



***Self-Healing* dalam Lirik Lagu Evaluasi karya Hindia : Analisis *Tazkiyatun Nafs* dalam Tasawuf**

Alya Raysha Davira¹, Muhammad Nabil Sabitul A², Dadan Firdaus³

Sastra Inggris, Fakultas Adab dan Humaniora, Universitas Islam Sunan Gunung Djati, Bandung,
Indonesia^{1,2,3}

Email alyadavira3@gmail.com¹, nabilbintoinx@gmail.com², dadanfirdaus@uinsgd.ac.id³

Diterima: 20-06-2026 | Disetujui: 25-06-2026 | Diterbitkan: 27-06-2026

ABSTRACT

Mental health has become one of the most discussed issues among young people who face social pressure, achievement demands, and the complexities of modern life. Such conditions often lead to emotional exhaustion and encourage individuals to seek personal recovery through self-healing. One artistic medium that reflects this experience is the song Evaluasi by Hindia, which portrays self-reflection, emotional struggle, and efforts toward recovery. This study aims to analyze the representation of self-healing in the lyrics of Evaluasi and to examine its relevance to the concept of tazkiyatun nafs in Islamic mysticism. The object of this study is the lyrics of Evaluasi from Hindia's album Menari dengan Bayangan (2019). The study employs Stuart Hall's theory of representation, John I. Saeed's semantic theory, Kristin Neff's concept of self-compassion, and the concept of tazkiyatun nafs as developed by Al-Ghazali and Ibn Qayyim al-Jawziyyah, especially amradh al-qulub, takhalli, tahalli, and tajalli. This research uses a qualitative approach with qualitative content analysis. Data were collected through documentation and analyzed using Miles and Huberman's interactive model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings show that the lyrics of Evaluasi represent emotional vulnerability, mental exhaustion, and social pressure, which can be interpreted in line with the concept of amradh al-qulub. In addition, the self-healing process represented in the lyrics reflects the stages of tazkiyatun nafs: takhalli, tahalli, and tajalli. Semantic analysis also reveals that the diction and expressions in the song construct meanings related to self-reflection, self-acceptance, resilience, and hope. Thus, Evaluasi functions not only as a musical work, but also as a medium that represents psychological recovery and spiritual transformation.

Keywords: *tazkiyatun nafs, self-healing, representation, mental health, tasawuf.*

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian, khususnya di kalangan generasi muda yang menghadapi tekanan sosial, tuntutan pencapaian, dan kompleksitas kehidupan modern. Kondisi tersebut kerap memunculkan kelelahan emosional dan mendorong individu melakukan upaya pemulihan diri melalui proses *self-healing*. Salah satu medium yang merepresentasikan pengalaman tersebut ialah lagu *Evaluasi* karya Hindia yang menggambarkan refleksi diri, pergulatan emosional, dan upaya pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi *self-healing* dalam lirik lagu *Evaluasi* serta mengkaji keterkaitannya dengan konsep *tazkiyatun nafs* dalam perspektif tasawuf. Objek penelitian ini adalah lirik lagu *Evaluasi* dalam album *Menari dengan Bayangan* (2019). Penelitian menggunakan teori representasi Stuart Hall, teori semantik John I. Saeed, konsep *self-compassion* Kristin Neff, serta konsep *tazkiyatun nafs* dari Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, khususnya *amradh al-qulub, takhalli, tahalli, dan tajalli*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis isi kualitatif. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dan dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian



menunjukkan bahwa lirik lagu *Evaluasi* merepresentasikan kerentanan emosional, kelelahan mental, dan tekanan sosial yang dapat dibaca sejalan dengan konsep *amradh al-qulub*. Selain itu, proses *self-healing* dalam lirik memperlihatkan tahapan *tazkiyatun nafs*, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Analisis semantik menunjukkan bahwa pemilihan diksi dan ungkapan dalam lirik membangun makna refleksi diri, penerimaan diri, ketahanan, dan harapan. Dengan demikian, lagu *Evaluasi* tidak hanya berfungsi sebagai karya seni, tetapi juga sebagai medium representasi pemulihan psikologis dan transformasi spiritual.

Katakunci: *self-healing, tazkiyatun nafs, representasi, kesehatan mental, tasawuf, Hindia, Evaluasi.*

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Davira, A. R., Sabitul A, M. N. ., & Firdaus, D. . (2026). Self-Healing dalam Lirik Lagu Evaluasi karya Hindia : Analisis Tazkiyatun Nafs dalam Tasawuf. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(3), 1664-1675. <https://doi.org/10.63822/jhfnw93>



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu yang semakin penting dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya di kalangan generasi muda. Tuntutan akademik, tekanan sosial, persaingan karier, dan ekspektasi lingkungan kerap memengaruhi kondisi psikologis individu hingga menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan mental (*burnout*).

Dalam konteks tersebut, musik hadir tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai medium ekspresi pengalaman emosional. Lirik lagu mampu merepresentasikan realitas sosial, pergulatan batin, dan refleksi diri melalui bahasa yang membangun makna tertentu. Hall (1997) menjelaskan bahwa makna tidak hadir secara alamiah, melainkan dibentuk melalui bahasa, simbol, dan sistem representasi.

Salah satu musisi Indonesia yang kerap mengangkat tema kesehatan mental dan refleksi diri adalah Hindia. Melalui album *Menari dengan Bayangan*, Hindia menghadirkan lagu-lagu yang menampilkan pengalaman emosional generasi muda, termasuk kecemasan, tekanan sosial, kehilangan, dan penerimaan diri. Salah satu lagu yang menonjol ialah *Evaluasi*, yang menggambarkan perjalanan individu dalam menghadapi kegagalan, penyesalan, tekanan hidup, dan upaya berdamai dengan diri sendiri.

Kajian tentang kesehatan mental dalam lirik lagu Indonesia telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Rahmasari dan Adiyanto (2023) menemukan bahwa lirik lagu *Secukupnya* karya Hindia merepresentasikan kecemasan, *overthinking*, dan depresi melalui metafora dan simbol tertentu. Arliani dan Adiyanto (2023) juga menunjukkan bahwa lagu *Rehat* karya Kunto Aji memuat representasi kecemasan, ketakutan, dan upaya pengelolaan emosi. Penelitian Irnanda dkk. (2025) terhadap lagu *Untungnya Hidup Harus Terus Berjalan* karya Bernadya menemukan bahwa lirik lagu mampu merepresentasikan perjuangan individu menghadapi tekanan hidup sekaligus mempertahankan harapan.

Di sisi lain, dalam psikologi modern, pemulihan diri sering dikaitkan dengan konsep *self-healing*, yakni upaya individu untuk mengelola luka emosional, membangun penerimaan diri, dan menata kembali kondisi psikologisnya melalui kesadaran dan refleksi diri. Neff (2011) menekankan bahwa sikap welas asih terhadap diri sendiri dan penerimaan diri merupakan bagian penting dari pemulihan psikologis.

Dalam perspektif Islam, khususnya tasawuf, pemulihan diri tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis, tetapi juga sebagai proses spiritual yang dikenal sebagai *tazkiyatun nafs*. Konsep ini merujuk pada proses penyucian jiwa untuk mencapai ketenangan batin dan kedekatan kepada Allah Swt. Menurut Al-Ghazali, proses tersebut berlangsung melalui tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Relevansi *tazkiyatun nafs* dengan kesehatan mental modern juga ditegaskan oleh Anbiya (2023), Sholihuddin (2025), serta Aulia, Bestari, dan Lestari (2026), yang menunjukkan bahwa penyucian jiwa berperan dalam pengendalian emosi, refleksi diri, dan ketahanan mental.

Berdasarkan penelitian terdahulu, kajian tentang representasi kesehatan mental dalam lirik lagu maupun *tazkiyatun nafs* dalam konteks kesehatan mental telah cukup banyak dilakukan. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji representasi *self-healing* dalam lirik lagu *Evaluasi* karya Hindia melalui perspektif *tazkiyatun nafs* masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan mengintegrasikan kajian representasi, semantik, kesehatan mental, dan tasawuf dalam satu kerangka analisis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi kelelahan mental, tekanan sosial, dan proses *self-healing* dalam lirik lagu *Evaluasi*, serta menjelaskan keterkaitannya dengan tahapan *tazkiyatun nafs*.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada penafsiran makna yang terkandung dalam teks lirik lagu *Evaluasi* karya Hindia, khususnya yang berkaitan dengan kelelahan mental, tekanan sosial, refleksi diri, dan *self-healing*. Menurut Mayring (2014), analisis isi kualitatif memungkinkan data tekstual dianalisis melalui kategorisasi dan interpretasi secara sistematis.

Data penelitian berupa unit-unit teks dalam lirik lagu *Evaluasi*, meliputi kata, frasa, kalimat, dan bait yang relevan dengan fokus penelitian. Sumber data terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer berupa lirik lagu *Evaluasi* yang diperoleh dari sumber resmi, sedangkan data sekunder berasal dari buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan teori representasi, semantik, kesehatan mental, *self-healing*, dan *tazkiyatun nafs*.

Teknik penentuan data dilakukan secara *purposive sampling*, yakni memilih bagian-bagian lirik yang mengandung ekspresi kelelahan mental, tekanan sosial, refleksi diri, penerimaan diri, dan pemulihan. Data juga dipilih berdasarkan keterkaitannya dengan konsep *amradh al-qulub*, *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi. Peneliti mengumpulkan teks lirik dari sumber resmi, membaca keseluruhan teks, lalu melakukan *close reading* secara berulang untuk mengidentifikasi makna tersirat, metafora, simbol, dan pilihan diksi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Bagian-bagian yang relevan kemudian diberi kode awal dan dikelompokkan ke dalam kategori analisis.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teori representasi Stuart Hall digunakan untuk menjelaskan bagaimana pengalaman psikologis direpresentasikan melalui bahasa, sedangkan teori semantik John I. Saeed digunakan untuk mengkaji makna leksikal dan kontekstual dalam lirik. Hasil interpretasi tersebut kemudian dikaitkan dengan konsep *tazkiyatun nafs*, khususnya *amradh al-qulub*, *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*, untuk menjelaskan representasi *self-healing* dalam lagu *Evaluasi*.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Representasi Kelelahan Mental dan Tekanan Sosial sebagai *Amradh al-Qulub*

Hasil analisis menunjukkan bahwa lirik lagu *Evaluasi* karya Hindia merepresentasikan berbagai bentuk kelelahan mental, tekanan sosial, luka emosional, serta pergulatan batin yang dialami individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Representasi tersebut dibangun melalui penggunaan diksi, metafora, dan ungkapan reflektif yang menggambarkan kondisi psikologis seseorang ketika berada pada titik kelelahan emosional.

Salah satu representasi kelelahan mental terlihat pada penggalan lirik berikut:

"Masalah yang mengeruh
Oh, perasaan yang rapuh"

Secara leksikal, kata *mengeruh* merujuk pada kondisi sesuatu yang kehilangan kejernihan atau menjadi keruh. Namun, dalam konteks lirik lagu ini, kata tersebut tidak merujuk pada keadaan fisik,



melainkan digunakan sebagai metafora untuk menggambarkan pikiran dan kondisi batin yang dipenuhi oleh berbagai persoalan hidup. Hindia tidak menggunakan kata seperti "berat", "rumit", atau "sulit", melainkan memilih kata *mengeruh* yang menghadirkan gambaran visual mengenai sesuatu yang sebelumnya jernih kemudian kehilangan kejernihannya.

Pilihan diksi tersebut menunjukkan bahwa tekanan hidup tidak hanya menghasilkan beban emosional, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri dan memandang realitas secara jernih. Dengan kata lain, masalah yang dihadapi tokoh lirik tidak lagi berada pada tingkat eksternal, melainkan telah memasuki ranah psikologis dan memengaruhi kondisi batinnya. Sementara itu, frasa *perasaan yang rapuh* memperkuat representasi tersebut dengan menggambarkan keadaan emosional yang rentan, mudah terluka, dan kehilangan daya tahan psikologis.

Dalam perspektif tasawuf, kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan konsep *amradh al-qulub* atau penyakit hati. Menurut Al-Ghazali, hati yang dipenuhi kecemasan, kesedihan, ketakutan, dan kegelisahan akan kehilangan ketenangan sehingga sulit mencapai keseimbangan spiritual. Oleh karena itu, lirik tersebut merepresentasikan individu yang sedang berada dalam fase ketidakstabilan emosional dan mengalami pergulatan batin yang mendalam.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Irnanda dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa lirik lagu dapat menjadi media representasi pengalaman kesehatan mental, terutama dalam menggambarkan perjuangan individu menghadapi tekanan hidup dan mempertahankan harapan di tengah berbagai kesulitan.

Representasi tekanan sosial juga terlihat pada lirik:

*"Yang selalu ingin ambil peran
Hanya berlomba menjadi lebih
Sedih dari dirimu"*

Lirik tersebut menggambarkan fenomena sosial yang semakin sering ditemukan dalam kehidupan masyarakat modern, terutama di era media sosial. Frasa *berlomba menjadi lebih sedih* menunjukkan adanya kecenderungan untuk membandingkan penderitaan diri dengan penderitaan orang lain. Kesedihan tidak lagi diposisikan sebagai pengalaman personal, melainkan menjadi sesuatu yang dipertontonkan dan dibandingkan demi memperoleh perhatian, empati, atau pengakuan sosial.

Secara tidak langsung, Hindia mengkritik budaya validasi emosional yang berkembang dalam masyarakat modern. Individu sering kali merasa bahwa penderitaannya harus terlihat lebih besar agar dianggap penting oleh lingkungan sekitar. Akibatnya, tekanan sosial tidak hanya muncul dari tuntutan untuk sukses, tetapi juga dari kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan terhadap pengalaman emosional yang dialami.

Dalam perspektif tasawuf, kondisi tersebut menunjukkan hati yang masih bergantung pada penilaian manusia dan belum mencapai keseimbangan spiritual. Ketergantungan terhadap validasi eksternal dapat menjadi salah satu bentuk penyakit hati karena membuat ketenangan batin bergantung pada respons orang lain. Oleh karena itu, lirik ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis sekaligus spiritual seseorang.

Selain itu, representasi luka emosional juga terlihat pada lirik:



"Muak dikesampingkan
Disamakan
Hatimu terluka, sempurna"

Frasa *muak dikesampingkan* menunjukkan pengalaman penolakan sosial yang menimbulkan rasa kecewa dan frustrasi. Sementara itu, ungkapan *hatimu terluka* secara eksplisit menggambarkan adanya luka emosional akibat pengalaman tersebut. Penggunaan kata *sempurna* pada akhir kalimat memperkuat ironi yang ingin dibangun oleh Hindia, yaitu bahwa luka yang dialami terasa begitu utuh dan mendalam sehingga sulit diabaikan.

Dalam perspektif *amradh al-qulub*, luka batin yang terus dipendam berpotensi berkembang menjadi kesedihan berkepanjangan, rendah diri, bahkan keputusasaan. Oleh karena itu, lirik ini menunjukkan bahwa tekanan sosial tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis seseorang, tetapi juga dapat mengganggu ketenangan hati dan keseimbangan spiritualnya.

Representasi Self-Healing dalam *Tazkiyatun Nafs*

A. Takhalli: Kesadaran terhadap Luka dan Penerimaan Diri

Tahap *takhalli* merupakan proses membersihkan diri dari berbagai beban emosional dan sifat negatif yang menghalangi ketenangan jiwa. Dalam lagu *Evaluasi*, tahap ini terlihat pada lirik:

"Yang tak bisa terobati
Biarlah mengering sendiri"

Lirik tersebut menunjukkan adanya kesadaran bahwa tidak semua luka dapat disembuhkan secara instan. Tokoh lirik tidak berusaha menyangkal rasa sakit yang dialaminya, melainkan memilih untuk menerima keberadaan luka tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup.

Menariknya, Hindia tidak menggunakan kata *menyembuhkan*, melainkan memilih kata *mengering*. Pilihan diksi ini menunjukkan bahwa pemulihan dipandang sebagai proses alami yang membutuhkan waktu. Luka tidak dipaksa untuk hilang, tetapi diberi ruang agar perlahan pulih dengan sendirinya.

Temuan ini menunjukkan bahwa self-healing dalam lagu *Evaluasi* direpresentasikan sebagai proses penerimaan diri. Pemulihan tidak dimulai ketika luka hilang, melainkan ketika individu mampu mengakui bahwa dirinya sedang terluka. Dalam perspektif tasawuf, kesadaran tersebut merupakan langkah awal menuju *takhalli*, yaitu melepaskan berbagai beban batin yang selama ini menghalangi ketenangan jiwa.

B. Tahalli: Membangun Kesadaran dan Penghargaan terhadap Diri

Tahap *tahalli* merupakan proses menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji setelah berhasil mengenali dan melepaskan berbagai beban emosional pada tahap *takhalli*. Dalam konsep *tazkiyatun nafs*, tahap ini ditandai dengan tumbuhnya kesadaran diri, penerimaan terhadap keadaan, serta kemampuan melihat diri secara lebih positif.

Representasi tahap *tahalli* dalam lirik lagu *Evaluasi* terlihat pada penggalan berikut:

"Yang mengevaluasi ragamu
Hanya kau sendiri
Mereka tak mampu"



Lirik ini menunjukkan adanya perubahan perspektif dari ketergantungan terhadap penilaian orang lain menuju kesadaran diri yang lebih kuat. Jika sebelumnya individu bergantung pada validasi eksternal, maka pada tahap ini ia mulai menyadari bahwa hanya dirinya sendiri yang benar-benar memahami pengalaman hidup yang telah dilalui.

Secara psikologis, kondisi ini menunjukkan tumbuhnya kemandirian emosional. Individu mulai menempatkan dirinya sebagai subjek utama dalam menilai keberhasilan, kegagalan, serta perjalanan hidupnya. Pergeseran pusat penilaian dari eksternal menuju internal merupakan salah satu indikator penting dalam proses self-healing.

Dalam perspektif tasawuf, bagian ini menunjukkan proses penghiasan diri dengan sifat-sifat positif seperti kejujuran, penerimaan diri, kebijaksanaan, dan kesadaran diri. Oleh karena itu, lirik tersebut dapat dikategorikan sebagai representasi tahap *tahalli*. Proses yang sama juga terlihat pada lirik:

*"Melewati yang telah kau lewati
Tiap berganti hari
Rintangannya yang kau hadapi"*

Lirik ini berfungsi sebagai bentuk afirmasi terhadap perjuangan hidup yang telah dilalui individu. Tokoh lirik diajak untuk menyadari bahwa dirinya telah berhasil bertahan menghadapi berbagai kesulitan sebelumnya. Kesadaran terhadap kemampuan diri tersebut menjadi bagian penting dalam proses pemulihan karena membantu individu membangun kembali rasa percaya diri dan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

C. Tajalli (Kesadaran Diri dan Harapan Spiritual)

Tahap *tajalli* merupakan tahap tertinggi dalam proses *tazkiyatun nafs*. Pada tahap ini, seseorang mulai memperoleh ketenangan batin setelah melalui proses pembersihan diri (*takhalli*) dan penghiasan diri dengan sifat-sifat positif (*tahalli*). Tajalli ditandai dengan munculnya kesadaran yang lebih mendalam terhadap makna kehidupan, kemampuan menerima berbagai pengalaman hidup, serta tumbuhnya harapan untuk terus melangkah ke depan.

Representasi tahap *tajalli* dalam lirik lagu *Evaluasi* terlihat pada penggalan berikut:

*"Bilas muka, gosok gigi, evaluasi
Tidur sejenak menemui esok pagi"*

Secara leksikal, lirik tersebut menggambarkan aktivitas sederhana yang dilakukan sebelum beristirahat. Namun, secara kontekstual terdapat makna yang lebih mendalam. Frasa *bilas muka* dapat dimaknai sebagai simbol pembersihan diri dari berbagai beban emosional yang dialami sepanjang hari. Sementara itu, frasa *gosok gigi* merepresentasikan bentuk perawatan diri (*self-care*), sedangkan kata *evaluasi* menunjukkan adanya proses refleksi atau *muhasabah* terhadap pengalaman hidup yang telah dilalui.

Dalam perspektif tasawuf, *muhasabah* merupakan salah satu praktik penting dalam proses penyucian jiwa. Melalui refleksi diri, seseorang berupaya memahami kesalahan, menerima keterbatasan, dan memperbaiki dirinya secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pengulangan aktivitas sederhana dalam lirik tersebut menunjukkan bahwa proses pemulihan diri tidak selalu dilakukan melalui perubahan besar, melainkan dapat dimulai dari kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten.

Representasi *tajalli* juga terlihat pada penggalan lirik berikut:

Self-Healing dalam Lirik Lagu Evaluasi karya Hindia : Analisis Tazkiyatun Nafs dalam Tasawuf
(Davira, et al.)



"Walau pedih ku bersamamu kali ini
Ku masih ingin melihatmu esok hari"

Lirik tersebut menunjukkan bahwa rasa sakit masih tetap hadir dan belum sepenuhnya hilang. Namun demikian, terdapat keinginan untuk tetap melanjutkan kehidupan dan menghadapi hari berikutnya. Penggunaan frasa *esok hari* menjadi simbol harapan yang menunjukkan bahwa tokoh lirik tidak lagi terjebak dalam luka masa lalu, melainkan mulai memandang masa depan sebagai sesuatu yang layak untuk dijalani.

Dalam perspektif psikologi, kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan konsep *resilience*, yaitu kemampuan untuk bangkit dan bertahan setelah mengalami kesulitan. Sementara itu, dalam perspektif tasawuf, sikap tersebut menunjukkan hati yang mulai mencapai ketenangan karena mampu menerima kenyataan hidup tanpa kehilangan harapan. Dengan demikian, tahap *tajalli* dalam lagu *Evaluasi* direpresentasikan melalui kemampuan untuk menerima rasa sakit sebagai bagian dari kehidupan sekaligus mempertahankan harapan untuk terus melangkah menuju hari esok.

Representasi *Self-Healing* melalui Unsur Kebahasaan dalam Lirik Lagu *Evaluasi* Karya Hindia

Representasi *self-healing* dalam lirik lagu *Evaluasi* tidak hanya terlihat melalui tema dan pesan yang disampaikan, tetapi juga melalui unsur kebahasaan yang digunakan. Analisis ini menggunakan teori representasi Stuart Hall (1997) dan teori semantik John I. Saeed (2016) untuk mengkaji makna leksikal dan kontekstual dari berbagai diksi yang merepresentasikan kelelahan mental, luka emosional, serta proses pemulihan diri dalam lirik lagu tersebut.

A. Diksi “Mengering Sendiri” sebagai Simbol Pemulihan Emosional

Salah satu diksi yang paling menonjol dalam lagu ini terdapat pada lirik:

"Yang tak bisa terobati, biarlah mengering sendiri"

Secara leksikal, kata *mengering* berarti kehilangan cairan atau menjadi kering setelah melalui suatu proses tertentu. Dalam penggunaan sehari-hari, kata tersebut sering digunakan untuk menggambarkan luka fisik yang perlahan sembuh dengan sendirinya seiring berjalannya waktu.

Namun secara kontekstual, kata *mengering* dalam lirik ini tidak merujuk pada luka fisik, melainkan luka emosional. Hindia menggunakan metafora luka yang mengering untuk menggambarkan proses pemulihan psikologis yang berlangsung secara alami. Pemilihan kata ini menunjukkan bahwa tidak semua luka harus dipaksa untuk segera sembuh. Beberapa pengalaman menyakitkan memerlukan waktu untuk diterima dan dipahami sebelum akhirnya meninggalkan bekas yang tidak lagi menimbulkan rasa sakit.

Dari perspektif *self-healing*, lirik ini merepresentasikan sikap penerimaan terhadap proses penyembuhan diri. Individu tidak lagi berusaha menghindari atau menolak rasa sakit yang dialami, melainkan memberi ruang bagi dirinya untuk pulih secara bertahap. Dalam konsep tasawuf, sikap tersebut sejalan dengan proses *takhalli*, yaitu kesadaran terhadap kondisi batin serta kesiapan untuk melepaskan beban emosional yang mengganggu ketenangan jiwa.



B. Diksi “Mengevaluasi” sebagai Representasi Muhasabah

Makna self-healing dalam lagu ini juga direpresentasikan melalui kata *evaluasi* yang menjadi judul sekaligus inti dari keseluruhan lagu.

"Yang mengevaluasi ragamu hanya kau sendiri"

Secara leksikal, kata *evaluasi* berarti penilaian atau pengkajian terhadap suatu kondisi untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan. Dalam konteks pendidikan maupun pekerjaan, evaluasi sering digunakan sebagai alat untuk memperbaiki kualitas dan kinerja.

Namun dalam konteks lagu, kata *evaluasi* mengalami perluasan makna. Evaluasi tidak lagi merujuk pada penilaian formal, melainkan pada proses refleksi diri yang dilakukan individu terhadap perjalanan hidupnya. Melalui kata tersebut, Hindia mengajak pendengar untuk meninjau kembali pengalaman, kegagalan, luka, serta pencapaian yang pernah dialami.

Menurut Stuart Hall, representasi dibentuk melalui penggunaan bahasa yang memungkinkan suatu konsep dipahami secara kolektif. Dalam lagu ini, kata *evaluasi* menjadi simbol refleksi diri yang merepresentasikan proses muhasabah dalam ajaran Islam. Muhasabah merupakan proses introspeksi diri yang bertujuan untuk mengenali kekurangan, memperbaiki kesalahan, dan meningkatkan kualitas diri di masa mendatang.

Dengan demikian, penggunaan kata *evaluasi* menunjukkan bahwa self-healing bukan sekadar proses melupakan rasa sakit, melainkan proses memahami diri secara lebih mendalam melalui refleksi dan kesadaran diri

C. Diksi “Rapuh” sebagai Representasi Kerentanan Psikologis

Representasi kondisi emosional tokoh lirik juga terlihat pada penggunaan kata:

"Oh, perasaan yang rapuh"

Secara leksikal, kata *rapuh* berarti mudah patah, mudah rusak, atau tidak kuat menahan tekanan. Kata tersebut umumnya digunakan untuk menggambarkan benda yang memiliki struktur lemah.

Namun dalam lirik lagu ini, kata *rapuh* digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis seseorang. Penggunaan kata tersebut menunjukkan bahwa tokoh lirik sedang berada dalam keadaan emosional yang tidak stabil, rentan terhadap tekanan, serta mudah terluka oleh berbagai pengalaman hidup.

Menurut Hall (1997), bahasa tidak hanya mencerminkan realitas, tetapi juga membentuk cara manusia memahami realitas tersebut. Dengan menggunakan kata *rapuh*, Hindia merepresentasikan pengalaman kesehatan mental yang sering kali sulit dijelaskan secara langsung. Pendengar dapat memahami kondisi batin tokoh lirik melalui gambaran konkret yang disajikan oleh kata tersebut.



Dalam perspektif tasawuf, kondisi rapuh dapat dikaitkan dengan *amradh al-qulub*, yaitu keadaan ketika hati dipenuhi kegelisahan dan kehilangan ketenangan. Oleh karena itu, kata *rapuh* menjadi penanda penting yang menunjukkan titik awal proses self-healing dalam lagu ini.

D. Diksi “Bertaruh” sebagai Simbol Perjuangan Hidup

Representasi daya juang dalam proses self-healing terlihat pada lirik:

"Perjalanan yang jauh, kau bangun untuk bertaruh"

Secara leksikal, kata *bertaruh* berarti mengambil risiko dengan harapan memperoleh hasil tertentu. Kata ini umumnya digunakan dalam konteks perjudian atau kompetisi.

Namun secara kontekstual, kata *bertaruh* dalam lagu ini menggambarkan keberanian individu untuk tetap menjalani hidup meskipun penuh ketidakpastian. Setiap hari dipandang sebagai sebuah perjuangan yang menuntut keberanian untuk menghadapi kemungkinan gagal, kecewa, maupun terluka kembali.

Melalui penggunaan kata tersebut, Hindia merepresentasikan bahwa proses self-healing tidak identik dengan keadaan yang selalu tenang dan bahagia. Sebaliknya, proses tersebut sering kali menuntut keberanian untuk terus melangkah meskipun hasilnya belum pasti. Dalam konsep tasawuf, sikap ini dapat dikaitkan dengan kesabaran (*sabr*) dan keteguhan hati dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

E. Frasa “Esok Hari” sebagai Simbol Harapan dan Tajalli

Makna self-healing mencapai puncaknya pada pengulangan lirik:

"Ku masih ingin melihatmu esok hari"

Secara leksikal, frasa esok hari merujuk pada waktu yang akan datang setelah hari ini. Akan tetapi, dalam konteks lagu, frasa tersebut memiliki makna simbolik yang jauh lebih mendalam. Pengulangan frasa tersebut menunjukkan adanya harapan untuk terus melanjutkan kehidupan meskipun rasa sakit masih dirasakan. Tokoh lirik tidak mengatakan bahwa dirinya telah sembuh sepenuhnya, melainkan menyatakan keinginannya untuk tetap bertahan dan menghadapi hari berikutnya.

Dalam kajian psikologi, sikap ini menunjukkan adanya resilience atau kemampuan bangkit dari kesulitan. Sementara dalam perspektif tasawuf, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk tajalli, yaitu tahap ketika individu mulai memperoleh ketenangan batin dan memahami bahwa setiap ujian memiliki makna dalam perjalanan hidupnya.

Penggunaan frasa esok hari menjadi simbol optimisme yang menegaskan bahwa proses self-healing bukan tentang menghapus seluruh rasa sakit, melainkan tentang keberanian untuk tetap melangkah meskipun luka belum sepenuhnya hilang.

Representasi Self-Healing dalam Keseluruhan Struktur Lirik



Berdasarkan hasil analisis lirik lagu *Evaluasi* karya Hindia merepresentasikan *self-healing* sebagai proses yang berlangsung secara bertahap, dimulai dari pengakuan terhadap luka batin, refleksi diri, penerimaan terhadap pengalaman hidup, hingga munculnya harapan untuk terus melanjutkan kehidupan. Representasi tersebut dibangun melalui berbagai pilihan diksi, metafora, dan simbol yang menggambarkan kondisi psikologis seseorang ketika menghadapi tekanan hidup dan berusaha berdamai dengan dirinya sendiri.

Dalam perspektif teori representasi Stuart Hall (1997), pengalaman kelelahan mental, tekanan sosial, dan proses pemulihan diri dalam lagu ini dikonstruksi melalui bahasa sehingga dapat dipahami dan dimaknai oleh pendengar. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampai pesan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan makna mengenai bagaimana seseorang menghadapi luka emosional dan menemukan kembali harapan dalam hidupnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa representasi *self-healing* dalam lirik *Evaluasi* memiliki keterkaitan dengan konsep *tazkiyatun nafs* dalam tasawuf. Tahapan *takhalli* direpresentasikan melalui kesadaran terhadap luka dan beban emosional yang dimiliki, *tahalli* terlihat pada munculnya penerimaan diri dan penghargaan terhadap proses kehidupan, sedangkan *tajalli* tampak melalui hadirnya harapan serta kesiapan untuk melanjutkan kehidupan meskipun rasa sakit masih dirasakan. Dengan demikian, proses pemulihan diri yang direpresentasikan dalam lagu ini tidak digambarkan sebagai hilangnya luka secara sepenuhnya, melainkan sebagai kemampuan untuk menerima, memahami, dan bertumbuh dari pengalaman tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lirik lagu *Evaluasi* karya Hindia merepresentasikan berbagai pengalaman kesehatan mental yang berkaitan dengan kelelahan mental, tekanan sosial, dan proses pemulihan diri (*self-healing*). Representasi tersebut terlihat melalui ungkapan-ungkapan yang menggambarkan kondisi emosional yang rapuh, perasaan terabaikan, serta tekanan akibat penilaian sosial yang dalam perspektif tasawuf dapat dikaitkan dengan konsep *amradh al-qulub* atau penyakit hati.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proses *self-healing* dalam lirik lagu *Evaluasi* memiliki keterkaitan dengan konsep *tazkiyatun nafs*. Tahap *takhalli* direpresentasikan melalui kesadaran terhadap luka batin dan penerimaan terhadap rasa sakit yang dialami. Tahap *tahalli* terlihat melalui munculnya kesadaran diri, penghargaan terhadap perjuangan hidup, serta berkurangnya ketergantungan pada validasi orang lain. Adapun tahap *tajalli* direpresentasikan melalui refleksi diri (*muhasabah*), kemampuan menerima pengalaman hidup, dan hadirnya harapan untuk terus menjalani kehidupan meskipun masih dihadapkan pada berbagai kesulitan.

Selain itu, analisis kebahasaan menunjukkan bahwa representasi *self-healing* dibangun melalui penggunaan diksi dan simbol tertentu, seperti *mengering*, *evaluasi*, *rapuh*, *bertaruh*, dan *esok hari*. Berdasarkan teori representasi Stuart Hall dan teori semantik John I. Saeed, pilihan bahasa tersebut tidak hanya menyampaikan pengalaman emosional secara langsung, tetapi juga membentuk makna yang menggambarkan proses pemulihan diri secara bertahap.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa lirik lagu *Evaluasi* karya Hindia merepresentasikan *self-healing* sebagai proses penerimaan diri, refleksi, pertumbuhan, dan pembangunan



harapan yang selaras dengan tahapan *tazkiyatun nafs* dalam tasawuf. Temuan ini menunjukkan bahwa karya musik dapat menjadi media refleksi yang tidak hanya merepresentasikan pengalaman kesehatan mental, tetapi juga menghadirkan nilai-nilai spiritual yang relevan dalam proses pemulihan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2016). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 3). Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun nafs dalam mengembalikan fitrah manusia modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1). <https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/5130>
- Arliani, N., & Adiyanto, W. (2023). Representasi kecemasan dalam lirik lagu *Rehat* karya Kunto Aji. *Innovative: Journal of Social Science Research*. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2052>
- Aulia, D., Bestari, N., & Lestari, Y. I. (2026). Tazkiyatun nafs dan tantangan digital: Integrasi psikologi Islam dalam menjaga kesehatan mental. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*. <https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp/article/view/2126>
- Hall, S. (1997). *Representation: Cultural representations and signifying practices*. London: Sage Publications.
- Hindia. (2019). *Evaluasi* [Lagu]. Dalam *Menari Dengan Bayangan*. Sun Eater. <https://open.spotify.com/track/2dIBMHByUGcNPzmYBJ6OAj?si=c2cfd698dd904449>
- Hindia. (2019). *Evaluasi* (Official Lyric & Commentary Video) [Video]. YouTube. <https://youtu.be/cWrSjCZ5AeE?si=UYq1IZ97u31wga7t>
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah. (2004). *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar Al-Kitab Al-'Arabi.
- Irnanda, R. D., dkk. (2025). Representasi mental health dalam lirik lagu *Untungnya Hidup Harus Terus Berjalan* karya Bernadya. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. <https://jurnal.uindatokarama.ac.id/index.php/nosipakabelo/article/view/3531>
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: Theoretical foundation, basic procedures and software solution*. Klagenfurt: Beltz.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.
- Rahmasari, A., & Adiyanto, W. (2023). Representasi kesehatan mental dalam lirik lagu *Secukupnya* karya Hindia. *Innovative: Journal of Social Science Research*. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1445>
- Saeed, J. I. (2016). *Semantics* (4th ed.). Oxford: Wiley Blackwell.
- Sholihuddin. (2025). The concept of tazkiyatun nafs within Islamic guidance and counseling: A spiritual framework for understanding mental health. *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/kpi/article/view/2336>