Copyright © the author(s)

Representasi *Flourishing* dalam Lirik Lagu "Lesung Pipi dan Salah" karya Raim Laode: Analisis Psikologi Positif Martin Seligman

Sindi Aureliya[1], Muchlas Abror [2]
[1,2] Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

Penulis Korespondensi:
Muchlas Abror
class.hamka@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi *flourishing* (kesejahteraan psikologis optimal) dalam lirik lagu "Salah" dan "Lesung Pipi" karya Raim Laode menggunakan teori psikologi positif Martin Seligman, khususnya konsep *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment* (PERMA) yang meliputi Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment. Objek material penelitian ini adalah dua lirik lagu Raim Laode yang diperoleh dari kanal YouTube resmi, sementara objek formalnya adalah teori PERMA. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka serta pembacaan heuristik dan hermeneutik terhadap lirik lagu. Validasi data dilakukan dengan mencocokkan kembali lirik pada sumber asli dan memastikan kesesuaian kategorisasi dengan indikator PERMA. Analisis data dilakukan melalui tahapan identifikasi, klasifikasi, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima elemen PERMA terepresentasi secara utuh dalam kedua lirik lagu. Lagu "Salah" menggambarkan emosi positif berupa harapan dan ketahanan, engagement dalam upaya perbaikan, relationships melalui sejarah bersama, meaning dari proses belajar, serta accomplishment berupa keberanian mengakui kesalahan. Lagu "Lesung Pipi" menampilkan emosi positif berupa ketenangan dan apresiasi, engagement dalam komitmen pernikahan, relationships yang matang melalui penerimaan perbedaan, meaning dalam memaknai cinta sebagai tugas, serta accomplishment berupa penerimaan diri dan status baru. Kesimpulannya, kedua lirik lagu Raim Laode membentuk satu kesatuan narasi perjalanan psikologis tokoh "aku" dari fase konflik dan pengakuan menuju fase komitmen dan harapan baru, yang merepresentasikan pencapaian *flourishing* secara utuh.

Kata Kunci: *flourishing, PERMA, psikologi positif, lirik lagu Raim Laode*

Pendahuluan

Lagu merupakan salah satu seni yang paling mudah dinikmati oleh semua kalangan masyarakat. Bahkan seseorang yang tidak paham dengan liriknya pun dapat menikmatinya. Hal itu sebagai tanda bahwa lagu dapat dijadikan sebagai alat bagi seseorang penyanyi atau penulis lirik untuk penyebaran nilai, pengetahuan, atau pesan kebaikan bagi orang lain. Namun dalam hal ini perlu diketengahkan bahwa lagu hanya sebagai sarana, sementara hal yang esensial dalam hal ini yaitu lirik lagu yang di dalamnya mengandung muatan nilai, pengetahuan, pengalaman dan lain sebagainya, baik dari penyanyinya atau penulis liriknya. Dengan demikian, lagu tidak hanya berfungsi sebagai hiburan atau pengisi waktu, tetapi juga menjadi sarana untuk mengungkapkan emosi, merenungkan diri, dan menyampaikan nilai-nilai kehidupan. Sebagaimana dijelaskan

oleh (Frith, 1996) bahwa musik membuat hidup kita masuk akal. Itu membentuk perasaan kita, memberikan ekspresi pada emosi kita, itu memberi makna pada pengalaman kita. Pernyataan ini menegaskan bahwa musik bukan sekadar hiburan, melainkan memiliki peran penting dalam membentuk cara seseorang memahami pengalaman hidupnya. Senada dengan itu, (Lestari & Hidayat, 2021) dalam tulisannya menyatakan bahwa lagu tidak hanya sekadar rangkaian nada dan lirik, tetapi merupakan sarana komunikasi yang efektif dalam menyampaikan pesan, nilai, dan emosi penciptanya kepada pendengar. Lebih jauh, lagu menjadi ruang bagi pencipta atau penyanyi untuk mengungkapkan kondisi batin dan merenungkan perjalanan hidup. Tambahan penegasan dari (Suryani & Wijaya, 2020) menjelaskan bahwa lirik lagu sering kali menjadi cerminan kondisi psikologis penciptanya, baik berupa kebahagiaan, kesedihan, kekecewaan, maupun harapan. Hal ini menunjukkan bahwa lagu memiliki sisi psikologis yang mendalam, di mana pencipta lagu dapat menuangkan isi hati dan pandangan hidupnya melalui pilihan diksi dan narasi yang dibangun. Hal itu selaras dengan pendapat (Juslin & Sloboda, 2010) Musik adalah salah satu sarana ekspresi dan komunikasi emosional yang paling kuat, yang mampu menyampaikan nuansa perasaan yang tidak dapat ditangkap oleh bahasa sendiri.

Begitu banyak genre musik di Indonesia bahwakan dewasa ini muncul suatu fenomena musik dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan kecenderungan yang menarik. Itu karena para musisi indie sering mengangkat tema-tema pribadi yang dekat, jujur, dan suatu perenungan mendalam dengan bahasa puitis yang tidak semua orang awam mampu memahami liriknya dengan jelas. Namun sayangnya gaya dan tema-tema dalam musik indie sering kali dianggap tidak menarik atau kurang menjual oleh label mayor sehingga, muncul suatu kerakan dari para musisi untuk menerbitkan musiknya sendiri. Menurut laporan yang dipublikasikan oleh Wibisono (2022), musik indie di Indonesia berkembang sebagai gerakan budaya yang mengutamakan kemandirian dan kebebasan berekspresi, berbeda dengan industri musik arus utama yang terikat pada rumus-rumus komersial . Perkembangan ini didukung oleh kemudahan akses platform digital yang memungkinkan musisi indie menjangkau pendengar tanpa melalui jalur label besar. Sebagaimana diulas oleh (Putri & Nugroho, 2021), musik indie hadir sebagai pilihan bagi musisi yang ingin mempertahankan keaslian karyanya, tanpa harus tunduk pada tekanan pasar yang sering kali membatasi kreativitas. Berbeda dengan musik arus utama yang cenderung mengutamakan sisi komersial dan rumus yang aman, musik indie menawarkan ruang berekspresi yang lebih bebas, sehingga lirik-lirik yang dihasilkan sering kali kaya akan makna dan layak untuk dikaji secara mendalam. Dalam penelitian yang dilakukan (Fauziah & Ramadhan, 2022) mesialnya, mereka menyatakan bahwa lirik lagu indie cenderung lebih pribadi, jujur, dan tidak jarang membahas hal-hal mendasar tentang kehidupan yang jarang diangkat oleh musik arus utama . Ciri-ciri ini menjadikan musik indie sebagai sarana yang kaya akan nilai-nilai psikologis dan kemasyarakatan. Sebagaimana dikutip dari (Longhurst, 2007) Musik indie sering ditandai dengan fokus pada keaslian, ekspresi pribadi, dan kemauan untuk mengeksplorasi tema-tema yang diabaikan oleh arus utama komersial.

Kekayaan makna dalam lirik musik indie menjadikannya objek kajian yang layak untuk diteliti dari berbagai sudut pandang akademik, termasuk psikologi, sastra, dan kajian budaya. Sebagaimana diuraikan oleh (Hartono & Sari, 2023), lirik lagu indie Indonesia masa kini memiliki kekayaan makna yang tidak kalah dengan karya sastra biasa, sehingga membuka peluang bagi analisis mendalam melalui berbagai pendekatan teori. Dengan demikian, lirik-lirik yang dihasilkan musisi indie tidak hanya bernilai seni, tetapi juga memiliki nilai akademik yang penting. Hal ini sejalan dengan pandangan (Frith

dkk., 2001) yang menyatakan bahwa Lirik musik populer, terutama dalam adegan independen, menawarkan materi yang kaya untuk analisis kritis, mengungkapkan nilai-nilai budaya, kecemasan sosial, dan narasi pribadi yang mencerminkan dinamika masyarakat yang lebih luas.

Penelitian tentang lirik lagu dengan pendekatan psikologi telah banyak dilakukan oleh para akademisi. Sejumlah kajian menggunakan pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud untuk mengungkap konflik bawah sadar, trauma, dan cara seseorang melindungi diri yang tergambar dalam lirik lagu, misalnya penelitian tentang lirik lagu bertema patah hati atau kehilangan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Mulyani & Hartono, 2021), lirik lagu yang bertema patah hati sering kali menggambarkan konflik bawah sadar tokoh melalui cara melindungi diri seperti pembenaran dan pengalihan (hlm. 78). Pendekatan psikoanalisis ini memungkinkan peneliti untuk membaca teks lirik sebagai wujud dari dorongan-dorongan bawah sadar yang tidak dapat diungkapkan secara langsung oleh penciptanya. Hal ini sejalan dengan pandangan Freud yang dikutip oleh (Susanto, 2019) bahwa karya sastra, termasuk lirik lagu, merupakan bentuk pengalihan dari hasrat-hasrat yang tertekan dalam alam bawah sadar.

Penelitian lain menggunakan pendekatan psikologi humanistik untuk membaca pencarian jati diri, pengembangan potensi diri, dan pemenuhan kebutuhan tokoh dalam lirik. Pendekatan ini berfokus pada potensi positif manusia dan perjalanan individu menuju pengembangan diri, sebagaimana dikemukakan oleh Abraham Maslow dalam hierarki kebutuhannya. Dalam penelitiannya terhadap lirik lagu-lagu indie Indonesia, (Wijaya & Lestari, 2020) menemukan bahwa "tokoh dalam lirik lagu indie sering kali menggambarkan perjalanan pengembangan diri, dari pemenuhan kebutuhan dasar hingga kebutuhan akan pengembangan diri dan penghargaan. Pendekatan humanistik menawarkan sudut pandang yang lebih optimis dalam membaca lirik lagu, karena tidak hanya berfokus pada konflik dan penderitaan, tetapi juga pada potensi individu untuk tumbuh dan berkembang.

Namun, dari sekian banyak penelitian tersebut, pendekatan psikologi positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman masih jarang diterapkan pada objek lirik lagu, khususnya lagu-lagu Indonesia. Padahal, pendekatan ini menawarkan sudut pandang yang berbeda dan segar: tidak hanya membaca luka, konflik, dan penderitaan, tetapi juga bagaimana seseorang menemukan makna, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis (flourishing) dari pengalaman hidupnya. Psikologi positif sendiri merupakan cabang ilmu psikologi yang pertama kali dipublikasikan pada tahun 1998 dan berfokus pada kelebihan manusia, berbeda dengan paradigma psikologi umum yang cenderung menganalisis kekurangan manusia dan memperbaikinya Martin Seligman dalam (Sarmadi, 2018). Seligman berkeyakinan bahwa psikologi positif berperan sebagai payung bagi studi-studi terhadap emosi positif, sifat-sifat dasar positif, dan pemberdayaan komunitas, di mana psikologi positif dapat mempelajari kondisi-kondisi dan proses-proses dalam rangka pengembangan fungsi individu, kelompok serta institusi secara lebih optimal (Arroisi et al., 2023). Tujuan utama dari psikologi positif adalah mengembangkan berbagai ilmu pengetahuan dan menetapkan konsep happiness atau kebahagiaan sebagai tujuan yang paling utama Sarmadi dalam (Fikri, et al., 2024)

Seligman menyebut kebahagiaan sebagai authentic happiness yang didapat dari proses pencarian, pengenalan, dan pengoptimalan kekuatan diri (Arroisi et al., 2023). Ia membedakan kebahagiaan dari kesenangan (pleasure), karena kebahagiaan tidak dapat diukur seperti halnya kesenangan (Arroisi et al., 2023). Untuk mencapai kebahagiaan otentik tersebut, Seligman mengemukakan tiga dimensi kebahagiaan, yaitu: *pleasant life* (kehidupan yang menyenangkan) yang diraih dengan mengisi kehidupan dengan emosi

positif; *good life* (kehidupan yang baik) yang diraih apabila seseorang mampu memahami dan mengembangkan 24 kekuatan (*strength*) dan 6 kebajikan (*virtues*) dari diri mereka; dan meaningful life (kehidupan yang bermakna) yang melengkapi perjalanan seseorang mencapai kebahagiaan otentik dengan cara mencari makna kehidupan dan mencapai kondisi flow (Arroisi et al., 2023). Sarmadi dalam (Fikri, et al., 2024)). Konsep flow sendiri, yang dikembangkan oleh Seligman bersama Mihaly Csikszentmihalyi, adalah keadaan di mana seseorang merasa sangat penuh dan sempurna, melibatkan segala panca indera dan fokus dalam sebuah kegiatan (Sarmadi dalam (Fikri, et al., 2024)).

Lebih lanjut, untuk merumuskan kebahagiaan jangka panjang, Seligman menawarkan formula K = R + L + P, di mana K adalah level kebahagiaan jangka panjang, R adalah rentang kebahagiaan, L adalah lingkungan, dan P adalah faktor-faktor yang berada di bawah kendali sadar individu (Arroisi et al., 2023). Tolak ukur kebahagiaan lainnya juga dapat dilihat dari resep H = S + C + V, di mana H adalah kebahagiaan, S adalah set range, C adalah circumstances, dan V adalah voluntary variables Seligman dalam (Fikri, et al., 2024).

Sebagaimana dijelaskan oleh Seligman (2011), flourishing adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal yang terdiri dari lima unsur yang dikenal dengan PERMA: *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment. Well-Being Theory* yang memuat PERMA ini merupakan kelanjutan dari pemikiran Seligman tentang kesejahteraan kehidupan seseorang kesenangan (Arroisi et al., 2023). Penelitian tentang lirik lagu dengan pendekatan psikologi positif masih sangat terbatas di Indonesia, padahal banyak lirik lagu masa kini yang menggambarkan proses bangkit dari keterpurukan dan pencarian makna hidup. Kesenjangan ini menjadi alasan perlunya dilakukan penelitian yang secara sistematis menerapkan teori PERMA pada lirik lagu, khususnya lagu-lagu indie Indonesia yang kaya akan cerita pribadi dan renungan diri (Rahmawati & Setiawan, 2022)

Sejauh penelusuran yang sudah dilakukan terhadap penelitian terdahulu, belum banyak penelitian yang melakukan kajian secara khusus dan sistematis menganalisis lirik lagu dengan kerangka *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment* (PERMA) yang merupakan lima pilar kesejahteraan psikologis dalam teori Seligman. Sebagaimana dijelaskan oleh Seligman (2011), kelima unsur ini merupakan dasar yang memungkinkan terjadinya perkembangan positif pada manusia, di mana *Positive Emotion* mencakup perasaan bahagia dan syukur, Engagement merujuk pada kondisi keterlibatan penuh dalam aktivitas, Relationships menekankan pentingnya hubungan positif dengan orang lain, Meaning berkaitan dengan tujuan hidup yang lebih besar dari diri sendiri, dan Accomplishment adalah pencapaian yang memberikan rasa mampu. Penulis cenderung menemukan penelitian psikologi yang diterapkan pada lirik atau sastra berkaitan dengan tingkat kebutuhan, pemertahanan diri ego, atau arketip yang membahas sisi gelap kehidupan manusia, sedangkan peneltin lirik atau sastra yang fokus pada psokologi positif belum banyak diekplorasi oleh peneliti lain. Terlebih penelitian tentang lirik lagu di Indonesia selama ini lebih banyak menggunakan pendekatan psikoanalisis dan humanistik, sementara pendekatan psikologi positif dengan kerangka PERMA masih sangat terbatas penerapannya (Rahmawati & Setiawan, 2022).

Sejalan dengan yang telah dipaparkan di bagian sebelumnya, banyak sekali lirik lagu masa kini, terutama dari genre indie, justru menggambarkan proses bangkit dari keterpurukan, mencari makna di balik kesalahan, menyadari nilai-nilai sejati, hingga berkomitmen dalam hubungan yang secara konsep selaras dengan psikologi positif. Kerangka PERMA menurut Seligman dalam (Fikri, et al., 2024), unsur *Meaning*

didefinisikan sebagai *belonging to and serving something bigger than one's self*, sementara *Relationships* merupakan *the presence of friends, family, intimacy, or social connection.* Lirik lagu indie sering kali mengangkat tema-tema pribadi yang merenung ke dalam dan menggambarkan perjalanan psikologis tokoh dari kondisi negatif menuju pemaknaan hidup (Fauziah & Ramadhan, 2022). Ciri-ciri ini menjadikan lirik lagu indie sebagai objek yang tepat untuk dianalisis dengan pendekatan psikologi positif, karena tidak hanya menampilkan luka dan penderitaan, tetapi juga proses pencapaian kesejahteraan psikologis (*flourishing).*

Dengan demikian, penting untuk melakukan penelitian dengan pendekatan PERMA secara menyeluruh pada kedua lirik lagu, sekaligus memperluas cakupan kajian psikologi sastra yang selama ini cenderung didominasi oleh pendekatan psikoanalisis dan humanistik. Sebagaimana dikemukakan oleh Seligman (2011), pendekatan psikologi positif tidak berfokus pada mengatasi gangguan mental, tetapi pada *what makes life most worth living*. Penerapan pendekatan ini pada lirik lagu membuka sudut pandang baru dalam kajian psikologi sastra, di mana teks tidak hanya dibaca sebagai wujud konflik bawah sadar atau perjalanan pengembangan diri, tetapi juga sebagai gambaran dari unsur-unsur yang membangun kesejahteraan psikologis (Hartono & Sari, 2023). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pelopor dalam menggabungkan teori PERMA dengan analisis lirik lagu Indonesia, sekaligus memberikan sumbangan bagi pengembangan kajian psikologi sastra yang lebih beragam dan sesuai dengan konteks.

Pada tahun 2018, Raim mulai merambah dunia musik. Ia merilis karya pertamanya dalam bentuk audio statis pada 6 Oktober 2018 yang mendapat sambutan cukup baik dari publik. Singel debutnya berjudul "Cemburu" dirilis pada tanggal tersebut. Sejak saat itu, Raim terus aktif merilis karya musik, di antaranya "Salah" (2019), "Tua Bersama" (2021, bersama Enzana), "Su Terlalu Lama" (2021, bersama Rizky Teng), "Sang Badut" (2021), hingga lagu "Komang" (2023), "Ekspektasi" (2023, bersama Aruma), dan "Lesung Pipi" (2023). Puncak pencapaian karier musiknya terjadi pada tahun 2023 ketika lagu "Komang" berhasil meraih penghargaan dalam ajang Anugerah Musik Indonesia untuk kategori Artis Solo Pria Pop Terbaik serta Pencipta Lagu Pop Terbaik. Keberhasilan tersebut semakin mengukuhkan posisi Raim Laode sebagai salah satu seniman multitalenta di Indonesia.

Raim Laode memiliki kanal YouTube dengan nama "Raim Laode" sejak 17 November 2012 dan saat ini memiliki 993 ribu pengikut, dengan 631 video yang telah diunggah. Dari sejumlah lagu yang dirilis, lagu "Salah" diunggah dalam beberapa versi: video musik official ditonton 1,3 juta kali, video lirik ditonton 38 ribu kali, *live* musik ditonton 94 ribu kali, dan live session ditonton 53 ribu kali. Lagu "Lesung Pipi" diunggah dalam versi akustik yang ditonton 32 juta kali, video lirik ditonton 102 juta kali, dan live living room ditonton 1 juta kali.

Sebagai salah satu musisi indie Indonesia yang liriknya kaya akan cerita emosional dan renungan diri adalah Rahim Laode. Dikenal juga dengan nama panggung Raim Laode, ia merupakan seorang penyanyi-penulis lagu, aktor, dan pelawak tunggal asal Indonesia yang memulai kariernya secara mandiri (Plex, 2024). Perjalanan hidupnya yang penuh dinamika, termasuk menghadapi perbedaan keyakinan dalam menjalin hubungan sebelum menikah, turut mempengaruhi karya-karyanya. Dalam sebuah wawancara, Rahim Laode mengungkapkan bahwa pengalaman pribadinya menjadi sumber inspirasi utama dalam berkarya, di mana ia menulis lagu pada saat-saat paling bahagia sekaligus paling sedih dalam hidupnya (Suara Mahakam, 2024). Kedua lagunya yang berjudul "Salah" dan "Lesung Pipi" menarik untuk dikaji karena secara berurutan membentuk cerita perjalanan psikologis yang utuh. "Salah" menggambarkan pengakuan atas

kesalahan, penyesalan, dan niat untuk memperbaiki sementara "Lesung Pipi" menampilkan komitmen, harapan baru, penerimaan atas kenyataan hidup, dan keberanian untuk berkomitmen.

Kedua lagu ini tidak hanya menampilkan luka dan penderitaan, tetapi juga proses menuju pemaknaan dan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan pengakuan Rahim Laode bahwa lagu-lagunya sering terinspirasi dari kutipan ayat suci yang memberikan pesan optimisme dan kemudahan setelah kesulitan, sebagaimana tercermin dalam karyanya yang mengutip QS. Dalam konteks "Lesung Pipi", judul lagu ini secara kias merujuk pada ciri fisik yang sering dikaitkan dengan daya tarik dan keindahan (Kompas, 2010; Universitas Airlangga, 2016), sehingga mencerminkan penghargaan terhadap hal-hal kecil dalam hubungan yang dicintai. Dengan demikian, kedua lagu tersebut menjadi objek yang tepat untuk dianalisis dengan pendekatan psikologi positif, karena tidak hanya menggambarkan konflik dan kesedihan, tetapi juga menggambarkan proses bangkit menuju flourishing kesejahteraan psikologis yang optimal melalui pencarian makna, hubungan positif, dan komitmen dalam hidup.

Sepanjang pembacaan peneliti pada penelitian terdahulu penelitian ini menawarkan sesuaitu yang berbeda alasannya yaitu pertama penerapan teori PERMA dari psikologi positif Martin Seligman pada objek lirik lagu Indonesia, yang masih terbatas dilakukan dalam dunia akademik. Kedua, analisis terhadap dua lagu Rahim Laode sebagai satu kesatuan cerita psikologis, bukan sebagai teks yang berdiri sendiri, sehingga dapat menangkap perjalanan psikologis tokoh "aku" secara utuh. Ketiga, penelitian ini memberikan sumbangan pada pengembangan kajian psikologi sastra dengan menunjukkan bahwa karya populer seperti lirik lagu dapat menggambarkan flourishing kesejahteraan psikologis, bukan hanya konflik dan penderitaan. Dengan demikian, penelitian dapat dilakukan dengan menjawab rumusan masalah Bagaimana representasi elemen PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment) dalam lirik lagu "Salah" dan "Lesung Pipi" karya Rahim Laode? Dan Bagaimana perjalanan psikologis tokoh "aku" menuju flourishing (kesejahteraan psikologis) yang direpresentasikan melalui kedua lirik lagu tersebut sebagai satu kesatuan narasi? Melalui dua pertanyaan masalah tersebut maka diharapkan penelitian ini ini dapat memperkaya kajian psikologi sastra sekaligus membuka ruang bagi penelitian-penelitian serupa pada objek material lainnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami dan menafsirkan makna psikologis yang terkandung dalam teks lirik lagu, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (flourishing) berdasarkan teori psikologi positif Martin Seligman. Objek material dalam penelitian ini adalah tiga lirik lagu karya Raim Laode yang berjudul “Salah”dan “Lesung Pipi”. Kedua lirik tersebut diperoleh dari kanal YouTube resmi Raim Laode dengan cara mendengarkan secara saksama, mencatat setiap larik lirik, dan melakukan pengecekan ulang terhadap ketepatan lirik guna memastikan keakuratan data yang digunakan. Sementara itu, objek formal dalam penelitian ini adalah teori Psikologi Positif Martin Seligman dengan konsep PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) yang menjadi pisau analisis untuk membaca representasi kesejahteraan psikologis dalam lirik lagu.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dengar, Simak, catat dilanjutkan dengan pembacaan secara komperhensif terhadap kedua lirik lagu untuk memahami isi dari lirik dan kemudian melakukan pemetaan pada data-data elemen PERMA

berdasarkan teori dan data yang ada. Validasi data dilakukan dengan dua cara. Pertama, validasi berdasarkan objek material, yaitu dengan mencocokkan kembali seluruh data lirik yang telah dikumpulkan dengan sumber asli dari kanal YouTube Raim Laode untuk memastikan tidak ada kesalahan penulisan atau kekeliruan dalam pengutipan larik. Kedua, validasi berdasarkan teori, yaitu dengan memastikan bahwa setiap data yang dikategorikan ke dalam elemen PERMA benar-benar sesuai dengan definisi dan indikator yang dikemukakan oleh Seligman (2011) dalam teori psikologi positif, sehingga tidak terjadi kesalahan interpretasi dalam pengelompokan data. Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahap: pertama, mengidentifikasi data berupa larik-larik lirik yang merepresentasikan elemen PERMA; kedua, mengklasifikasikan dan mengkategorikan data berdasarkan lima elemen PERMA; ketiga, melakukan interpretasi terhadap data yang telah diklasifikasikan dengan menggunakan kerangka teori psikologi positif; dan keempat, menarik kesimpulan berdasarkan hasil interpretasi yang telah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Dari pembacaan yang telah dilakukan maka ditemukan data elemen PERMA pada kedua lirik lagu yang digunakan pada penelitian ini yaitu,

Tabel 1. Data Perma pada dua lagu

No.	Elemen PERMA	Jumlah Data
1	Positive Emotion (Emosi Positif)	7
2	Engagement (Keterlibatan/Keterlarutan)	3
3	Relationships (Hubungan Positif)	6
4	Meaning (Makna)	6
5	Accomplishment (Pencapaian)	4
	Total	26

Pembahasan

Pada bagian hasil penulis menyajikan table data-data yang penulis peroleh dari kedua lagu yang digunakan sebagai objek material pada penelitian ini berdasarkan teori psikologi PERMA, data-data tersebut, sebagai berikut

Lirik Lesung Pipi

Tatkala mentari
Terbenang di ufuk barat
Disaat itulah
Dingin rindu selimuti
Keindahan senyuman dari
Lesung pipi itu
Menikmati imaji bersamamu
Maka terimalah diriku
Kita akan bahagia selamanya
Ku berjanji jadi suamimu
Dan ku akan memberikan yang terbaik untukmu
Ku sadar lirikku
Tak seindah lagu indie
Yang slalu kau dengar

Meracuni telingamu
Ku pastikan ini bukan tentang senja dan lara
Sahajamu warnai duniaku
Maka terimalah diriku
Kita akan bahagia selamanya
Ku berjanji jadi suamimu
Dan ku akan memberikan yang terbaik untukmu
Perbedaan buat kita terus bersama
Izinkan ku jaga hatimu hu
Maka terimalah diriku
Kita akan bahagia selamanya
Ku berjanji jadi suamimu
Dan ku akan memberikan yang terbaik untukmu
Karena itu tugas cinta memberikan keindahan
Meskipun hidup
Tak selalu indah
Meskipun hidup
Tak selalu indah

Bagian pembahasan ini akan diawali dengan menafsirkan makna dari tiga lirik lagu karya Raim Laode: "Salah" dan "Lesung Pipi" secara menyeluruh untuk memberikan gambaran yang utuh. Setelahnya penulis akan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan pada bagian sebelumnya terkait dengan teori PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) dari Martin Seligman.

1. Positive Emotion (Emosi Positif)

a. Lirik lagu Lesung Pipi

Dalam teori PERMA, Positive Emotion adalah fondasi dari kesejahteraan kejiwaab. Emosi Positif bukan hanya *tentang* kesenangan sesaat, tetapi mencakup perasaan yang lebih dalam seperti kebahagiaan, ketenangan, rasa syukur, suatu harapan, dan sampai pada apresiasi terhadap keindahan kehidupan (Seligman, 2011). Dalam lirik lagu lesung pipi terdapat kata-kata,

Maka terimalah diriku
Kita akan bahagia selamanya
Ku berjanji jadi suamimu
Dan ku akan memberikan yang terbaik untukmu

Baris "*Kita akan bahagia selamanya*" adalah pandangan emosi positif menuju ke masa depan, yaitu kebersamaan antara aku dan kekasihnya yang akan berujung suatu kebahagiaan jika kekasihnya menerima si aku, karena dengan kebersamaan mereka akan bisa menciptakan kehidupan bahagia dengan hubungan pernikahan. Kebersamaan dalam lirik tersebut bukan sekadar harapan, melainkan keyakinan dan komitmen terhadap kebahagiaan bersama dalam ikatan pernikahan. Dalam konteks PERMA, data tersebut mencerminkan sikap optimisme dan harapan sebagai komponen emosi positif.

Selain data di atas, data pada lirik yang sama juga mencerminkan adanya emosi positif, hal itu terlihat dari data berikut,

Dan ku akan memberikan yang terbaik untukmu
Karena itu tugas cinta memberikan keindahan
Meskipun hidup
Tak selalu indah

Meskipun hidup
Tak selalu indah

Dalam bait tersebut terdapat lirik "*Karena itu tugas cinta memberikan keindahan*" yang merepresentasikan *meaning-making* atau terciptanya makna melalui emosi positif. Tokoh "aku" mendefinisikan ulang cinta sebagai entitas aktif bukan hanya suatu perasaan pasif yang dapat memberikan hal terbaik bagi pasangannya dalam keadaan apapun. Cinta sebagai entitas aktif tersebut memiliki tugas tugas menciptakan keindahan dalam segala hal. Hal tersebut adalah bentuk penghargaan dan rasa syukur terhadap konsep cinta itu sendiri. Hal ini pasti sangat tergantung pada masing-masing indivdu yang dalam ini raim Laode mencoba memaknai bahwa cinta tidak terpengaruh oleh keadaan atau alasan dalam memberikan hal yang terbaik.

Data lain yang juga merupakan suatu bentuk emosi positif yaitu
Ku sadar lirikku
Tak seindah lagu indie
Yang slalu kau dengar
Meracuni telingamu
Ku pastikan ini bukan tentang senja dan lara
Sahajamu warnai duniaku

"Sahajamu warnai duniaku" Sahaja berarti kesederhanaan atau apa adanya. Artinya bahwa perkataan atau ungkapan cinta dari si aku memang tidak puitis, artinya bahwa si aku mencoba mengatakan hal yang jujur, namun kejujuran itu karena kesederhanaan dari kekasihnya yang diya yakini dapat menjadikan dunianya bahagia. Emosi positif lewat lirik tersebut dimunculkan melalui penerimaan. Penerimaan yang dimaksud yaitu kebahagiaan yang diwujudkan melalui kesederhanaan bukan kemewahan atau kata-kkata puitus tanpa makna. Lirik tersebut menunjukan bahwa Tokoh "aku" menemukan kebahagiaan dan warna dalam hidup bukan karena kemewahan, melainkan karena ketulusan dan kesederhanaan yang ditampakkan oleh pasangannya. Dengan demikian kebahagiaan dari kesederhanaan tersebut merupakan suatu bentuk serenity atau ketenangan dan contentment kepuasa.

Emosi positif juga tergambar pada lirik "Keindahan senyuman dari lesung pipi itu" lirik tersebut sebagai cermin kegaguman dan kegembiraan (awe and joy) yang bersumber dari detail fisik kekasihnya dan sangat spesifik serta personal. Lesung pipi menjadi simbol keunikan yang membangkitkan apresiasi dan keindahan mendalam, menunjukkan bahwa emosi positif dapat muncul dari hal-hal kecil yang dicintai seperti adanya lesung pipi dari kekasihnya tersebut. Hal senada juga tercermin dari lirik "Ku pastikan ini bukan tentang senja dan lara" Larik ini menegaskan bahwa emosi positif yang dirasakan tidak lagi bergantung pada klise romantisme yang tragis bukan karena suatu yang mengiba melainkan suatu ketulusan. Hal tersebut adalah pernyataan sika psi aku bahwa kebahagiaan yang kini dirasakan bersifat otentik dan mandiri, tidak terikat pada narasi penderitaan masa lalu. Namun meskipun terdapat lirik yang seolah sendu yaitu "Tatkala mentari terbenam di ufuk barat" melainkan terbenamnya Mentari di ufuk barat tersebut bukan sekadar seting kesedihan, melainkan pemantik emosi positif (kenyamanan, harapan) sehingga terbenamnya Mentari dapat diartikan suasana yang tenang. Di sisi lain juga dapat menjadi katalis yang membangkitkan rasa rindu yang hangat, bukan rindu yang menyakitkan. Ini menunjukkan bagaimana individu yang flourishing atau individu

dengan kejiwaan yang berkembang positif dapat menemukan emosi positif dalam momen-momen sederhana.

b. Lirik lagu "Salah"

Pada lirik lagu yang berjudul salah karya Raim Laode terdapat data yang menunjukkan adanya positive emotion atau emosi positif yaitu,

Kucoba memberikan yang terbaik
Pada kisah yang kukotori
Kumohon, jangan putuskan kisah
Ku percaya kau yang terakhir
Kulabuhkan hati (yeah-ah)

Meskipun pada lagu Salah sarat akan penyesalan. Lirik tersebut dapat diratikan bahwa si aku selalu berusaha memberikan hal yang terbaik namun dia tetap merasa hal itu tidak sempurna maka si aku berpikir mengotori kisah (cintanya). Meskipun begitu si aku tetap meminta agar dia mendapatkan kepercayaan dari kekasihnya karena kekasihnya merupakan sese orang yang menjadi cinta terakhirnya. Dengan kata lain di tengah pengakuan atas kesalahan, tokoh "aku" tetap mengupayakan yang terbaik, dan itu mencerminkan ketahanan (resilience) dan niat baik.

2. Engagement (Keterlibatan/Keterlarutan)

a. Lirik lagu Lesung Pipi

Engagement atau keterlarutan adalah kondisi yang mengalir atau *flow,* di mana seseorang tenggelam sepenuhnya dalam suatu aktivitas hingga kehilangan kesadaran akan waktu dan diri. *Engagement* adalah pengalaman psikologis yang sangat positif dan memuaskan (Seligman, 2011; Csikszentmihalyi). Beberapa data yang menunjukan adanya *engagement* pada lirik lagu Lesung Pipi sebagai berikut,

Lesung Pipi "*Menikmati imaji bersamamu"* Larik ini menggambarkan engagement dalam ranah kognitif dan imajinatif. Tokoh "aku" sepenuhnya larut dalam membayangkan kebersamaan, menunjukkan fokus dan kesenangan yang mendalam dari aktivitas mentalnya terkait kebersamaan yang diidam-idamkan . Ini adalah bentuk psikologi yang mengalir secara personal, artinya imajinasi tersebut muncul dan menjadikan si aku merasakan kesenangan dari bayangan kebersamaan besama kekasihnya, sementara data lain yang sama juga nampak pada *"Ku berjanji jadi suamimu*". Kata Janji merupakana sesuatu yang diyakini akan dilakukan tapi belum terjadi. Janji pernikahan merupakan suatu bentuk engagement sosial dan komitmen jangka panjang untuk menjadikan hubungan mereka memiliki status yang kuat yaitu pernikahan. Ucapan ini bukan sekadar kata-kata, tetapi representasi dari keterlibatan total tokoh "aku" dalam perannya di masa depan yaitu menjadi suami dari kekasihnya dan hal itu menjadi suatu wujud komitmen sebagai puncak dari keterlibatan si aku dalam kehidupan kekasihnya.

b. Lirik Lagu Salah

Pada lirik lagu yang berjudul Salah, terdapat penggalan lirik "Ku coba memberikan yang terbaik/Pada kisah yang kukotori". Keterlibatan atau engagement pada lirik tersebut diwujudkan sebagai upaya penuh untuk memperbaiki kesalahan. Tokoh "aku" tidak setengah hati dan dia tetap fokus pada tindakan nyata yaitu "memberikan yang terbaik" untuk memulihkan hubungan yang telah ia rusak. Hal itu merupakan suatu bentuk sikap yang mengalir atau flow dalam konteks perbaikan diri dan hubungan. Artinya kesalahan dalam suatu hubungan merupakan hal yang wajar, dan perbaikan juga merupakan tidakan yang wajar dan dapat dilakukan dengan catatan kedua-duanya terdapat pemahaman.

2. Relationships (Hubungan Positif)

Lirik Lagu Lesung Pipi

Relationships adalah elemen krusial dalam kesejahteraan kejiwaan seseorang. Manusia adalah makhluk sosial, dan memiliki hubungan yang positif, saling mendukung, dan penuh kasih sayang merupakan pilar utama flourishing (Seligman, 2011). Data-data relationship terlihat pada lirik lagu Lesung Pipi *"Perbedaan buat kita terus bersama"*. Larik tersebut menjadi representasi dari hubungan yang positif dan matang. Hal itu karena si aku memahami bahwa setiap manusia pasti berbeda, namun dari perbedaan tersebut kebersamaan dapat terjalin dengan saling melengkapi. Di sisi lain perbedaan tidak dilihat sebagai ancaman, melainkan sebagai dinamika yang justru memperkuat dan membuat hubungan tetap hidup. Ini adalah mutual respect and acceptance atau menghormati dan menerima satu sama lain. Kedewasaan kejiwaan si aku juga di perkuat dengan lirik *"Izinkan ku jaga hatimu".* Dapat diartikan bahwa meskipun keduanya berbeda namun melalui sikap saling menghormati dan menerima satu sama lain, komitmen pernikahan menjadi hal yang wajar untuk ditunaikan dan dengan sikap untuk menjaga hati, artinya kebahagiaan di masa deoan lewat komitmen pernikahan kana diwarnai dengan kebahagiaan karena si aku juga memiliki komitmen untuk menjaga hati kekasihnya. *Izinkn ku menjaga hati* dengan demikian dapat menjadi ekspresi komitmen untuk memberikan rasa aman dan perlindungan. Dalam psikologi positif, menjadi "penjaga hati" pasangan adalah bentuk altruism dan care yang menjadi fondasi hubungan sehat.

Lirik Lagu Salah

Pada lirik lagu Salah terdapat data relationships yang tergambar pada lirik "Telah kulewati / Suka dan duka bersamamu". Lirik tersebut sebagai cermin hubungan positif dibangun di atas fondasi sejarah bersama. Pengakuan atas pengalaman bersama (baik suka maupun duka) menunjukkan bahwa hubungan tersebut memiliki kedalaman dan ketahanan karena adanya proses waktu yang panjang. Hal itu diperkuat dengan data "Berdua mengarungi / Lautan luka bersama". Lautan luka merupakan metafora yang menunjukkan bahwa hubungan positif tidak selalu mulus kadang bahagia kadang duka. Namun hal itu menjadi indikasi adanya kemampuan untuk menghadapi dan melewati kesulitan bersama memperkuat ikatan dan menjadi bukti kualitas hubungan.

Selain data di atas, hubungan positif juga di pertegas pada lirik "Ku percaya kau yang terakhir / Ku labuhkan hati". Lirik tesebut menjadi puncak dari hubungan positif. Artinya bwha kepercayaan dan komitmen total sudah terbangun pada hubungan keduanya. Dalam hal ini kata "Melabuhkan hati" adalah metafora yang kuat untuk menemukan tempat yang aman dan pasti untuk berlabuh, menandakan hubungan yang memberikan rasa aman (secure attachment). Sehingga mesikipun hubungan mereka tidak mulus, ada juga kesalahan yang dilakukan oleh si aku, namun karena adanya komitmen untuk memberikan yang terbaik maka si aku tetap memohon agar mereka bisa bersama, hal itu di perkuat lewat lirik "Ku mohon jangan putuskan kisah". Permohonan ini justru menunjukkan nilai tinggi yang diletakkan tokoh "aku" pada hubungan tersebut. Ia rela merendahkan ego demi mempertahankan ikatan, yang merupakan ciri hubungan yang diperjuangkan.

4. Meaning (Makna)

Lirik Lagu Lesung Pipi

Meaning adalah perasaan bahwa kita adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri. Ini adalah tujuan hidup yang melampaui kepentingan pribadi

(Seligman, 2011). Makna dalam hal ini bukan sekadar makna kata melainkan makna hidup dan menjadi tujuan utama setiap orang. Terkait dengan Makna, data lirik di bawah ini menjadi cerminan pemaknaan kehidupan. Pada lirik Lesung Pipi terdapatpenggalan lirik "Karena itu tugas cinta memberikan keindahan". Lirik tersebut sebagai gambaran bahwa si aku memiliki pemaknaan cinta yang mendalam, bukan hanya sekadar menyukai, melainkan cinta sebagai suatu entitas hiduo yang kemudian memiliki tugas untuk membahagiakan, membuat rasa aman dan nyaman. Ini menjadikan cinta bukan hanya perasaan, tetapi sebuah tujuan hidup yang lebih besar. Hal itu di perjelas dengan penggalan lirik "Meskipun hidup tak selalu indah" menjadi bentuk penerimaan atas realitas hidup yang tidak sempurna adalah bentuk makna yang matang. Seseorang dengan kematangan kejiwaan memahami kehidupan bukan hanya senang-senang, melainkan ada juga kesedihan, namun lirik tersebut mengindikasikan adanya kesiapan untuk menghadapi situasi apapun. Dengan demikian Kebahagiaan (flourishing) bukan berarti tanpa masalah, tetapi memiliki kemampuan untuk tetap menemukan keindahan meskipun ada kesulitan. Hal itu juga di perkuat pada penggalan lirik "Ku sadar lirikku / Tak seindah lagu indie". Dari lirik teersebut tokoh "aku" telah menemukan makna dalam keaslian. Ia melepaskan standar kesempurnaan yang mungkin dikejar orang lain yaitu romantisme dan memilih untuk menjadi otentik atau apa adanya. Dengan demikian kebahagiaan merupakan sesuatu makna yang membebaskan dan menjadi diri sendiri tidak mengikuti standar orang lain.

Lirik Lagu Salah

Seperti yang telah di paparkan di bagian sebelumnya bahwa meaning bukan hanya sekadar makna kata, melainkan makna kehidupan yang mendalam, pada lirik lagu yang berjudul Salah berikut juga menjadi gambaran data meaning atau pemaknaan kehidupan. "Tetapi manusia / Belajar dari sejarah" lewat lirik tersebut Raim Laode lewat lagu tersebut sedang mengambarkan adanya penemuan makna dari kesalahan. Tokoh "aku" tidak hanya menyesal, tetapi melihat kesalahan sebagai bagian dari proses belajar yang lebih besar. "Sejarah" menjadi entitas yang lebih besar dari dirinya, tempat ia dapat mengambil pelajaran dan pelajaran yang dimaksud yaitu tidak mengulanginya melainkan memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan.

"Kau harus tahu cinta sejati / Tak pernah luput dari diri" Lirik tersebut sebagai penguat makana cinta yaitu cinta sejati ditemukan dalam penerimaan diri bukan sebailknya menuntut untuk selalu sempurna. Lirik tersebut memberikan gambaran pada tokoh "aku" yang menyadari bahwa cinta sejati tidak datang dari luar, tetapi merupakan kualitas yang berasal dari dalam diri (diri) atas penerimaan dari segala yang pernah dilalui. Hal itu merupakan pemaknaan yang mendalam tentang sumber kebahagiaan.

5. Accomplishment (Pencapaian)

Pencapaian atau Accomplishment merupakan sesuatu yang dikejar demi pencapaian itu sendiri (achievement for achievement's sake). Pencapaian dapat memberikan rasa kepuasan, membuktikankemampuan, kompetensi, dan penguasaan (Seligman, 2011).

Suatu bentuk Accomplishment (Pencapaian) terlihat pada lirik Lesung Pipi sebagai berikut "Ku berjanji jadi suamimu". Dalam hal ini puncak pencapaian si aku yaitu dapat menikahi kekasihnya atau dengan kata lain pernikahan merupakan suatu tonggak penting yang menunjukkan kesiapan untuk memasuki fase kehidupan baru. Ini adalah milestone yang dicapai melalui proses dan komitmen. Namun setelah menikahi ada juga pencapaian yang ingin diwujudkan yaitu memberikan hal yang terbaik bagi kekasihnya

"Dan ku akan memberikan yang terbaik untukmu" Pencapaian di sini bukanlah sebuah status, tetapi sebuah keunggulan atau *standard of excellence* yang ditetapkan untuk dirinya sendiri. Kata memberikan yang terbaik adalah bentuk pencapaian berkelanjutan yang mencerminkan integritas dan usaha dari kejiwaan yang matang.
"Maka terimalah diriku" Larik ini adalah puncak dari sebuah proses panjang. "Diterima" adalah pencapaian emosional yang sangat signifikan,

Perjalanan Psikologis Menuju *Flourishing*

Pembacaan dua lagu yang dijadikan sebagai objek penelitian ini menjadi satu kesatuan narasi, maka terbentuk makna sebuah perjalanan psikologis yang utuh menuju flourishing yaitu suatu fase Konflik dan Pengakuan hal itu tercermin dalam lirik lagu *"Salah". Pada lirik lagu tersebut suatu* perjalanan dimulai dengan kesadaran akan kesalahan *"mungkin salah adalah aku".* Dalam hal ini tokoh "aku" berada dalam fase introspeksi kritis. Ia mengakui kegagalan dan berusaha memperbaikinya "*ku coba memberikan yang terbaik".* Namun, elemen PERMA sudah mulai muncul: ia memiliki harapan (positive emotion), berusaha dengan sungguh-sungguh (engagement), dan berjuang untuk mempertahankan hubungan (relationships). Makna awal ditemukan melalui konsep *"belajar dari sejarah"* (meaning). Pencapaian di fase ini adalah keberanian untuk mengakui kesalahan dan belajar darinya (accomplishment). Fase Komitmen dan Harapan Baru pada lirik Lagu "Lesung Pipi" merupakan fase ini adalah representasi dari flourishing itu sendiri. Tokoh "aku" telah melewati konflik dan kesadaran, dan kini berada dalam posisi untuk membangun. Lagu ini dipenuhi dengan positive emotion yang matang "sahajamu warnai duniaku", engagement total dalam bentuk komitmen pernikahan, dan penyataan relationships yang sehat *"perbedaan buat kita terus bersama".* Makna ditemukan dalam "tugas cinta" dan penerimaan bahwa *"hidup tak selalu indah".* Pencapaian tertinggi adalah diterimanya diri untuk memulai babak baru hal itu terepresentasi melalui kata maka *"terimalah diriku".*

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa lirik lagu "Salah" dan "Lesung Pipi" karya Raim Laode secara utuh merepresentasikan kelima elemen PERMA dalam teori psikologi positif Martin Seligman, yaitu *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment*. Pada lagu "Salah", elemen-elemen tersebut muncul dalam bentuk emosi positif seperti harapan dan ketahanan di tengah penyesalan, engagement melalui upaya sungguh-sungguh untuk memperbaiki kesalahan, *relationships* yang tercermin dari sejarah bersama dan kepercayaan, *meaning* yang ditemukan melalui proses belajar dari sejarah, serta *accomplishment* berupa keberanian untuk mengakui kesalahan dan memperbaikinya. Sementara itu, pada lagu "Lesung Pipi", kelima elemen PERMA direpresentasikan melalui emosi positif yang matang berupa ketenangan, apresiasi, dan kebahagiaan yang bersumber dari kesederhanaan, engagement dalam bentuk komitmen pernikahan dan imajinasi kebersamaan, relationships yang sehat melalui penerimaan atas perbedaan dan komitmen menjaga hati, meaning yang ditemukan dalam pemaknaan cinta sebagai entitas yang memiliki tugas memberikan keindahan, serta *accomplishment* berupa pencapaian status pernikahan, penerimaan diri, dan komitmen untuk memberikan yang terbaik.

Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa pendekatan psikologi positif dengan kerangka PERMA terbukti efektif untuk membaca lirik lagu tidak hanya sebagai teks yang menggambarkan konflik dan penderitaan, tetapi juga sebagai representasi dari proses pencapaian kesejahteraan psikologis. Hal ini membuka perspektif baru dalam kajian

psikologi sastra yang selama ini cenderung didominasi oleh pendekatan psikoanalisis dan humanistik. Lirik lagu indie, dengan kekhasannya yang personal, jujur, dan reflektif, terbukti menjadi objek yang kaya akan nilai-nilai psikologi positif karena tidak hanya menampilkan luka, tetapi juga proses bangkit, pencarian makna, serta pembangunan hubungan dan komitmen yang sehat. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi sastra yang lebih beragam dan kontekstual. Dengan demikian secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa lirik lagu "Salah" dan "Lesung Pipi" karya Raim Laode berhasil merepresentasikan perjalanan psikologis tokoh "aku" menuju flourishing secara utuh melalui representasi kelima elemen PERMA yang saling terkait dan berkelanjutan. Kedua lagu ini tidak hanya bernilai artistik, tetapi juga mengandung pesan psikologis yang mendalam tentang bagaimana seseorang dapat bertransformasi dari kesalahan dan penyesalan menuju penerimaan diri, komitmen, dan kebahagiaan yang autentik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji karya sastra dan seni populer lainnya dengan pendekatan psikologi positif, serta memperkaya khazanah akademik dalam bidang psikologi sastra di Indonesia.

Referensi

Arroisi, J., et al. (2023). Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam). *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, *9*(2). https://jurnal.faiunwir.ac.id

Fikri, M. M., et al. (2024). Authentic Happiness dalam Puisi Romansa Raissa Almira : Kajian Psikologi Positif Perspektif Martin Seligman. *Jurnal Kata : Penelitian tentang Ilmu Bahasa dan Sastra*, *8*(1). https://doi.org/10.22216/kata.v8i1.2934 Arroisi, J., dkk. (2023). *Psikologi Positif: Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fauziah, N., & Ramadhan, A. (2022). Representasi Nilai-Nilai Kehidupan dalam Lirik Lagu Indie Indonesia. *Jurnal Kajian Budaya*, 9(2), 112–128.

Fikri, M., dkk. (2024). *Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Psikologi Positif*. Bandung: Alfabeta.

Frith, S. (1996). *Performing Rites: On the Value of Popular Music*. Cambridge: Harvard University Press.

Frith, S., Straw, W., & Street, J. (Eds.). (2001). *The Cambridge Companion to Pop and Rock*. Cambridge: Cambridge University Press.

Hartono, B., & Sari, D. P. (2023). Lirik Lagu Indie Indonesia sebagai Objek Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Sastra dan Psikologi*, 11(1), 45–60.

Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Eds.). (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford: Oxford University Press.

Kompas. (2010). *Makna Simbolis Lesung Pipi dalam Budaya Indonesia*. Jakarta: Kompas Media.

Laode, Raim. (2019, September 20). *Salah* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/@RaimLaode

Laode, Raim. (2023, September 9). *Lesung Pipi* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/@RaimLaode

Lestari, T., & Hidayat, R. (2021). Lagu sebagai Sarana Komunikasi Emosi dan Nilai. *Jurnal Komunikasi dan Seni*, 7(2), 88–102.

Longhurst, B. (2007). *Popular Music and Society*. Cambridge: Polity Press.

Mulyani, S., & Hartono, B. (2021). Mekanisme Pertahanan Diri dalam Lirik Lagu Patah Hati: Analisis Psikoanalisis. *Jurnal Psikologi Sastra*, 8(1), 75–90.

Plex. (2024). *Profil Raim Laode: Perjalanan Karier dan Karya*. Diakses dari https://www.plex.id

Putri, A., & Nugroho, D. (2021). Musik Indie di Indonesia: Antara Kemandirian dan Ekspresi Kreatif. *Jurnal Musik dan Budaya*, 5(2), 134–148.

Rahmawati, I., & Setiawan, B. (2022). Pendekatan Psikologi Positif dalam Kajian Lirik Lagu Indonesia. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 14(2), 198–215.

Sarmadi. (2018). *Psikologi Positif: Menuju Kebahagiaan Autentik*. Jakarta: Rajawali Pers.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

Suara Mahakam. (2024). *Raim Laode: Menulis Lagu dari Pengalaman Pribadi*. Diakses dari https://www.suaramahakam.id

Susanto, A. (2019). Psikoanalisis Freud dalam Kajian Karya Sastra. *Jurnal Sastra dan Humaniora*, 6(1), 22–38.

Suryani, D., & Wijaya, A. (2020). Lirik Lagu sebagai Cerminan Kondisi Psikologis Penciptanya. *Jurnal Psikologi Umum*, 12(3), 201–215.

Universitas Airlangga. (2016). *Makna Fisik dalam Sastra Lisan Indonesia*. Surabaya: Airlangga University Press.

Wibisono, A. (2022). Perkembangan Musik Indie di Era Digital. *Jurnal Industri Kreatif*, 10(1), 55–70.

Wijaya, A., & Lestari, T. (2020). Perjalanan Pengembangan Diri dalam Lirik Lagu Indie Indonesia: Perspektif Humanistik. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 9(2), 112–128.