atau jalan keluar dari situasi yang menyakitkan. Dalam psikologi, keputusasaan adalah salah satu aspek utama dari depresi, di mana individu mulai kehilangan motivasi untuk bergerak maju atau merasa tidak ada lagi harapan untuk memperbaiki keadaan (Beck et al., 1974).

Analisis yang dilakukan Ida Rosida & Saputri (2019) terhadap lagu "Scars to Your Beautiful" juga menunjukkan bahwa depresi dalam musik sering diekspresikan melalui lirik yang menonjolkan perasaan kehilangan dan perjuangan emosional. Temuan ini relevan dengan bagaimana depresi dihadirkan dalam "Sorai."

Hal ini juga terlihat dalam penelitian "Pesan Moral dari Lirik Lagu 'Bertaut'" (Denira, 2021), yang menunjukkan bahwa tokoh dalam lagu Bertaut mengalami kesedihan yang mendalam sebagai

bagian dari proses penerimaan dirinya. Kesedihan dalam lagu ini berkaitan dengan hubungan emosional yang erat dengan ibu, yang mengajarkan bahwa kehilangan bisa menjadi bagian dari perjalanan hidup yang harus diterima.

Studi "Analisis Lagu 'Rayuan Perempuan Gila'" (Fauziana, 2023) juga menyoroti bahwa tahap depresi seringkali dipengaruhi oleh tekanan sosial dan ekspektasi dari lingkungan sekitar, yang menyebabkan individu merasa semakin terpuruk sebelum akhirnya menemukan jalan menuju penerimaan diri.

Penelitian "Hubungan Intensitas Mendengarkan Lagu 'Diri' Karya Tulus Terhadap *Self-Acceptance*" (Tsaqifa, 2023) menemukan bahwa lagu Diri juga memiliki elemen kesedihan yang mendalam, yang bertujuan untuk membawa pendengar ke dalam refleksi atas perjalanan emosional mereka sendiri. Lagu ini mendorong pendengar untuk menghadapi kesedihan mereka sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri.

### **Pembahasan 5: Tahap Penerimaan (*Acceptance*)**

Tahap penerimaan adalah inti dari lagu "Sorai," sebagaimana tercermin dalam lirik "*Namun bersorai pernah bertemu.*" Lirik ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan telah berakhir, tokoh dalam lagu telah berdamai dengan kenyataan dan memilih untuk merayakan momen kebersamaan yang telah terjadi. Penerimaan dalam konteks ini bukan berarti melupakan rasa kehilangan, melainkan memahami bahwa setiap perpisahan membawa makna dan pembelajaran yang dapat memperkaya kehidupan seseorang.

Sahertian & Mulyono (2024) juga menyoroti bahwa penerimaan diri sering kali menjadi tema utama dalam karya musik, di mana perasaan lega dan syukur atas pengalaman yang telah dilalui menjadi fokus utama. Mereka menyatakan bahwa proses penerimaan diri dalam musik tidak hanya melibatkan refleksi pribadi, tetapi juga kemampuan untuk melihat sisi positif dari pengalaman pahit. Lagu "Sorai" menjadi contoh bagaimana seni dapat menjadi medium untuk mengkomunikasikan perjalanan emosional menuju kedewasaan dan kebijaksanaan.

Dalam perspektif yang lebih luas, penerimaan seperti yang digambarkan dalam "Sorai" juga mencerminkan tema universal tentang perjalanan manusia menghadapi perubahan dan kehilangan. Musik, sebagai medium komunikasi emosional, berperan penting dalam membantu pendengar memahami dan menerima realitas yang sulit. Hal ini sejalan dengan temuan Martin et al (2021), yang menyatakan bahwa musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi emosi pendengar, menghubungkan pengalaman pribadi dengan narasi universal.

Lirik "*Namun bersorai pernah bertemu*" tidak hanya menggambarkan momen refleksi pribadi tetapi juga mengundang pendengar untuk merayakan kenangan indah meskipun telah berakhir. Penelitian oleh Salimpoor et al. (2011) menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang bermakna dapat meningkatkan dopamin di otak, memperkuat hubungan emosional antara pendengar dan pencipta. Dengan demikian, lagu ini berhasil menjembatani pengalaman pribadi dan kolektif, memperkuat hubungan emosional antara seniman dan audiensnya.

Penelitian "Studi Netnografi Pesan Penerimaan Diri dalam Lagu 'Tutur Batin'" (Marpaung, Endang, & Indria, 2022) menunjukkan bahwa penerimaan diri seringkali melibatkan pemahaman bahwa kesedihan dan kegagalan adalah bagian dari kehidupan. Lagu Tutur Batin menggambarkan bagaimana seseorang akhirnya bisa berdamai dengan dirinya sendiri setelah melewati berbagai tantangan emosional, sebagaimana yang terjadi dalam Sorai.

Penelitian "Pesan Moral dari Lirik Lagu 'Bertaut'" (Denira, 2021) juga menunjukkan bahwa penerimaan diri sering muncul setelah individu menyadari bahwa hubungan emosional yang mereka jalani telah memberikan pelajaran yang berharga dalam hidup mereka. Hal ini sejalan dengan bagaimana Sorai menggambarkan bahwa menerima kehilangan adalah bagian dari perjalanan hidup. Ini juga sejalan dengan studi "Hubungan Intensitas Mendengarkan Lagu 'Diri' Karya Tulus Terhadap Self-Acceptance" (Tsaqifa, 2023). Penerimaan diri, disebutkan seringkali berkaitan dengan refleksi mendalam terhadap diri sendiri. Lagu Diri mengajarkan bahwa menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan adalah kunci untuk menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup.

### **Pembahasan 6: Penerimaan Diri dalam Psikologi**

Penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan wawancara dengan triangulator Ar-Ruum Akhira Rufaida, S.Psi., M.Psi., penerimaan diri dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami dirinya sendiri secara utuh, baik dari segi kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Dalam psikologi, penerimaan diri erat kaitannya dengan kesadaran diri (*self-awareness*) dan refleksi diri (*self-reflection*), yang membantu individu memahami emosi dan kondisi psikologis mereka.

Psikolog di PT. Darma Bangsa Edukasi & Assessor Assessment Center itu menjelaskan bahwa penerimaan diri bukanlah tahap akhir dari suatu proses emosional, tetapi sebuah perjalanan yang bisa terjadi kapan saja, tergantung pengalaman dan kondisi psikologis seseorang. Tidak ada pola pasti atau tahapan baku yang harus dilalui setiap individu untuk mencapai penerimaan diri.

Dalam praktik psikologi, kesulitan dalam menerima diri sendiri sering kali disebabkan oleh konflik internal, seperti perasaan tidak cukup baik, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, atau ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, proses penerimaan diri lebih banyak berkaitan dengan refleksi pribadi daripada pengalaman kehilangan atau perpisahan dengan sesuatu yang bernilai.

### **Pembahasan 7: Penerimaan Diri dengan Komunikasi Intrapersonal**

Penerimaan diri (*self-acceptance*) dalam konteks komunikasi intrapersonal merupakan suatu proses refleksi yang mendalam, di mana individu berusaha untuk memahami dan menerima diri mereka secara utuh (Bernard, 2013). Proses ini tidak hanya melibatkan pengakuan terhadap kelebihan yang dimiliki, tetapi juga penerimaan terhadap kekurangan dan kelemahan yang ada (Jersild, 1957). Melalui dialog internal, seseorang dapat menggali pola pikir, nilai-nilai, serta emosi yang membentuk identitasnya. Dengan cara ini, individu dapat memperoleh wawasan yang lebih jelas tentang siapa mereka sebenarnya, sehingga dapat mengembangkan rasa percaya diri dan ketenangan batin yang lebih baik.

Refleksi diri yang baik menjadi kunci untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Bluth & Blanton, 2015). Ketika seseorang mampu menerima diri mereka dengan segala kompleksitasnya, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif. Penerimaan diri juga memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara lebih autentik, karena mereka tidak lagi terjebak dalam perbandingan atau penilaian negatif terhadap diri sendiri (Tsaqifa, 2023). Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, individu dapat menciptakan hubungan yang lebih sehat dan bermakna, serta mencapai potensi penuh dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka (Kübler-Ross & Kessler, 2009).

### **Pembahasan 8: Teori Alternatif dalam Memahami Penerimaan Diri**

Selain *Five Stages of Grief*, psikolog Ar-Ruum Akhira Rufaida, juga menyebutkan teori alternatif yang dapat digunakan untuk memahami penerimaan diri, yaitu teori yang dikemukakan dalam artikel "*Acceptance: An Historical and Conceptual Review*" oleh Williams dan Lynn (2010). Dalam teori ini, penerimaan dibagi menjadi tiga aspek utama:

1. *Acceptance of Others*  
Kemampuan untuk menerima orang lain sebagaimana adanya tanpa ekspektasi yang berlebihan.
2. *Acceptance of Self*  
Penerimaan terhadap diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.
3. *Acceptance of Experience*  
Menerima pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, sebagai bagian dari perjalanan hidup seseorang.

Teori ini lebih menekankan bahwa penerimaan diri merupakan proses yang berkaitan dengan kesadaran, refleksi, dan pemahaman terhadap diri sendiri. Maka, penelitian mengenai penerimaan diri juga perlu mempertimbangkan teori-teori lain yang lebih spesifik agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

### **Pembahasan 10: Peran Refleksi Diri dalam Penerimaan Diri**

Dalam wawancara, Ar-Ruum menekankan bahwa refleksi diri merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam penerimaan diri. Refleksi diri memungkinkan seseorang menyadari pola pikir dan emosinya sendiri, sehingga dapat lebih memahami dan menerima dirinya apa adanya.

Konsep ini sejalan dengan teori refleksi diri yang dikemukakan oleh Moon (2004), yang menyatakan bahwa refleksi diri merupakan bagian penting dari perkembangan pribadi dan kesejahteraan psikologis seseorang. Melalui refleksi diri, seseorang dapat menemukan pola pikir yang membatasi, memahami alasan di balik emosi yang mereka alami, serta mencari cara untuk berdamai dengan diri sendiri.

Selain itu, triangulator juga menjelaskan bahwa kesadaran diri (*awareness*) merupakan langkah awal yang harus dilakukan dalam proses penerimaan diri. Dalam praktik psikologi klinis, refleksi diri sering digunakan untuk membantu individu mengenali perasaan mereka dan memahami bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi perilaku serta cara mereka memandang diri sendiri.

### **Pembahasan 11: Peran Musik dalam Proses Penerimaan Diri**

Musik memiliki kemampuan untuk menciptakan kondisi rileks yang memungkinkan seseorang untuk lebih sadar terhadap perasaannya sendiri. Ketika seseorang mendengarkan lagu yang memiliki makna mendalam bagi mereka, sering kali lagu tersebut dapat membantu mereka dalam memahami dan menerima perasaan yang sedang mereka alami. Namun, triangulator menegaskan bahwa efektivitas musik dalam membantu seseorang mencapai penerimaan diri sangat tergantung pada preferensi dan pengalaman pribadi masing-masing individu. Ada orang yang merasa terbantu dengan mendengarkan lagu-lagu yang menggambarkan pengalaman mereka,

tetapi ada juga yang tidak terlalu terpengaruh oleh musik dalam proses refleksi diri mereka. Efektivitas musik dalam proses penerimaan diri, sangat subjektif dan tidak bisa digeneralisasi.

## KESIMPULAN

Lagu Sorai karya Nadin Amizah menggambarkan perjalanan emosional seseorang dalam menghadapi perpisahan dan penerimaan diri, yang dianalisis menggunakan teori *Five Stages of Grief* dari Elisabeth Kübler-Ross. Lirik lagu ini mencerminkan tahapan emosional, dimulai dengan penyangkalan (*denial*), yang menunjukkan harapan untuk mempertahankan hubungan yang telah berakhir. Tahap kemarahan (*anger*) muncul melalui kekecewaan, diikuti dengan tahap tawar-menawar (*bargaining*), di mana individu mencari makna dalam perubahan yang terjadi. Fase depresi (*depression*) menggambarkan kesedihan akibat kehilangan, sebelum akhirnya mencapai tahap penerimaan (*acceptance*), saat individu merelakan perpisahan dan menemukan kedamaian.

Namun, triangulator menunjukkan keterbatasan teori ini untuk menjelaskan penerimaan diri lebih luas. Penerimaan diri tidak selalu terkait dengan pengalaman kehilangan, melainkan dengan pengakuan dan penerimaan kondisi diri sendiri. Tahapan dalam *Five Stages of Grief* tidak selalu linier, dengan individu yang bisa mengalami beberapa tahap berulang kali. Refleksi diri berperan penting dalam penerimaan diri, di mana individu yang mampu merefleksikan pengalaman emosional lebih mudah menerima keadaan. Penerimaan diri, menurut triangulator, lebih merupakan proses yang berdiri sendiri dan tidak bergantung pada teori *Five Stages of Grief*, dengan musik sebagai media yang mendukung refleksi emosional dan penerimaan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Audrey, V. (2020, September 26). IWF 2020: Nadin Amizah bagikan 5 inspirasinya dalam berkarya. IDN Times. <https://www.idntimes.com/hype/entertainment/vanessa-audrey/nadin-amizah-bagikan-5-inspirasinya-dalam-berkarya?page=all>
- Bazaar Indonesia. (2021, August 7). Proses Nadin Amizah jatuh cinta pada kata-kata indah dalam hidupnya. Harper's Bazaar. <https://harpersbazaar.co.id/articles/read/8/2021/15676/proses-nadin-amizah-jatuh-cinta-pada-kata-kata-indah-dalam-hidupnya>
- Bernard, M. E. (Ed.). (2013). *The strength of self-acceptance*. Springer New York.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Cahaya, S. I. A., & Sukendro, G. G. (2022). Musik sebagai media komunikasi ekspresi cinta (Analisis semiotika lirik lagu Rumah ke Rumah karya Hindia). *Koneksi*, 6(2), 246–254. <https://doi.org/10.24912/kn.v6i2.15565>
- Damara, R., et al. (2023). Klasifikasi emosi yang terdapat dalam lirik lagu Jiwa yang Bersedih karya Ghea Indrawari. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 1(6). <https://journal.csspublishing.com/index.php/ijm/article/view/494>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fauziana, A. (2023). Analisis lagu “Rayuan Perempuan Gila” karya Nadin Amizah menggunakan pendekatan mimetik. Universitas Malikussaleh.

- Fitri, S. (2017). Analisa semiotik makna motivasi lirik lagu Cerita Tentang Gunung Dan Laut karya Payung Teduh. *Jurnal Komunikasi*, 8(3).
- Fuadi, M. F., et al. (2023). The meaning of mindfulness in song lyrics of Sorai by Nadin Amizah. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 6(1).
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Indraswari, O. A., & Yuliyanto, A. (2023). Gaya bahasa dan makna lagu Nadin Amizah: Beranjak Dewasa, Bertaut, dan Mendarah. *Bapala*, 10(3).
- Iqbal, M. N. (2022). Penggunaan lirik lagu Bertaut karya Nadin Amizah dalam keterampilan menulis puisi bertemakan ibu pada siswa SMA Negeri 1 Ciseeng Bogor tahun pelajaran 2021/2022. Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Jersild, A. T. (1957). *The psychology of adolescence*. Macmillan.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Scribner.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2009). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.
- Lova, C., & Kistyari, K. (2022, November 25). Cerita Nadin Amizah tentang lagu-lagunya yang puitis dan berbahasa baku. *Kompas*. <https://www.kompas.com/hype/read/2022/11/25/165946366/cerita-nadin-amizah-tentang-lagu-lagunya-yang-puitis-dan-berbahasa-baku>
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.
- Mirza, M., & Rakka, D. (2022). Analisis gaya bahasa pada lirik lagu Rumpang karya Nadin Amizah. *Cendekia: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 2(4). <https://doi.org/10.55606/cendekia.v2i4.447>
- Pangerang, A. M. K. (2017, November 17). Dipha Barus tak menyangka, Nadin menangis di AMI Awards 2017. *Kompas*. <https://entertainment.kompas.com/read/2017/11/17/093926210/dipha-barus-tak-menyangka-nadin-menangis-di-ami-awards-2017>
- Petranto, I. (2005). *It takes only one to stop the tango: Menyelamatkan perkawinan seorang diri*. Kawan Pustaka.
- Pramudia Swara, L. (2022). Memaknai ungkapan musik melalui dimensi linguistik. *Indonesian Art Journal*, 11(1), 36–44. <https://doi.org/10.24821/ekp.v11i1.6983>
- Sahertian, W. C., & Mulyono. (2024). Representasi penerimaan diri dalam album Untuk Dunia, Cinta, dan Kotornya karya Nadin Amizah: Kajian analisis wacana kritis Teun A. Van Dijk. *Sapala*, 11(2), 12–20.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Sari, C. N., et al. (2023). Representasi feminisme penerimaan diri dalam video klip lagu Tujur Batin. *Jurnal Riset Rumpun Seni, Desain dan Media*, 2(1), 8–14.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

- Sobur, A. (2016). *Semiotika komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Tsaqifa, F. (2023). Hubungan intensitas mendengarkan lagu “Diri” karya Tulus terhadap self-acceptance pada komunitas Teman Tulus Solo. Universitas Sebelas Maret.
- Williams, J., & Lynn, S. (2010). Acceptance: An Historical and Conceptual Review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30, 5-56.
- Yudi, R. D., et al. (2023). Analisis gaya bahasa dan makna lirik lagu Sorai oleh Nadin Amizah. *Artikulasi: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(2), 103–109.