

Analisis Makna Lirik Lagu “Evakuasi” Melalui Analisis Semiotika sebagai Representasi Kesehatan Mental Remaja

Salwa Atika Sari¹, Adelfa Almifta²

^{1,2} Pendidikan Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia

e-mail: salwaatikasari4@gmail.com

Abstrak

Analisis ini bertujuan untuk memahami pesan dan makna yang terkandung dalam lagu evakuasi melalui bait-bait yang ada sehingga dapat tersampaikan dan dipahami oleh pendengar. Kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Metode penelitian yang digunakan kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan analisis semiotika Ferdinand de Saussure. Lagu ini memberikan pesan penting mengenai pentingnya kesadaran diri, menjaga keseimbangan mental, dan mencari cara untuk mengatasi tekanan hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa lagu “Evakuasi” karya Hindia memiliki makna mendalam terkait isu kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. lagu ini menggambarkan perasaan seperti kecemasan, depresi, toxic relationship dan tekanan hidup. Gangguan kesehatan mental dapat menimbulkan kerugian signifikan terhadap kesehatan, pendidikan, maupun masa depan. Musik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia dan dapat memberikan kekuatan mentalitas yang baik bagi pendengarnya.

Kata kunci: *Evakuasi, Kesehatan Mental, Lirik Lagu, Remaja*

Abstract

This analysis aims to understand the message and meaning contained in the evacuation song through the verses so that it can be conveyed and understood by listeners. Mental health is a state of well-being in individuals who realize their own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and are able to make a contribution to their community. The research method used was qualitative with a literature study approach and Ferdinand de Saussure's semiotic analysis. This song provides an important message about the importance of self-awareness, maintaining mental balance, and finding ways to overcome life's stresses. This research shows that the song "Evakuasi" by Hindia has a deep meaning related to mental health issues, especially among teenagers. This song describes feelings such as anxiety, depression, toxic relationships and life stress. Mental health disorders can cause significant harm to health, education and the future. Music has many benefits for human health and can provide good mental strength for listeners.

Keywords : *Evacuation, Mental Health, Song Lyrics, Teens*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan Mental adalah suatu kondisi dimana seseorang memiliki perkembangan yang baik, fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga mampu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul

keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri) (Vakhriyani, 2019).

Tuntutan hidup berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang buruk. (Rahmawaty & Silalahiv, 2022) Pada usia remaja 15-24 tahun memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga melakukan bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari adanya gangguan Kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia telah mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri (Nurhaeni dkk., 2022). Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, autism, bipolar, depresi, *anxiety* dapat menimbulkan kerugian signifikan terhadap kesehatan, pendidikan, masa depan, dan kemampuan meraih pendapatan dari remaja. (Dewi, 2022.)

Musik mempunyai banyak manfaat salah satunya bagi kesehatan manusia yaitu dapat memberikan kekuatan mentalitas yang baik bagi pendengarnya. Orang yang mendengarkan musik, akan memiliki mental yang kuat, emosi yang tenang, hidup lebih nyaman dan santai serta menjadikan hidup mereka lebih percaya diri dengan mengembangkannya intelektual serta pengetahuan bagi mereka. Musik juga dapat mempengaruhi penurunan depresi pada mahasiswa. (Andaryani, 2019.) Musik telah digunakan sebagai terapi alternatif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dalam berbagai situasi. Terapi musik bertujuan untuk membantu individu dalam mengungkapkan emosi mereka yang sulit diungkapkan secara verbal, seperti kesedihan, marah, atau rasa sakit. Musik juga dapat memicu kenangan dan pengalaman yang dapat membantu individu untuk mengeksplorasi perasaan mereka dan mencapai pemulihan psikologis. (Sinaga & Winangsit, 2023).

Seperti pada penelitian sebelumnya telah ditemukan isu Kesehatan mental yang terkandung dalam lirik lagu "Rehat" oleh Kunto Aji. Dalam lagu tersebut menyinggung tentang masalah kesehatan mental yaitu tentang kecemasan yang menjadi faktor utama seseorang dapat terganggu kesehatannya. Disetiap bait lagu tersebut berhubungan dengan kecemasan. Selain itu dalam lagu tersebut juga menyampaikan pesan penting bagaimana mengatasi kecemasan dengan cara mengelolah rasa cemas dalam diri, mengatasi ketakutan yang berlebih dan belajar untuk ikhlas. (Arliani & Ardiyanto, 2023)

Lagu Evakuasi ditulis oleh Kareem Soenharjo dan Daniel Baskara Putra salah satu lagu dalam album Menari dengan Bayangan. Lagu Evakuasi dipilih sebagai sumber penelitian karena makna dari lirik lagu tersebut sangat relevan dengan kehidupan anak muda saat ini. seperti perasaan yang sering dirasakan oleh anak muda khususnya pada remaja yang sedang beranjak dewasa. Sering kali mereka merasa bahwa kehidupan saat ini hanya sekedar mengejar validasi dari orang lain. Lagu Evakuasi menggambarkan tema-tema sosial dan psikologis, sehingga Lagu ini sangat menyentuh hati dengan perjuangan, dan keberanian untuk melanjutkan hidup di era Kesehatan mental anak muda yang lemah.

Analisis ini bertujuan untuk memahami pesan dan makna yang terkandung dalam setiap bait-bait sehingga dapat tersampaikan dan dipahami oleh pendengar. Seperti yang sudah diketahui lagu Evakuasi ini sangat relevan terhadap kehidupan anak muda zaman sekarang, setiap bait dalam lagu ini banyak menggunakan istilah-istilah yang sebagian orang sulit dipahami, maka perlu mempertegas dan memperdalam makna dalam setiap bait.

METODE

Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis/lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara holistic. Pendekatan studi pustaka penelitian dilaksanakan dengan menghimpun sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder. Penelitian ini melakukan klasifikasi data berdasarkan formula penelitian. Analisis konten merupakan salah satu metode utama untuk memeriksa teks dalam jumlah besar secara efektif dengan cara yang obyektif dan sistematis

Penelitian ini bermaksud untuk mengkaji tentang analisis lirik lagu evakuasi dengan mengumpulkan jurnal-jurnal yang telah ada sebelumnya dan juga melalui pendekatan analisis semiotika Ferdinand de Saussure. Kata "Semiotika" berasal dari bahasa Yunani "*semeion*", seperti

dalam semiotika, yang berarti penafsir tanda. Sebagai suatu disiplin, semiotika berarti ilmu analisis tanda atau studi tentang bagaimana sistem penandaan itu berfungsi. Menurut Saussure teori semiotika dibagi menjadi dua komponen utama yaitu antara lain penanda (signifier) dan petanda (signified). Penanda dianggap sebagai bentuk fisik yang dapat dikenali melalui tampilan karya arsitektur, sedangkan pertanda dianggap sebagai makna yang terungkap melalui konsep, fungsi, dan nilai-nilai yang terkandung dalam karya arsitektur tersebut. Semiotika Saussure menitikberatkan pada hubungan antara penanda dan petanda berdasarkan konvensi, yang sering disebut sebagai signifikansi. Menurut Saussure, tanda terdiri dari dua aspek, yaitu bunyi-bunyian dan gambar yang disebut sebagai penanda atau signifier, dan konsep-konsep yang terkait dengan bunyi-bunyian dan gambar yang disebut sebagai pertanda atau signified. Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis data yaitu data primer (lirik lagu “evakuasi” oleh hindia) dan juga data sekunder (buku, jurnal, dan internet). Pada data sekunder ini digunakan untuk menganalisis kesehatan mental terutama kesehatan mental remaja pada lirik lagu “Evakuasi” dengan melalui pendekatan analisis teks dengan cara memisahkan per bait dan menganalisisnya dengan menggunakan teori Saussure.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Daniel Baskara Putra atau sering disebut Hindia adalah seorang Penyanyi, penulis lagu, produser rekaman dan komposer asal Indonesia. Baskara putra lahir pada 22 Februari 1994 dan merupakan alumni Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Indonesia. Baskara memulai karir musik bersama teman-temannya melalui grup musik yang bernama Feast pada tahun 2012. Dari awal terbentuk, Feast berhasil merilis tujuh belas *single* sampai penghujung tahun 2014. “Peradaban” dan “Berita Kehilangan” kedua lagu tersebut berhasil meraih popularitas tinggi. Hingga pada tahun 2018 Baskara memutuskan untuk beralih penyanyi solo dengan nama Hindia dan merilis lagu pertamanya yaitu “No One Will Find Me”. Hindia juga merilis sebuah album mini berjudul “Tidak Ada Salju di Sini”. Beberapa lagu Hindia berkaitan dengan kesehatan mental yang sangat relevan dengan pendengar musik muda Indonesia, hal ini membuat kariernya sebagai Hindia sangat sukses di kalangan anak muda.

Dilansir dari *podcast* yang dilakukan oleh Hindia di *IndomusikTalk*, ia menjelaskan bahwa terdapat alasan mengapa memilih nama panggung ini. Menurut Baskara frasa Hindia itu lucu. Dia menjelaskan bahwa nama Hindia itu di dapat saat *study tour*, Ketika melihat lukisan Raden Saleh di sana tertulis kata diktatorial “Hindia Belanda” setelah itu dia berharap dengan dia menggunakan frasa Hindia sebagai nama panggungnya maka Ketika seseorang mencari kata Hindia di Google yang akan keluar buka sekedar kisah atau Sejarah penjajahan Belanda tetapi ada hal lain yang mereka temukan.

Tabel 1. Lirik dan Makna Lagu (Verse 1)

Penanda	Pertanda
<i>Aku hanya ingin ketenangan</i>	Pertanda pada lirik pertama menyebutkan “aku hanyaingin ketenangan” adalah keinginan seseorang untuk merasakan damai dalam hidupnya dimana dapat jauh dari rasa cemas dan gelisah.“ ia sangat jauh, dari angan-angan” menggambarkan bahwa sesuatu yang diharapkan sulit dicapai dimana sesuatu itu sulit untuk terwujud.
<i>Bukan rumah uang atau ketenaran</i>	Pertanda pada lirik tersebut menandakan bahwa penulis hanya menginginkan rasa tenang dalam dirinya bukan mengejar hal-hal duniawi seperti rumah, uang, bahkan ketenaran yang tidak dapat menggantikan rasa damai dalam jiwanya.
<i>la sangat jauh, dari angan-angan</i>	Pertanda pada lirik ini menggambarkan bahwa sesuatu yang diinginkan sangat susah untuk didapatkan
<i>Menghilangkan diri dari keramaian</i>	Pertanda pada lirik lagu “menghilangkan diri dari keramaian” Menggambarkan seseorang yang menarik diri dari lingkungan sosialnya dan aktivitas sosial.

Berdasarkan Tabel 1, dalam bagian verse pertama terdapat penggunaan kata “Ketenangan” yang muncul beberapa kali, sehingga penulis akan membahas tentang masalah kecemasan. Pada kalimat yang mengatakan “aku hanya ingin ketenangan” ketenangan disini memicu pada kondisi dimana seseorang bisa merasakan damai dalam dirinya dan tidak mencemaskan hal-hal yang akan terjadi menimpanya. Sedangkan kecemasan adalah keadaan disaat emosi negatif muncul akibat adanya kekhawatiran akibat adanya bahaya yang tidak diduga yang dapat terjadi di masa yang akan datang. Kecemasan sebenarnya merupakan perasaan yang normal dimiliki oleh manusia. Rasa cemas yang berlebihan akan berpengaruh pada kurangnya tidur, kesulitan untuk fokus, mudah lupa, meningkatnya iritabilitas dan mudah marah. (Muslimahayati & Rahmy, 2021)

Tidak sedikit remaja saat ini mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan ini bisa disebabkan karena munculnya rasa ketakutan akan kegagalan yang akan menimpanya di masa depan. Kegagalan disini bisa dikaitkan dengan kegagalan pada dunia akademik atau bahkan karir. Penulis lagu juga menyebutkan kalimat “bukan rumah, uang, atau ketenaran” dimana faktor tersebut juga dapat menjadikan seseorang sulit untuk merasakan ketenangan. Hal itu dikarenakan munculnya standar hidup yang dibuat oleh masyarakat tentang definisi sukses dengan mengaitkan uang atau materi sebagai hal utama membuat seseorang harus berlomba-lomba untuk mendapatkan standar tersebut. Yang pada akhirnya ketakutan pada kegagalan akan semakin mudah untuk muncul. Seperti pada kasus seorang wanita berinisial LD (24) tewas setelah jatuh dari Gedung Fakultas Ilmu Komputer Universitas Brawijaya (UB) di Kota Malang, Jawa Timur, pada Kamis (14/12/2023). Korban diduga bunuh diri dengan melompat dari lantai 12 ke lantai 4 gedung. korban pernah menjadi mahasiswi di salah satu fakultas di kampus UB, namun mengundurkan diri pada tahun 2019 karena mengalami depresi. kasus ini menyoroti bahwa ketakutan akan kegagalan, yang muncul akibat stigma negative yang melekat di masyarakat membuat mahasiswa tersebut mengambil keputusan untuk mengakhiri hidupnya (Rosa, 2023)

Pada kalimat “Menghilangkan diri dari keramaian” menggambarkan penulis memiliki sifat yang tertutup dan lebih suka menyendiri. Jika seseorang yang memiliki kepribadian introvert cenderung tertutup, sulit menerima perubahan atau beradaptasi, dan sering *overthinking* yang menyebabkan orang dengan tipe kepribadian introvert memiliki rata-rata tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar atau dengan keluarga memberikan tambahan pengaruh positif dalam menghadapi situasi dan mengurangi tingkat kecemasan. (Muslimahayati & Rahmy, 2021)

Tabel 2. Lirik dan Makna Lagu (Verse 2)

Penanda	Pertanda
<i>Aku bukan objek validasi</i>	Validasi itu sendiri secara umum adalah suatu Tindakan yang ingin diakui atau dibenarkan. Dalam lirik tersebut yang mengartikan bahwa kita (<i>manusia</i>) itu bukanlah suatu objek yang harus diakui ataupun dibenarkan tindakannya.
<i>Jauhkan diriku dari foto selfie</i>	menggambarkan keinginan untuk menjauh dari dunia yang terlalu mementingkan penampilan atau pencitraan. Kata <i>selfie</i> dianggap sebagai simbol dari narsisme atau kepalsuan di era digital. Jadi, maksud dari lirik ini ingin hidup lebih apa adanya, tidak terjebak dalam pencitraan.
<i>Aku bukan objek imitasi</i>	imitasi adalah sebuah Tindakan meniru perilaku atau gaya seseorang. “aku bukan objek imitasi” yang artinya kita bukan suatu bahan yang dapat ditiru oleh pihak manapun.
<i>Jangan pakai fotoku di akun pribadi</i>	Adalah sebuah bentuk pernyataan yang tegas tentang batas privasi dan identitas diri. Melalui lirik ini, Hindia menyampaikan rasa ketidaksukaannya terhadap bagaimana orang sering kali menyalahgunakan citra seseorang untuk kepentingan pencitraan pribadi.
<i>Kau tak akan pernah</i>	Penegasan bahwa orang yang dituju dalam lagu, sebenarnya tidak

<i>mengenali ku</i>	benar-benar mengenal dirinya, meskipun mungkin mereka merasa sebaliknya. Berapa banyak orang yang “kita kenal” sebenarnya cuma berdasarkan apa yang mereka tampilkan di sosial.
<i>Berbicara seakan kau tahu diriku</i>	Pada lirik ini adalah bentuk pertahanan diri dari Sebuah pernyataan " <i>Kamu nggak tahu aku sebenarnya. Jadi berhenti sok tahu.</i> "
<i>Ku Mendoakanmu dari jauh</i>	Lirik ini menunjukkan sisi empati, keikhlasan, dan mungkin perpisahan yang damai. Meskipun dalam lirik sebelumnya menyampaikan kekesalan terhadap seseorang, tetapi ia masih menyampaikan harapan baik lewat doa.
<i>Tak perlu mengirim pesan di ulang tahunmu</i>	Lirik ini menegaskan perasaan untuk berhenti melakukan hal-hal seperti mengucapkan " <i>selamat ulang tahun</i> " di media sosial. Adalah bentuk keinginan untuk menjauhkan diri dari segala sesuatu yang mengganggu atau membuat cemas.

Tabel 2 ini menggambarkan perasaan seseorang yang ingin menjaga privasinya dan menolak dijadikan objek konsumsi di dunia maya. pada bait seperti "*Aku bukan objek validasi*" dan "*Jauhkan diriku dari foto selfie*" menekankan keinginan untuk tidak diekspos dan dihargai sebagai individu, bukan sekadar citra digital. "*Aku bukan objek imitasi*" pada lirik ini menekankan tentang dirinya yang tidak ingin menjadi bahan tiruan bagi orang lain. Imitasi berasal dari kata standar yang berarti dasar, batas, pedoman. Imitasi dapat didefinisikan sebagai bentuk penentuan dari sebuah ukuran yang harus diikuti oleh orang banyak. Dalam hal ini, imitasi berlaku pada gaya hidup generasi milenial. Generasi milenial cenderung dikatakan sebagai generasi digital, karena generasi ini mengenal dunia internet (Kristinova, 2022). Selain itu, lirik "*Kau tak akan pernah mengenali ku*" mengingatkan bahwa apa yang tampak di media sosial sering kali tidak mencerminkan diri seseorang antara media sosial dan kenyataan yang sebenarnya. Penggunaan media sosial dapat mengubah perspektif kita tentang dunia. Orang-orang di media sosial cenderung menunjukkan versi ideal diri mereka, yang menyebabkan perasaan tidak mampu dan kurang *self-esteem* (Gumara dkk., 2024). Dalam hal ini bermaksud ingin menyinggung individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan, mencari validasi dari orang-orang agar dirinya dipandang tinggi karna personal brandingnya di sosial media, padahal di kehidupan nyata nya tidak sesuai dengan yang ada di sosial media.

Tabel 3. Lirik dan Makna Lagu (Chorus)

Penanda	Pertanda
<i>Seribu tuhan ini berat</i>	"Seribu tuhan ini berat" dapat diartikan beban yang berat yang dipikul seseorang dimana kondisi atau masalah yang sedang dilewati cukup berat.
<i>Bangun berpura menjadi kuat</i>	"Bangun berpura menjadi kuat" menggambarkan seseorang yang berusaha untuk menyembunyikan rasa lemah dalam dirinya dengan berpura-pura kuat dapat menghadapi keadaan yang sedang dilewati."
<i>Sungguh semua ini bom waktu</i>	Lirik ini memiliki arti bahwa dalam lirik tersebut menggambarkan sesuatu hal yang bisa meledak kapan saja, seperti misalnya munculnya rasa cemas atau takut akan konsekuensi dari sesuatu yang terjadi.
<i>Memikul ceritamu memikul salahmu</i>	Lirik tersebut memiliki arti menanggung kisah hidup seseorang, termasuk luka, masa lalu, kenangan, dan pengalaman hidupnya. bisa berarti seseorang yang sedang menanggung beban orang lain dapat berupa masalah yang sedang menyimpannya atau trauma masa lalu.

Berdasarkan Tabel 3 masalah yang akan dibahas yaitu tentang tekanan hidup. Pada lirik tersebut menceritakan tentang seseorang yang memiliki tekanan hidup cukup berat digambarkan dalam kalimat "seribu tuhan ini berat" menandakan bahwa beban atau tanggung jawab yang

dimiliki besar. Tekanan hidup ini dapat datang dari berbagai sisi baik itu dari dalam diri maupun dari luar diri. Bahkan tekanan hidup yang berlebih dapat membuat seseorang mengalami depresi hingga melakukan bunuh diri. Misalnya seorang mahasiswa yang mengalami stress. Faktor yang dapat membuat mahasiswa tersebut stres dikarenakan adanya ketegangan atau beban yang dirasakan mahasiswa seperti tuntutan akademik, lingkungan sosial-budaya, penyesuaian diri dan sosial sebagai mahasiswa. (Kholidah, 2012)

Bahkan tak sedikit ditemukan kasus bunuh diri dikarenakan beban hidup yang tinggi. Seorang mahasiswa berinisial ED, berusia 23 tahun, mahasiswi dari salah satu Akademi Kebidanan di Medan mencoba mengakhiri hidupnya dengan terjun dari gedung asramanya di jalan Pabrik Tenun, Medan, Sumatera Utara pada tanggal 12 Februari tahun 2008 yang lalu, ini merupakan salah satu contoh. Contoh lain, EP, mahasiswa Fakultas 'X' di sebuah PTS di Yogyakarta, melakukan bunuh diri karena mengalami stres dalam Menyusun skripsi/tugas akhir. (Kholidah, 2012). Kehidupan di kampus dan di luar kampus menuntut mahasiswa untuk menjadi lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh, dan kuat saat menghadapi masalah. Selain tuntutan orangtua dan universitas yang terlalu tinggi bagi mahasiswa, desakan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, persiapan menyusun skripsi, dan persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan atau karir setelah lulus, dapat menyebabkan stress.

Dalam lirik "bangun berpura menjadi kuat" disini dapat digambarkan bahwa penulis mencoba untuk menyembunyikan rasa lemah dalam dirinya dan menunjukkan citra kuat dihadapan orang lain. Seseorang yang sering memendam masalahnya sendiri tanpa menceritakan kepada orang lain akan lebih mudah mengalami stress. Ketika seseorang memendam emosi, ternyata emosi tidak akan secara otomatis hilang seiring waktu, namun akan direpress ke alam bawah sadar. Penumpukan emosi di alam bawah sadar secara terus-menerus dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya depresi. Pada tahap depresi emosi ini sudah dapat mengakibatkan perasaan putus asa hingga keinginan untuk bunuh diri.

Tabel 3. Lirik dan Makna Lagu (Bridge)

Penanda	Pertanda
<i>Sekarang ku pergi, anggap aku mati</i>	Kalimat ini mencerminkan kondisi emosional, ingin bebas, ingin damai, tapi dengan cara mengasingkan diri atau menghilangkan diri secara total. Bagi sebagian orang, ini bisa relate saat merasa tidak didengar, tidak dihargai, atau terlalu tertekan oleh ekspektasi sekitar.
<i>Selamatkan diri, oh evakuasi</i>	Lirik ini seolah-olah mengajak kita untuk berani menyelamatkan diri sendiri, bahkan jika itu berarti pergi dari tempat atau orang yang sudah lama bersama kita. Kadang, satu-satunya cara untuk bertahan adalah dengan "evakuasi" menjauh dari apa pun yang membuat kita perlahan-lahan tenggelam.
<i>Jangan cari aku, Siang hari, sore nanti, malam ini</i>	Dalam lirik ini menggambarkan seseorang yang sudah lelah dan butuh jarak bukan untuk menghilang selamanya, tapi untuk menemukan dirinya kembali. Kadang satu-satunya cara untuk sembuh adalah dengan benar-benar sendiri.
<i>Ku menari dengan bayangan diri sendiri</i>	Lirik ini punya nuansa puitis yang dalam dan simbolis. Yang menggambarkan perjuangan introspektif ketika seseorang mencoba memahami dirinya sendiri, melewati kesendirian, dan berdansa dalam keheningan dengan bayangannya. Indah tapi juga getir.

Berdasarkan Tabel 4 terdapat masalah toxic relationship yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental pada seseorang. Pada lirik ini "*Sekarang ku pergi, anggap aku mati*" sangat menunjukkan permasalahan nya terhadap suatu hubungan atau lingkungan yang mengganggu. Dan keinginan untuk menyelamatkan diri dari sebuah masalah yang mengganggu tersebut.

Pada lirik "*Selamatkan diri, oh evakuasi*" adalah bentuk dari ungkapan menyelamatkan diri. Kata *Evakuasi* itu sendiri memiliki berbagai macam arti, seperti perpindahan orang dari kejadian berbahaya. Dalam Undang-undang Nomor 29 Tahun 2014, evakuasi adalah kegiatan

memindahkan korban dari lokasi kejadian ke tempat yang aman. Kata evakuasi itu sendiri sering disangkut pautkan pada kejadian atau bencana sehingga dilakukannya evakuasi tersebut. Akan tetapi kata evakuasi dalam lagu ini memiliki makna yang lebih dalam lagi dari makna yang berkaitan dengan bencana. Maksud dengan makna yang lebih dalam lagi yaitu evakuasi itu sendiri proses pemindahan dari tempat yang dirasa berbahaya ke tempat yang lebih aman. Tempat aman yang dimaksud adalah tempat dimana seseorang merasa aman dengan tempat tersebut. Jika seseorang merasa dirinya tidak aman dalam perasaan atau kondisi maka segera mengevakuasi dirinya ke tempat yang dirasa aman.

Hal tersebut seringkali terjadi ketika sedang terjebak dalam hubungan atau lingkungan yang toxic. Toxic relationship atau hubungan beracun akan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikis seseorang yang menjadi korban dalam hubungan beracun, hubungan yang tidak sehat ini akan terus berlanjut bila korban tidak keluar dari hubungan beracun tersebut. (Kanda & Kivania, 2024). Remaja yang berada dalam hubungan yang toxic umumnya sulit melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat tersebut karena ketidaktahuan dan ketidakmampuan korban, karena itulah perlu perhatian yang serius mengingat dampak yang ditimbulkan. (Maharani & Kalifa, 2024). Dengan adanya lagu ini secara tidak langsung pendengar akan sadar bahwa dirinya terjebak pada hubungan atau lingkungan toxic tersebut.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa lagu “Evakuasi” mengandung makna yang dalam di setiap baitnya dan relevansi terhadap isu kesehatan mental, terutama pada remaja. Melalui analisis lirik dengan pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure, lagu ini menggambarkan berbagai perasaan yang dihadapi oleh individu yang berjuang dengan kecemasan, depresi, dan tekanan hidup, yang sering kali mengarah pada kebutuhan untuk melarikan diri atau “evakuasi”. Lagu ini juga menyoroti masalah hubungan yang tidak sehat atau “toxic relationship”, yang dapat memperburuk kesehatan mental, pada bagian bridge, lirik seperti “anggap aku mati” dan “selamatkan diri” menggambarkan keinginan untuk melepaskan diri dari lingkungan atau hubungan yang merusak, dan melarikan diri demi keselamatan emosional dan psikologis. Secara keseluruhan, lagu “evakuasi” tidak hanya mencerminkan perasaan dan kondisi kesehatan mental remaja, tetapi juga memberikan pesan penting mengenai pentingnya kesadaran diri, menjaga keseimbangan mental, dan mencari cara untuk mengatasi tekanan hidup yang dapat berakhir pada depresi atau gangguan mental lainnya. Melalui lirik tersebut, Hindia berhasil menyampaikan realita yang dihadapi oleh banyak orang, terutama anak muda, yang sedang berjuang dengan kesehatan mental mereka di tengah tantangan kehidupan yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, E. T. 2019. Pengaruh Musik Dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa. *Musikolastika Jurnal Pertunjukan & Pendidikan Musik*. 1(2), 109-115.
- Arliyani, N. Adiyanto, W. 2023. Representasi Kecemasan Dalam Lirik Lagu “Rehat” Kunto Aji. *Innovative: Journal Of Social Science Research*. 3(3), 10-11.
- Dewi, C. Z. A. 2022. Edukasi Tentang Gangguan Kesehatan Mental Remaja Melalui Terapi Musik Kunto Aji. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan Pembelajaran*. 17(27), 1-12.
- Fakhriyani, D. V. 2019. Kesehatan Mental. *Duta Media Publishing. Pamekasan*.
- Gumara, A., & Uguy, F. C. A., & Fitria, A. R., & Rijal Abdillah, R. 2024. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal di Bekasi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. 2(4), 48–57.
- Hasanah, Z., & Himami, A. S. 2021. Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Menumbuhkan Keaktifan Belajar Siswa. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*. 1(1), 1-13.
- Kanda, A.S. & Kivania, R. 2024. Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*. 2(1), 118–129.
- Kholidah, E. N. 2012. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39(1), 67-75.
- Kristinova, J. C. 2022. Tindakan Imitasi Gaya Hidup Pemengaruh Pada Generasi Milenial. *Jurnal Analisa Sosiologi*. 11(2), 350–363.

- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. 2024. Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*. vol, 2, 386-390.
- Mikael, K., & Fuady, I. 2022. Analisis Konten Pesan-Pesan Kesehatan Mental Dalam Musik Populer. *Semiotika: Jurnal Komunikasi*. 16(2), 103-113.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. 2021. Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Demos: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*. 1(1), 35-44.
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. 2022. Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIRAH)*. 1(1), 29-34.
- Rahmawaty, F., & Silalahiv, R. P., & Mansyah, B. 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*. 8(3), 276-281.
- Rosa, M. C. 2023. Mantan Mahasiswi UB Malang Lompat Dari Lantai 12, Diduga Depresi Dan Sering Coba Bunuh Diri. *Kompas.Com*. Diakses 27 April 2025. <https://surabaya.kompas.com/read/2023/12/15/105332278/mantan-mahasiswi-ub-malang-lompat-dari-lantai-12-diduga-depresi-dan-sering?page=all>
- Sinaga, F. S. S., & Winangsit, E. 2023. Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika. *Assertive: Islamic Counseling Journal*. 2(1), 1-12.