

## Menumbuhkan Diri Di Tengah Luka: Narasi *Self-Healing* Dalam Album *Dalam Dinamika* (2025) Karya Perunggu

Debora Puspita Anastasya<sup>1\*</sup>, Anas Ahmadi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

e-mail: 24020074079@mhs.unesa.ac.id<sup>1\*</sup>

### Riwayat Artikel

Dikirim : 19 November 2025  
Direvisi : 30 Januari 2026  
Diterima: 31 Januari 2026

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis representasi pengalaman psikologis dan proses penyembuhan diri dalam album *Dalam Dinamika* karya Perunggu melalui struktur lirik, simbol, dan narasi musikal. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif analitis. Data primer berupa lirik seluruh lagu dalam album, sedangkan data sekunder meliputi teori dan hasil penelitian yang relevan dengan psikologi sastra, teori naratif, dan konsep penyembuhan trauma. Hasil penelitian menunjukkan bahwa album *Dalam Dinamika* menggambarkan perjalanan batin manusia modern yang berupaya menata ulang pengalaman emosional melalui refleksi musikal. Berdasarkan teori psikologi sastra, lirik-lirik Perunggu memperlihatkan ekspresi batin yang lembut dan simbolik sebagai bentuk katarsis emosional. Berdasarkan teori naratif, lagu-lagu dalam album ini merepresentasikan proses penulisan ulang kisah hidup yang membawa individu menuju penerimaan diri. Sementara itu, melalui konsep *self-healing*, album ini menunjukkan tahapan penyembuhan psikologis dari luka menuju ketenangan. Dengan demikian, *Dalam Dinamika* dapat dipahami sebagai teks sastra musikal yang merefleksikan keseimbangan antara estetika, psikologi, dan spiritualitas manusia modern.

**Kata Kunci:** Musik Populer, Psikologi Sastra, Teori Naratif, *Self-Healing*, Perunggu

### ABSTRACT

This study aims to analyze the representation of psychological experiences and self-healing processes in Perunggu's album *Dalam Dinamika* through the structure of its lyrics, symbols, and musical narratives. The research uses a qualitative approach with a descriptive analytical method. The primary data consist of the song lyrics from the album, while the

secondary data include theories and related studies on literary psychology, narrative theory, and trauma healing. The results show that *Dalam Dinamika* portrays the emotional journey of modern individuals who seek to reconstruct their inner experiences through musical reflection. From the perspective of literary psychology, the lyrics express emotional sublimation and balance through symbolic language. From the narrative theory, the songs reflect a process of rewriting one's life story toward self-acceptance. Meanwhile, through the concept of self-healing, the album illustrates psychological recovery from emotional wounds toward inner peace. Therefore, *Dalam Dinamika* can be understood as a musical literary text that harmonizes aesthetic, psychological, and spiritual dimensions of modern human life.

**Keywords:** Popular Music, Literary Psychology, Narrative Theory, Self-Healing, Perunggu

---

## 1. Pendahuluan

Musik dalam kajian akademik dipahami sebagai medium ekspresi psikologis yang mampu merepresentasikan pengalaman emosional manusia melalui struktur bunyi dan lirik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa elemen musikal berpengaruh terhadap kondisi afektif dan stabilitas psikologis individu, terutama dalam konteks pengelolaan emosi dan pemulihan batin (Wenny & Andreni, 2023; Abrorry & Firmansyah, 2023). Kajian-kajian tersebut menempatkan musik sebagai sarana terapeutik, namun umumnya masih berfokus pada fungsi umum musik atau respons pendengar secara terpisah dari struktur naratif dan simbolik karya.

Album *Dalam Dinamika* karya Perunggu menghadirkan representasi pengalaman psikologis manusia urban yang ditandai oleh tekanan sosial, konflik batin, dan pencarian makna diri. Lirik dan komposisi musikal dalam album ini membentuk rangkaian narasi emosional yang merekam proses refleksi, penerimaan, dan pemulihan diri. Meskipun demikian, kajian akademik terhadap album ini masih terbatas, terutama kajian yang menempatkan musik populer sebagai teks psikologis yang dapat dianalisis secara mendalam melalui integrasi pendekatan teoretis.

Penelitian terdahulu dalam ranah psikologi sastra menegaskan bahwa karya artistik berfungsi sebagai medium ekspresi konflik batin dan sarana katarsis emosional (Ahmadi, 2015; Abdurrahman & Walfajri, 2024; Elfira, 2023). Penelitian lain melihat karya sastra dan seni sebagai dokumen kejiwaan kolektif yang merekam relasi individu dengan realitas sosialnya (Yulianto et al., 2022). Dalam konteks naratif, teori narrative therapy menekankan peran cerita dalam membangun pemaknaan ulang atas pengalaman hidup dan identitas diri (White & Epston, 2021; Kartika, 2022; Aulia et al., 2023). Sementara itu, kajian tentang penyembuhan trauma menunjukkan bahwa musik efektif sebagai medium regulasi emosi dan pemulihan psikologis melalui tahapan rasa aman, pengakuan pengalaman, dan rekonstruksi diri (Herman, 2021; Wang et al., 2024; Kasedu & Nurcahyo, 2024; Stadler Elmer et al., 2024).

Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang mengintegrasikan psikologi sastra, teori naratif, dan konsep penyembuhan trauma secara simultan dalam menganalisis satu album musik populer Indonesia, khususnya album *Dalam Dinamika*. Research problem

penelitian ini adalah bagaimana representasi pengalaman psikologis dan proses self-healing dikonstruksi melalui lirik dan narasi musikal dalam album *Dalam Dinamika* karya Perunggu, serta bagaimana integrasi ketiga pendekatan teoretis tersebut memperluas pemahaman tentang fungsi psikologis musik populer.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis representasi dinamika kejiwaan dan proses penyembuhan diri dalam album *Dalam Dinamika* melalui struktur lirik, simbol, dan narasi musikal dengan mengintegrasikan psikologi sastra, teori naratif, dan konsep penyembuhan trauma. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap kajian musik populer Indonesia dengan menempatkan album musik sebagai teks psikologis yang merepresentasikan proses refleksi dan pemulihan batin manusia modern.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan penafsiran makna secara mendalam terhadap karya seni yang sarat simbol, ekspresi emosional, dan pengalaman subjektif. Melalui metode ini, peneliti berupaya memahami representasi pengalaman psikologis serta proses penyembuhan diri yang dihadirkan dalam album *Dalam Dinamika* karya Perunggu. Objek kajian diperlakukan sebagai teks sastra, sehingga analisis diarahkan pada dinamika kejiwaan, struktur penceritaan, dan simbolisme emosional yang termanifestasi dalam lirik lagu.

Unit analisis dalam penelitian ini meliputi larik, frasa, metafora, dan motif tematik yang berulang dalam keseluruhan lirik lagu. Larik dan frasa dianalisis untuk menangkap ekspresi emosi langsung dan konflik batin. Metafora dianalisis sebagai representasi simbolik dari pengalaman psikologis. Motif tematik dianalisis untuk melihat pola naratif dan tahapan emosional yang berkembang dari satu lagu ke lagu lain.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa teks lirik seluruh lagu dalam album *Dalam Dinamika*. Data sekunder berupa buku dan artikel ilmiah yang relevan dengan kajian musik, psikologi sastra, teori naratif, dan konsep penyembuhan trauma. Seluruh rujukan teoretis dan empiris yang digunakan dalam pembahasan tetap dipertahankan karena berfungsi sebagai landasan interpretatif dan berpengaruh langsung terhadap penyusunan daftar pustaka.

Pengumpulan data dilakukan melalui pembacaan intensif terhadap seluruh lirik lagu, pencatatan unit-unit bahasa yang mengandung muatan emosional dan simbolik, serta pengelompokan data berdasarkan tema-tema psikologis dan naratif. Untuk memperjelas prosedur penelitian, alur analisis disusun secara sistematis dalam bentuk diagram atau tabel, dengan tahapan sebagai berikut: ekstraksi teks lirik, identifikasi simbol dan ekspresi emosional, kategorisasi berdasarkan kerangka psikologi sastra, teori naratif, dan konsep penyembuhan diri, kemudian interpretasi makna secara terpadu.

Analisis data dilakukan secara operasional dengan menggunakan tiga kerangka teori utama. Psikologi sastra digunakan untuk menafsirkan kondisi batin, konflik emosional, serta respons kejiwaan subjek lirik terhadap pengalaman traumatis atau tekanan psikologis. Teori naratif digunakan untuk mengkaji struktur penceritaan diri, posisi subjek lirik, alur emosional, serta perubahan perspektif yang muncul sepanjang album. Konsep penyembuhan diri digunakan untuk mengidentifikasi tahapan pemulihan psikologis, seperti penciptaan rasa aman, pengakuan pengalaman emosional, dan proses rekonstruksi diri, sebagaimana dijelaskan dalam kajian-kajian terdahulu yang dirujuk dalam pembahasan.

Kutipan lirik dipilih berdasarkan kriteria representativitas dan relevansi tematik. Kutipan dipilih apabila secara eksplisit atau implisit merepresentasikan konflik psikologis, simbol trauma, perubahan emosi, atau tahapan pemulihan diri. Pemilihan kutipan juga

mempertimbangkan keterkaitannya dengan kerangka teori dan konsistensinya dengan temuan penelitian terdahulu yang telah dirujuk, sehingga validitas interpretasi tetap terjaga.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Ekspresi Psikologis dalam Lirik

Pendekatan psikologi sastra menempatkan karya seni sebagai medium representasi kondisi kejiwaan individu. Dalam album *Dalam Dinamika* karya Perunggu, ekspresi psikologis manusia urban dimunculkan melalui diksi emosional, simbol, dan metafora yang merepresentasikan konflik batin, kelelahan eksistensial, serta upaya pemulihan diri. Abdurrahman dan Walfajri (2024) menegaskan bahwa karya sastra berfungsi sebagai cermin kejiwaan manusia, sedangkan Ahmadi (2015) menjelaskan bahwa pengalaman batin pengarang ditata ulang melalui bahasa sebagai bentuk pengolahan psikologis.

Ekspresi konflik batin tampak jelas dalam lagu “Tapi” melalui cuplikan lirik “Besok lusa aku ke Jakarta, memulai lagi semuanya di sana”. Larik ini merepresentasikan ketegangan psikologis antara dorongan perubahan dan rasa aman terhadap ruang lama. Konflik tersebut diperkuat oleh metafora tempat pada lirik “Bandung masih memelukku erat”, yang mencerminkan keterikatan emosional terhadap masa lalu. Kartika (2024) menyatakan bahwa tekanan batin yang tidak tersalurkan dapat mengganggu keseimbangan emosional, sehingga kesadaran terhadap konflik menjadi langkah awal pemulihan.

Ekspresi psikologis juga dimediasi oleh simbol spiritual. Pada refrain “Dunia boleh saja menahanku, kupunya doa Ibu”, doa berfungsi sebagai metafora perlindungan emosional. Nur Dea et al. (2024) menjelaskan bahwa praktik religius mampu menciptakan ketenangan psikologis dan memperkuat daya tahan individu. Temuan ini sejalan dengan Kasedu (2024) yang menegaskan fungsi musik sebagai penata emosi, meskipun dalam album ini unsur spiritual memperdalam efek terapeutik tersebut.

Tekanan psikologis akibat relasi sosial muncul dalam lagu “Amalan Baik”. Cuplikan “Ayah tidak mengerti pekerjaanku, ibu khawatirkan jalan yang kutempuh” menunjukkan konflik antara kemandirian dan keterikatan keluarga. Ahmadi (2015) memandang ekspresi semacam ini sebagai bentuk sublimasi, sedangkan Elfira (2023) menekankan fungsi katarsis seni sebagai pelepasan emosi yang aman. Dalam album ini, katarsis bersifat reflektif, bukan agresif, sehingga emosi diolah menjadi penerimaan. Transformasi emosi tampak pada lagu “Gemilang” melalui lirik “beban yang bercampur bangga t’lah kurengkuh”. Metafora beban di bahu merepresentasikan penderitaan yang telah diterima sebagai bagian dari identitas. Hal ini memperkuat pandangan Yulianto et al. (2022) bahwa karya sastra berfungsi sebagai dokumen kejiwaan kolektif.

#### Struktur Naratif Perjalanan Batin

Dalam kerangka teori naratif, album *Dalam Dinamika* membentuk struktur penceritaan diri yang progresif. White dan Epston (2021) menjelaskan bahwa individu dapat menulis ulang kisah hidupnya sebagai bentuk rekonstruksi makna. Kartika (2022) menambahkan bahwa narasi membantu individu mengelola pengalaman emosional yang kompleks, sedangkan Aulia et al. (2023) menekankan pentingnya externalization.

Setiap lagu berfungsi sebagai unit naratif. Lagu “Amalan Baik” merepresentasikan fase disorientasi awal melalui lirik “harus gesit berkelit hadapi realita”. Narasi kemudian bergerak menuju re-authoring melalui bait “amalan baik yang kan jadi tenaga”, yang menandai perubahan perspektif hidup. Proses ini memperluas pandangan Kartika (2022) karena rekonstruksi makna tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga spiritual dan intelektual. Narasi penerimaan masa lalu tampak pada lagu “Gemilang”, selaras dengan tahapan

remembrance and mourning menurut White dan Epston (2021). Oktorra et al. (2025) menegaskan bahwa struktur naratif dalam musik memungkinkan penderitaan diolah menjadi kebanggaan eksistensial.

Narasi traumatik paling jelas muncul dalam lagu “Berita Buruk”. Cuplikan “kubiarkan, aku perlu sendiri” menunjukkan fase withdrawal, sedangkan “aku mengerti, mereka hanya peduli” menandai recognition. Hal ini sejalan dengan Nadiatul Ulya (2024) yang menekankan pentingnya kesadaran terhadap dukungan sosial. Tahap re-authoring yang matang terlihat dalam lagu “Berhasil” dan “Aku Ada Untukmu”. Menurut Athorida dan Laudy (2023), seni memiliki nilai spiritual yang membantu pembentukan makna hidup. Narasi dalam album ini bersifat reflektif, tidak dramatik, sehingga memperkaya teori naratif yang selama ini banyak menekankan konflik eksplisit.

### **Dinamika Healing Berdasarkan Tahapan Herman**

Konsep pemulihan trauma menurut Herman (2021) meliputi tahap membangun rasa aman, mengakui pengalaman traumatis, dan rekoneksi. Wang et al. (2024) serta Kasedu dan Nurcahyo (2024) membuktikan efektivitas musik dalam stabilisasi emosi. Tahap rasa aman tampak pada lagu “Tapi” melalui simbol doa ibu. Doa berfungsi sebagai jangkar emosional yang menenangkan. Lagu “Amalan Baik” merepresentasikan tahap pengakuan pengalaman melalui refleksi dan pembelajaran, sejalan dengan pandangan Stadler Elmer et al. (2024) tentang musik sebagai medium kesadaran diri.

Tahap rekonstruksi makna terlihat dalam lagu “Gemilang”, ketika penderitaan masa lalu diterima tanpa penolakan. Wang et al. (2024) menjelaskan bahwa musik membantu penataan ulang memori emosional, sedangkan Kasedu dan Nurcahyo (2024) menekankan efek regulasi sistem saraf. Tahap rekoneksi tampak dalam lagu “Berhasil” dan “Pikiran yang Matang”. Herman (2021) menyebut tahap ini sebagai kemampuan membangun kembali hubungan positif. Lagu “Abu” merepresentasikan transformasi terdalam melalui metafora kehancuran dan kelahiran kembali. Hasibuan et al. (2021) serta Fadilla Safitri (2024) menegaskan fungsi sublimasi dan refleksi objektif dalam ekspresi lirik. Suparman et al. (2025) menambahkan bahwa tahap akhir healing ditandai keseimbangan spiritual.

### **Sintesis dan Model Konseptual Temuan**

Sintesis analisis menunjukkan bahwa album Dalam Dinamika membentuk satu model konseptual penyembuhan psikologis berbasis musik. Model ini bergerak dari ekspresi konflik batin, pembentukan narasi diri, hingga pemulihan emosional dan spiritual. Secara konseptual, temuan penelitian dapat dipetakan sebagai berikut: konflik psikologis diekspresikan melalui simbol dan metafora, konflik tersebut disusun dalam struktur naratif progresif, lalu diolah melalui tahapan healing menurut Herman hingga mencapai penerimaan dan keseimbangan batin. Hasil ini memperkuat pandangan Abdurrahman dan Walfajri (2024) serta Elfira (2023) tentang fungsi terapeutik seni, sekaligus memperluas temuan White dan Epston (2021) dengan menunjukkan bahwa musik populer Indonesia mampu menjadi ruang penyembuhan kolektif. Album ini tidak hanya menampilkan katarsis emosional, tetapi juga refleksi eksistensial dan spiritual.

Dengan demikian, Dalam Dinamika dapat dipahami sebagai teks sastra musikal yang merepresentasikan perjalanan manusia modern dari disorientasi menuju makna hidup. Musik berfungsi sebagai medium ekspresi psikologis, narasi penyembuhan, dan ruang refleksi diri. Temuan ini menegaskan bahwa proses self-healing dalam musik tidak bersifat pasif, tetapi merupakan praktik aktif penataan ulang pengalaman emosional, identitas, dan kesadaran manusia modern.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa album Dalam Dinamika karya Perunggu merepresentasikan perjalanan batin manusia modern melalui ekspresi psikologis, struktur naratif, dan dinamika penyembuhan diri. Integrasi psikologi sastra, teori naratif, dan konsep pemulihan trauma menunjukkan bahwa lirik dan musikalitas album ini memetakan tahapan kesadaran atas luka, penerimaan pengalaman, serta rekoneksi dengan diri dan lingkungan. Musik berfungsi sebagai medium reflektif yang menata emosi, membangun makna, dan menumbuhkan ketenangan batin bagi pendengar.

Kebaruan penelitian terletak pada pemaduan tiga pendekatan teoretis secara simultan untuk membaca musik populer sebagai teks sastra yang memiliki fungsi terapeutik. Pendekatan ini memperluas kajian sastra dan musik dengan menempatkan karya populer sebagai cermin kejiwaan kolektif masyarakat urban. Secara teoretis, temuan ini menegaskan relevansi psikologi sastra dan teori naratif dalam analisis musik. Secara praktis, hasil penelitian memberi dasar pemanfaatan musik sebagai media refleksi emosional dan dukungan pemulihan psikologis dalam konteks pendidikan, konseling, dan literasi kesehatan mental.

Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji temuan ini pada album atau genre lain, serta melibatkan perspektif pendengar melalui metode resepsi untuk menilai dampak terapeutik secara empiris. Kajian komparatif lintas budaya dan pendekatan interdisipliner dengan psikologi klinis atau neurosains juga berpotensi memperkaya pemahaman tentang peran musik dalam penyembuhan diri.

#### Daftar Pustaka

- Abdurrahman, N., & Walfajri, W. (2024). *Pengantar psikologi sastra*. Literasi Nusantara.
- Aborry, R. R., & Firmansyah, A. (2023). Terapi musik pada halusinasi pendengaran. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 5(2), 45–53.
- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi sastra*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ahmadi, A. (2020). *Kajian budaya, sastra, dan media*. Unesa University Press.
- Ahmadi, A. (2023). *Teori sastra: Perspektif apresiatif*. Sidoarjo: Delima.
- Asriningsari, A., & Umayu, N. M. (2020). *Kritik sastra: Tinjauan teori dan contoh*. Lontar Media.
- Athorida, N. A., & Laudy, F. D. (2023). Nilai moral dalam lirik lagu Cindai dengan pendekatan antropologi sastra. *Literature Research Journal*, 1(2), 220–229.
- Aulia, M., Rahmadani, L., & Sari, R. (2023). *Pendekatan konseling naratif*. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Elfira, Y. (2023). *Pendekatan psikologi sastra dalam memahami karya kreatif*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Fadilla Safitri, & Maharani, I. (2024). Analisis tindak tutur ilokusi dalam lirik lagu “Bunda” oleh Potret: Kajian pragmatik. *Jurnal Vokatif: Pendidikan Bahasa, Kebahasaan dan Sastra*, 1(2), 81–84.

- Fajriani Fitri. (2024). Eksplorasi metafora cinta dalam lirik lagu pop Indonesia 2024. *Journal of Education and Contemporary Linguistik*, 1(2), 40–44.
- Fauziana, F., & Denny, P. (2024). Pendekatan mimetik dalam analisis realitas sosial dan emosional karya sastra musik. *Journal of Language and Literature Education*, 1(4), 217–221.
- Fauziana. (2024). Analisis lagu “Rayuan Perempuan Gila” karya Nadin Amizah menggunakan pendekatan mimetik. *Journal of Language and Literature Education (JoLaLE)*, 1(4), 215–220.
- Hasibuan, M. N. S., Masrizal, M., Rohayani, E., Adam, D. H., & Irmayanti, I. (2021). Analisis psikologi sastra dengan teori Freud dalam lirik lagu Bingung karya Iksan Skuter. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 433–436.
- Herman, J. (2021). *Pemulihan trauma*. Yayasan Pulih.
- Innayah, T. (2024). Klasifikasi bentuk emosi dalam lirik album Ini Bukan Nosstress karya Nosstress: Kajian psikologi sastra. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(5), 5550–5561.
- Ishaq, R. M., & Romadhon, S. (2024). Problematika lingkungan hidup dalam lirik lagu rock “Lupa Aturan”: studi ekologi sastra. *Ghâncaran: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (Special Edition: Lalongèt V)*, 198–212.
- Kartika, N. K. R. (2024). Menjelajah luka batin: Pendekatan psikologi konseling terhadap kesengsaraan Maera dalam novel “Kresék Hitam”. *Paramasastra*, 11(2), 210–220.
- Kasedu, F. U. W. (2024). Studi literatur: Intervensi musik dan hubungannya dengan self healing. *JURIHUM: Jurnal Inovasi dan Humaniora*, 2(2), 177–184.
- Kasedu, F. U. W., & Nurcahyo, F. A. (2024). Musik sebagai media self-healing. *Jurnal Talenta Psikologi*, 13(1), 22–27.
- Kasedu, P., & Nurcahyo, R. (2024). *Terapi musik pada halusinasi pendengaran*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Press.
- Khozaainah Rohmatin, K. N. (2024). Menjelajah luka batin: Pendekatan psikologi konseling terhadap kesengsaraan Maera dalam novel Kresék Hitam. *Paramasastra*, 11(2), 210.
- Lestari, D. D., & Ahmadi, A. (2025). Women with silenced voices in the novel Stigma by Hindhi Astina: A psychoanalysis. *AKSIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 9(1), 110–127. <https://doi.org/10.21009/AKSIS.090108>
- Lestari, H. P. (2021). Analisis wacana kritis lirik lagu “Lexicon” ciptaan Isyana Sarasvati. *Undas*, 17(1), 47–62.
- Lubis, M., & Hidayatullah, S. (2024). Klasifikasi emosi pada lirik lagu dalam album Mengudara karya Igitaf: kajian psikologi sastra. *Indonesia: Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*. <https://doi.org/10.59562/indonesia.v5i2.61932>

- Mastura, L. (2024). Analisis Lagu “Bulan Dikekang Malam” dari Rossa Menggunakan Pendekatan Objektif. *ALINEA: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajaran*, 4(3), 463–473. <http://ejournal.baleliterasi.org/index.php/alinea>
- Nadiatul Ulya. (2024). Kritik sastra: Analisis lirik lagu “Labour” karya Paris Paloma menggunakan pendekatan feminisme. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(7), 861–865.
- Nur Dea, F., Maulana, F. R., & Ratih, A. N. (2024). Self healing dalam lagu “Satu-Satu” karya Idris (Kajian Perspektif Komunikasi Islam). *Jurnal UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda*, 1–10.
- Octaviani, S., & Nurfauziah, N. (2023). Menelaah makna tersembunyi dalam lirik lagu “Istirahat” Nosstress. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Bahasa (JURRIBAH)*, 2(1), 146–157.
- Oktorra, E. J., Fitriyani, F., Puspita, R. S., Amanda, R. P., Nurcholisa, S., & Rahman, A. A. (2025). Eksplorasi makna hidup dalam lirik lagu Bertaut oleh Nadin Amizah. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 5(3), 1527–1534.
- Ramadhani, A. P. (2024). Makna kata dan makna istilah pada lagu Sal Priadi “Gala Bunga Matahari” sebagai implikasi alternatif pembelajaran bahasa dan sastra Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 3(4), 177–187. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i4.4621>
- Siti Nur Sabili, S., Bangun, A. D., Siahaan, I. D., Ananda, A. R., Ritonga, F. A. H., Nainggolan, M. D., & Pasaribu, H. F. D. (2025). Analisis penggunaan majas metafora pada lirik lagu “Gala Bunga Matahari” karya Sal Priadi. *JiIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4), 6263–6266.
- Solihah, I. F., & Ahmadi, A. (2022). Mekanisme pertahanan ego tokoh utama dalam kumcer Sambal & Ranjang karya Tenni Purwanti (Tinjauan Psikoanalisis Sigmund Freud). *Jurnal Bapala*, 9(2), 14–27.
- Stadler Elmer, S., Abt, H., & Abu Hassan, R. (2024). *Bouncing back after trauma: Music therapy, gender, and mental health in conflict-ridden settings*. Zürich: University of Zurich Press.
- Suparman, B., Herdiana, B., & Nuruahmad, M. (2025). Analisis nilai pada lagu “Sandaran Hati” karya Letto. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 5(1), 89–92.
- Syaira, M. Z., & Hermendra, H. (2024). Analisis gaya bahasa satire pada lirik lagu “Kami Belum Tentu” karya grup band .Feast: Kajian semantik kognitif. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 157–164.
- Ulya, N. (2024). Kritik sastra feminisme dan representasi emosional perempuan dalam karya musik populer. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(7), 862–864.
- Wang, C. C., Emrich, M., Rives, H., Ovalles, A., Wright, D., Wyka, K., & Difede, J. (2024). Music interventions for posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 6, 100053. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2024.100053>

- Wenny, M., & Andreni, I. (2023). Musik sebagai terapi untuk menurunkan stres pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 7(1), 18–25.
- White, M., & Epston, D. (2021). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.
- Yulianto, A., Prasetyo, R., & Lestari, D. (2022). *Seri psikologi sastra: Dari Sigmund Freud sampai Rollo May*. Cipta Prima Nusantara.
- Zai, K., Williyansen, K. E., Yen, L., & Daulay, I. K. (2022). Nilai moral dalam lagu tradisional Nias “Ba Wekoligu” karya Faons Gea. *BIP: Jurnal Bahasa Indonesia Prima*, 4(1), 145–151.