

RESPON EMOSIONAL PENDENGAR TERHADAP LAGU *MANUSIA KUAT* KARYA TULUS

Nazma Novia Nurul Azmi*, Nazwa Hani Harahap, Hafizul Ilmi Abdullah

Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang 5 Malang, 65145 Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author, email: nazmanovia77@gmail.com

doi: 10.17977/um064v5i92025p1080-1090

Kata kunci

musik motivasi,
lirik lagu,
respon emosional,
ketahanan psikologis,
Manusia Kuat – Tulus

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh lagu *Manusia Kuat* yang dinyanyikan oleh Tulus terhadap reaksi emosional pendengarnya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 30 responden yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Malang berusia 18–25 tahun dan telah mendengarkan lagu tersebut sebelumnya. Instrumen penelitian berupa angket disusun untuk menggali tanggapan emosional serta persepsi responden setelah mendengarkan lagu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83,3% responden merasakan dampak emosional yang positif, berupa meningkatnya motivasi, semangat, serta keyakinan untuk menghadapi tantangan hidup. Analisis lirik mengungkapkan bahwa narasi mengenai kekuatan, keberanian, dan keteguhan dalam menghadapi kesulitan merupakan faktor utama yang memengaruhi reaksi emosional tersebut. Melalui pendekatan psiko-musikal, penelitian juga menemukan adanya korelasi antara struktur melodis, dinamika musikal, dan intensitas emosi yang dialami pendengar. Temuan ini menegaskan bahwa musik populer Indonesia tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai medium katarsis dan sarana penguatan mental. Dengan demikian, studi ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman peran musik populer dalam konteks sosial-budaya kontemporer, khususnya dalam membangun ketahanan psikologis dan memperkuat nilai-nilai positif di kalangan generasi muda.

1. Pendahuluan

Musik merupakan salah satu bentuk karya seni yang hadir melalui bunyi dengan keselarasan, nada, dan irama, serta dituangkan dalam bentuk lagu yang mengandung ungkapan perasaan maupun pikiran penciptanya. Sejak peradaban awal, musik menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia, baik sebagai sarana hiburan, komunikasi, ritual, maupun refleksi diri. Menurut para ahli seni, musik bukan hanya sekadar rangkaian suara, melainkan medium yang mampu membangkitkan emosi, menciptakan suasana, dan menyampaikan pesan secara lebih efektif dibandingkan bahasa verbal semata. Dalam konteks komunikasi, musik dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk pesan estetik yang memungkinkan penyampaian makna secara simbolis dan emosional, sehingga dapat diterima dan dipahami secara universal oleh pendengarnya.

Seiring perkembangan budaya, teknologi, dan ilmu pengetahuan, musik tetap memiliki posisi penting dalam peradaban manusia. Kehadiran teknologi digital, khususnya platform musik daring, menjadikan musik lebih mudah diakses oleh masyarakat lintas generasi. Musik bukan hanya didengarkan, melainkan juga dinyanyikan atau diproduksi ulang oleh individu

sebagai bentuk ekspresi diri. Para musisi menciptakan lagu dengan beragam tujuan, mulai dari menghibur, menyampaikan kritik sosial, hingga membagikan pengalaman pribadi dan motivasi hidup. Dalam proses penciptaan lagu, musisi kerap mengombinasikan lirik dan aransemen musik yang selaras agar pendengar dapat menangkap pesan yang ingin disampaikan secara lebih mendalam.

Lirik atau syair lagu sering disejajarkan dengan puisi karena keduanya memiliki struktur, gaya bahasa, dan makna yang serupa. Melalui permainan kata, metafora, repetisi, maupun gaya bahasa lainnya, lirik lagu membangun daya tarik estetik yang tidak hanya menyenangkan secara fonetik, tetapi juga mampu menghadirkan kedalaman makna. Ketika dipadukan dengan melodi, harmoni, dan notasi musik, lirik menjadi lebih kuat dalam menggugah emosi pendengar. Hal ini memungkinkan musik untuk berperan tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran, refleksi diri, dan penguatan psikologis.

Salah satu lagu yang memiliki peran demikian adalah *Manusia Kuat* karya Tulus yang dirilis pada tahun 2016. Lagu ini dipilih penulis sebagai fokus penelitian karena mengandung pesan motivasi yang kuat, mudah dipahami, dan relevan dengan pengalaman banyak orang, khususnya kalangan remaja dan mahasiswa. Lirikinya menegaskan tema ketahanan, keberanian, serta keteguhan dalam menghadapi tantangan hidup. Salah satu penggalan lirik yang ikonik berbunyi, “*Kau bisa patahkan kakiku, tapi tidak mimpi-mimpiku.*” Kalimat ini menggambarkan bahwa meskipun seseorang dapat mengalami hambatan fisik maupun sosial, semangat dan cita-cita tidak seharusnya padam. Pesan demikian penting untuk dikaji lebih lanjut, mengingat musik populer kerap menjadi medium refleksi dan motivasi dalam kehidupan sehari-hari.

Relevansi tema motivasi dalam lagu *Manusia Kuat* karya Tulus diperkuat oleh berbagai penelitian terdahulu yang menyoroti pesan moral, kekuatan emosional, dan nilai edukatif yang terkandung dalam liriknya. Gusmilati dan Mardhiah (2023), melalui pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure, menemukan bahwa lagu ini sarat dengan pesan motivasi mengenai pentingnya usaha, doa, percaya diri, dan kekuatan mental dalam mencapai impian. Lirikinya secara konsisten menghadirkan ajakan untuk terus berjuang dan tidak menyerah, sekalipun menghadapi rintangan yang berat. Dengan demikian, lagu ini berfungsi bukan hanya sebagai karya seni, tetapi juga sebagai sumber inspirasi sekaligus pengingat bagi pendengar untuk tetap tangguh.

Selaras dengan itu, Kurniawan (2022) menyoroti bagaimana lirik dan melodi *Manusia Kuat* mampu memberikan dorongan semangat dan optimisme, terutama bagi pendengar yang sedang mengalami situasi sulit. Ia menegaskan bahwa musik ini memiliki kekuatan terapeutik, di mana harmoni melodi berpadu dengan pesan lirik sehingga menciptakan efek motivasional yang mendalam. Temuan ini sejalan dengan konsep musik sebagai media dukungan emosional yang membantu individu mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, serta mempertahankan ketahanan mental.

Lebih lanjut, penelitian Juwita et al. (2022) mengungkap bahwa lirik *Manusia Kuat* merepresentasikan perjuangan manusia dalam meraih mimpi meskipun berhadapan dengan berbagai rintangan. Analisis semiotika yang mereka lakukan menekankan pentingnya keteguhan hati, keberanian, dan resiliensi, yang tergambar melalui pilihan kata serta struktur lirik lagu. Hal ini menunjukkan bahwa musik populer dapat menjadi medium representasi nilai-nilai universal yang relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat, sekaligus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya daya juang dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Penelitian lain oleh Fadlilah et al. (2021) meninjau *Manusia Kuat* dari sudut pandang stilistika dan menemukan bahwa gaya bahasa dalam lagu ini memiliki kekuatan retorik yang memperkuat pesan motivasionalnya. Gaya bahasa repetitif, metafora, dan diksi afirmatif yang digunakan Tulus memberikan efek pengulangan yang mampu mempertegas makna, sekaligus membangun intensitas emosional bagi pendengar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keindahan stilistika turut memperkuat daya persuasi lirik, sehingga pendengar lebih mudah menerima pesan motivasi yang terkandung di dalamnya.

Selain itu, Bayu (2025) melalui penelitian semiotikanya menegaskan bahwa makna motivasi dalam lirik *Manusia Kuat* tidak hanya bersifat personal, tetapi juga memiliki relevansi kolektif. Lagu ini dianggap sebagai simbol perjuangan yang dapat dirasakan secara universal, terutama dalam konteks masyarakat modern yang kerap berhadapan dengan tekanan hidup dan tantangan kompleks. Melalui simbol-simbol linguistik yang dikonstruksi dalam lirik, pendengar diajak untuk menafsirkan makna hidup, memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses, serta menumbuhkan mental yang lebih resilien.

Dengan demikian, berdasarkan rangkaian penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *Manusia Kuat* karya Tulus bukan hanya sekadar lagu populer, melainkan juga sebuah medium artistik yang menyampaikan pesan motivasi universal. Lirik, gaya bahasa, serta kekuatan simboliknya terbukti berkontribusi pada pembentukan optimisme, keberanian, dan daya juang individu. Kehadiran lagu ini memperkuat posisi musik sebagai sarana edukatif, inspiratif, sekaligus terapeutik dalam mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis pendengar.

Selain kekuatan lirik, aspek musikal *Manusia Kuat* juga berperan besar dalam membangkitkan emosi pendengar. Aransemen musik yang dinamis, penggunaan instrumen yang harmonis, serta pengaturan tempo yang ritmis mendukung makna lirik sehingga menciptakan pengalaman mendengar yang lebih intens. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi hormon yang terkait dengan stres serta meningkatkan daya ingat (Susanti, 2018). Dengan demikian, musik bukan hanya berfungsi untuk hiburan, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan emosional individu.

Susanti (2018) juga menyoroti penggunaan stilistika dalam lirik-lirik Tulus, termasuk *Manusia Kuat*. Ia menemukan bahwa gaya bahasa yang kaya dan puitis dalam lagu tersebut tidak hanya bernilai estetis, tetapi juga edukatif. Lirik dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar untuk mengajarkan apresiasi sastra, pemaknaan simbol, serta keterampilan bahasa yang lebih luas. Hal ini menunjukkan bahwa lagu populer dapat berfungsi lintas ranah: sebagai hiburan, motivasi, sekaligus sumber pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada pengaruh lagu *Manusia Kuat* karya Tulus terhadap emosional pendengarnya, khususnya mahasiswa. Lagu ini dipandang tidak hanya sebagai produk musik populer, tetapi juga sebagai media komunikasi yang menyampaikan pesan motivasi dan ketahanan hidup. Melalui kombinasi antara lirik yang kuat dan aspek musikal yang mendukung, lagu ini mampu membangkitkan semangat, memberikan dorongan optimisme, dan memperkuat mental individu. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai peran musik populer dalam kehidupan sosial-budaya kontemporer, serta bagaimana musik dapat menjadi medium katarsis dan sarana penguatan psikologis di tengah tantangan kehidupan modern.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengukur dan menganalisis pengaruh lagu *Manusia Kuat* karya Tulus terhadap respons emosional pendengarnya. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menggambarkan fenomena sosial secara sistematis melalui data numerik yang dapat dianalisis secara objektif (Sugiyono, 2019). Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mengidentifikasi sejauh mana pendengar merasa termotivasi, bersemangat, dan mengalami perubahan emosional setelah mendengarkan lagu tersebut.

Metode deskriptif kuantitatif memungkinkan peneliti menjelaskan kecenderungan serta pola hubungan antarvariabel berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner. Analisis dilakukan untuk menemukan pola distribusi jawaban responden yang dapat dijelaskan secara statistik (Creswell, 2014). Dengan demikian, metode ini dianggap relevan untuk mengungkap pengaruh musik terhadap kondisi emosional individu.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Malang yang berusia 18–25 tahun dan pernah mendengarkan lagu *Manusia Kuat*. Dari populasi tersebut, ditetapkan 30 responden sebagai sampel penelitian. Penentuan sampel dilakukan dengan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). Kriteria yang digunakan meliputi usia, status sebagai mahasiswa, serta pengalaman mendengarkan lagu tersebut.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup dengan skala Likert lima poin, mulai dari skor 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Penggunaan skala Likert dipilih karena mampu menggambarkan kecenderungan sikap dan persepsi individu terhadap suatu objek penelitian secara terukur (Joshi, Kale, Chandel, & Pal, 2015). Pernyataan dalam angket disusun berdasarkan indikator dampak emosional, seperti "*Lagu ini membuat saya merasa lebih tangguh dalam menghadapi masalah hidup*" dan "*Saya merasa lebih optimis setelah mendengarkan lagu ini*". Butir-butir pernyataan tersebut bertujuan untuk mengukur pengaruh lagu terhadap aspek psikologis pendengar secara spesifik.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai distribusi jawaban responden. Analisis ini meliputi perhitungan frekuensi, persentase, dan kecenderungan jawaban pada tiap pernyataan angket (Neuman, 2014). Dengan teknik ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang jelas mengenai bagaimana lagu *Manusia Kuat* memengaruhi kondisi emosional mahasiswa sebagai pendengar.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa lagu *Manusia Kuat* karya Tulus memberikan dampak emosional positif bagi pendengarnya. Lirik-lirik yang sarat motivasi terbukti mampu menumbuhkan semangat, memberikan optimisme, serta mendorong pendengar untuk tidak ragu dalam mengejar cita-cita.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lagu *Manusia Kuat* karya Tulus memberikan dampak emosional positif yang nyata pada mayoritas responden. Salah satu temuan utama adalah bahwa 60% responden menyatakan lagu ini membantu mereka berpikir positif dalam menghadapi kesulitan. Hal ini menegaskan bahwa lirik lagu mampu menjadi stimulus psikologis yang mendorong individu untuk mengadopsi cara pandang yang lebih optimis, terutama dalam situasi menantang. Pola pikir positif yang ditumbuhkan melalui musik berperan penting dalam

membangun resiliensi, karena pendengar tidak hanya menikmati aspek estetis lagu, tetapi juga menginternalisasi pesan motivasional yang terkandung di dalamnya.



Gambar 1. Respon Pertanyaan 1



Gambar 1. Respon Pertanyaan 2



Gambar 2. Respon Pertanyaan 3



Gambar 3. Respon Pertanyaan 4



Gambar 4. Respon Pertanyaan 5



Gambar 5. Respon Pertanyaan 6



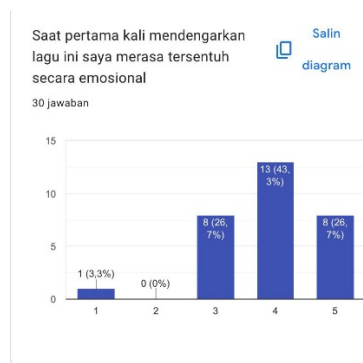
Gambar 6. Respon Pertanyaan 7



Gambar 7. Respon Pertanyaan 8



Gambar 8. Respon Pertanyaan 9



Gambar 9. Respon Pertanyaan 10



Gambar 10. Respon Pertanyaan 11



Gambar 11. Respon Pertanyaan 12



Gambar 12. Respon Pertanyaan 13

Selain dengan temuan tersebut, sebanyak 40% responden menyatakan setuju bahwa lagu ini memberi dampak positif secara umum bagi kehidupan mereka. Persentase ini menunjukkan bahwa pengaruh lagu tidak terbatas pada momen mendengarkan saja, tetapi juga berlanjut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, lagu ini berfungsi sebagai *coping mechanism* yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional, baik dalam konteks akademik maupun personal.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa 36,7% responden setuju dan 36,7% sangat setuju bahwa lagu ini meningkatkan kesiapan mental. Data ini mengindikasikan bahwa musik dengan lirik yang sarat makna mampu memperkuat kesiapan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Kesiapan mental yang dimaksud tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga emosional, di mana pendengar merasa lebih siap menerima kegagalan sekaligus lebih berani dalam meraih tujuan.

Lebih lanjut, 36,7% responden menyatakan bahwa lagu ini membuat mereka merasa lebih optimis. Optimisme yang muncul setelah mendengarkan lagu menjadi indikator bahwa musik

dapat menstimulasi perubahan suasana hati yang lebih baik. Hal ini diperkuat dengan temuan bahwa hampir separuh responden (46,7%) mengaku sering mengingat lagu ini ketika menghadapi kesulitan. Fenomena ini membuktikan bahwa *Manusia Kuat* tidak hanya memberikan pengalaman mendengarkan yang menyenangkan, tetapi juga meninggalkan kesan emosional yang dalam sehingga liriknya melekat di benak pendengar.

Sebanyak 40% responden juga menyatakan bahwa mereka menjadikan lagu ini sebagai sumber kekuatan pribadi ketika menghadapi masalah. Hal ini menegaskan fungsi musik sebagai medium penguatan diri yang bersifat personal. Lirik yang menekankan kekuatan, ketangguhan, dan keberanian memberikan ruang simbolis bagi pendengar untuk menafsirkan perjuangan mereka sendiri. Dengan demikian, lagu ini berfungsi sebagai sumber inspirasi yang kontekstual dengan pengalaman hidup mahasiswa.

Aspek motivasi juga sangat dominan dalam temuan penelitian. Sebanyak 60% responden sangat setuju bahwa lagu ini memberikan perspektif positif terhadap kegagalan. Lagu ini tidak hanya memandang kegagalan sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai bagian dari proses menuju keberhasilan. Pandangan tersebut sejalan dengan prinsip psikologi positif yang menekankan pentingnya memaknai pengalaman negatif sebagai peluang untuk berkembang. Selaras dengan itu, 46,7% responden menyatakan sangat setuju bahwa lirik lagu memotivasi mereka dalam menghadapi tantangan, menegaskan bahwa pesan motivasional dari lagu dapat diinternalisasi secara efektif oleh pendengar.

Lebih jauh, 46,7% responden memberi skor 5 dan 40% memberi skor 4 ketika diminta menilai seberapa inspiratif lirik lagu ini. Data ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden merasakan inspirasi kuat setelah mendengarkan *Manusia Kuat*. Tidak hanya inspiratif, lagu ini juga berdampak signifikan terhadap kondisi emosional, dengan 43,3% responden memberi nilai 4 dan 26,7% memberi nilai 5. Angka ini membuktikan bahwa lagu mampu membangkitkan emosi positif yang cukup kuat dan konsisten pada sebagian besar pendengar.

Efek motivasional lagu juga terlihat dari 46,7% responden yang merasa terdorong untuk tidak menyerah (nilai 4), ditambah 20% yang memberi nilai 5. Hal ini menegaskan peran lagu sebagai penguat semangat juang. Selain itu, 50% responden menyatakan lagu ini membuat mereka merasa lebih tangguh, menunjukkan bahwa lirik yang kuat berfungsi sebagai afirmasi psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Akhirnya, 60% responden menilai bahwa lagu ini secara umum membantu mereka berpikir lebih positif, sehingga mempertegas konsistensi temuan sebelumnya tentang peran musik dalam menumbuhkan pola pikir optimis.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penelitian Lagu *Manusia Kuat* Karya Tulus

No	Pernyataan/Indikator	Hasil Utama (Persentase Tertinggi)	Interpretasi
1	Lagu membantu berpikir positif dalam menghadapi kesulitan	60% (nilai 4)	Mayoritas merasa lebih positif
2	Lagu memberi pengaruh baik secara umum	40% (nilai 4)	Memberi dampak positif bagi kehidupan
3	Lagu meningkatkan kesiapan mental	36,7% (nilai 4) & 36,7% (nilai 5)	Kesiapan mental meningkat cukup merata
4	Lagu membuat pendengar lebih optimis	36,7% (nilai 4)	Efek positif terhadap mood
5	Lagu sering diingat saat menghadapi kesulitan	46,7% (nilai 4)	Lagu relevan dalam masa sulit

No	Pernyataan/Indikator	Hasil Utama (Persentase Tertinggi)	Interpretasi
6	Lagu menjadi sumber kekuatan pribadi	40% (nilai 4)	Digunakan saat menghadapi kesulitan
7	Lagu memberikan perspektif positif tentang kegagalan	60% (nilai 5)	Mayoritas sangat setuju
8	Lirik lagu memotivasi menghadapi tantangan	46,7% (nilai 5)	Lirik memberi motivasi kuat
9	Lagu menginspirasi pendengar	46,7% (nilai 5) & 40% (nilai 4)	Tingkat inspirasi tinggi
10	Lagu memberikan dampak emosional signifikan	43,3% (nilai 4) & 26,7% (nilai 5)	Dampak emosional cukup kuat
11	Lagu mendorong untuk tidak menyerah	46,7% (nilai 4) & 20% (nilai 5)	Memberi dorongan motivasional
12	Lagu membuat pendengar merasa lebih tangguh	50% (nilai 4)	Meningkatkan ketangguhan psikologis
13	Lagu meningkatkan pola pikir positif	60% (nilai 4)	Membentuk pola pikir yang lebih optimis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lagu *Manusia Kuat* karya Tulus memberikan dampak emosional positif yang signifikan bagi pendengarnya. Mayoritas responden menyatakan bahwa lagu ini membuat mereka lebih optimis dalam menghadapi tantangan, memiliki kesiapan mental yang lebih baik, serta terdorong untuk tidak mudah menyerah. Lirik lagu juga dianggap mampu memberikan perspektif positif terhadap kegagalan, sehingga pendengar dapat melihat sisi konstruktif dari setiap pengalaman hidup. Secara keseluruhan, hasil angket menggambarkan bahwa lagu ini memiliki kapasitas besar untuk memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Dari berpikir positif, merasa optimis, hingga memperoleh kekuatan pribadi, hampir semua aspek emosional yang diukur menunjukkan respons positif. Dengan rata-rata tanggapan konsisten berada di atas 46%, dapat disimpulkan bahwa *Manusia Kuat* tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media motivasi dan sarana penguatan psikologis yang relevan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, sekaligus menumbuhkan ketahanan emosional mereka.

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap 30 responden, lagu *Manusia Kuat* karya Tulus menunjukkan pengaruh emosional positif yang signifikan. Lirik dengan persentase tertinggi, seperti "*Kau bisa patahkan kakiku, tapi tidak mimpi-mimpiku*" (46,7%), menegaskan bahwa pesan lagu mampu membangkitkan semangat dan ketahanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan Barradas dan Sakka (2021), yang menjelaskan bahwa lirik lagu memiliki efek kuat terhadap emosi dengan mekanisme yang bervariasi antarbudaya.

Penelitian Nijs dan Nicolaou (2021) juga menekankan bahwa musik, bahkan bila dikombinasikan dengan gerakan, efektif dalam membangun ketahanan emosional dan kesejahteraan. Implikasi ini relevan dengan hasil penelitian, di mana lirik yang kuat terbukti mendukung regulasi emosi. Hal serupa ditemukan oleh Silveira dan Rocker (2021), bahwa mendengarkan musik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama dalam mengurangi rasa takut dan cemas pada masa pandemi.

Lebih lanjut, Levy, Granot, dan Peres (2021) menyoroti peran *coping songs* dalam mendukung regulasi emosi dan pencapaian kesejahteraan, yang konsisten dengan peran *Manusia Kuat* sebagai sumber motivasi dan optimisme. Menurut Skanland (2021), lirik lagu juga berfungsi sebagai refleksi pengalaman pribadi, sehingga membantu pendengar mencapai tujuan kesejahteraan tertentu. Hal ini tampak dari responden yang merasa lebih optimis dan tangguh setelah mendengarkan lagu.

Konteks mahasiswa sebagai responden menambah relevansi, mengingat fase perkembangan identitas yang mereka alami. Lagu ini berfungsi sebagai ruang simbolik untuk meresapi perjuangan hidup dan membangun narasi keberanian. Razali dan Ma'rof (2021) membuktikan bahwa keterikatan emosional mahasiswa dengan musik berhubungan langsung dengan kesejahteraan psikologis, termasuk penurunan stres akademik dan peningkatan rasa percaya diri. Selain itu, Schäfer, Saarikallio, dan Eerola (2021) menyatakan musik yang disukai mampu memperkuat empati, keterhubungan sosial, dan kepercayaan diri.

Temuan ini juga relevan dalam konteks sosial yang lebih luas. Lirik universal tentang perjuangan dan keberanian menciptakan solidaritas emosional antarpengdengar, sebagaimana ditegaskan de Leeuw et al. (2021) bahwa musik dapat membangun *emotional connectedness*. Meskipun fokus utama penelitian ini adalah lirik, aspek musikal seperti harmoni, tempo, dan ekspresi vokal juga berperan memperkuat resonansi emosional (Nijs & Nicolaou, 2021).

Namun, hasil ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Faktor pengalaman pribadi, nilai budaya, suasana hati, serta aspek demografis seperti usia dan gender dapat memengaruhi respons emosional. Studi lanjutan dengan metode kualitatif atau *mixed-method* sangat dianjurkan untuk menggali makna personal dalam mendengarkan lagu.

Data kuantitatif diperkuat dengan visualisasi (Gambar 14), yang menunjukkan bahwa 83,3% responden merasa termotivasi dan lebih semangat setelah mendengarkan *Manusia Kuat*. Sebanyak 16,7% menyatakan biasa saja, sementara tidak ada responden yang merasa pesimis atau tidak memperhatikan lirik. Temuan ini memperkuat bukti bahwa lagu tersebut berfungsi lebih dari sekadar hiburan, melainkan sebagai stimulus emosional yang efektif membentuk respons psikologis positif.



Gambar 13. Pertanyaan: Bagaimana Perasaan Anda Setelah Mendengarkan Lagu *Manusia Kuat*

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data 30 responden, dapat disimpulkan bahwa lagu *Manusia Kuat* karya Tulus memiliki pengaruh emosional yang positif dan signifikan terhadap pendengarnya, khususnya dalam membangkitkan optimisme, semangat, dan ketahanan emosional. Rata-rata skor seluruh pernyataan Likert berada di atas 3,5, menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa termotivasi dan lebih kuat secara psikologis setelah mendengarkan lagu tersebut.

Temuan ini diperkuat oleh berbagai studi tahun 2021 yang menyatakan bahwa musik dengan lirik motivasional mampu mendukung kesejahteraan emosional individu dan berperan dalam mengelola stres, memperkuat harapan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Lagu *Manusia Kuat* berhasil menjadi sarana katarsis yang tidak hanya menyentuh aspek estetika, tetapi juga mendukung fungsi psikologis pendengarnya. Dengan demikian, lagu ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga sebagai medium penyembuhan emosi dan penguatan mental, terutama dalam konteks remaja dan mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan psikologis yang intens. Lagu ini dapat dimanfaatkan dalam pendekatan-pendekatan edukatif maupun terapeutik sebagai bagian dari strategi penguatan karakter dan kesehatan mental.

Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar jumlah responden diperluas dengan melibatkan kelompok usia dan latar belakang sosial yang lebih beragam, sehingga hasilnya dapat digeneralisasi secara lebih luas. Selain itu, pendekatan kualitatif atau metode campuran dapat digunakan untuk menggali pengalaman emosional pendengar secara lebih mendalam. Penelitian lintas budaya juga menarik dilakukan untuk melihat apakah lagu dengan pesan motivasional serupa memiliki pengaruh yang sama pada kelompok masyarakat berbeda. Tidak hanya itu, eksplorasi penggunaan musik motivasional dalam intervensi pendidikan, konseling, maupun terapi psikologis juga dapat menjadi arah penelitian selanjutnya guna memperkuat bukti empiris tentang peran musik dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Daftar Rujukan

- Barradas, G. T., & Sakka, L. S. (2021). When words matter: A cross-cultural perspective on lyrics and their relationship to musical emotions. *Psychology of Music*, 50(2), 21–49. <https://doi.org/10.1177/03057356211013390>
- Bayu, M. (2025). *Analisis semiotika makna motivasi pada lirik lagu Manusia Kuat karya Tulus* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository. <https://repository.uin-suska.ac.id/89440/>
- de Leeuw, R. N. H., Janicke-Bowles, S. H., & Ji, Q. (2021). How music awakens the heart: An experimental study on music, emotions, and connectedness. *Mass Communication and Society*, 24(5), 626–648. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1956542>
- Fadlilah, U., Ulya, M., & Rofiqoh, M. (2021). An analysis of language style in the song lyrics of *Manusia Kuat* Tulus: A stylistic study. *Lintang Songo: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 12–18. <https://journal.unusida.ac.id/index.php/jls/article/view/410>
- Gusmilati, A. N., & Mardhiah, A. (2023). Nilai-nilai motivasi pada lirik lagu *Manusia Kuat* karya Tulus. *Jurnal Jurnalisme*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.29103/jj.v12i1.12370>
- Huda, S. (2021). Analisis semiotik makna motivasi meraih mimpi pada lirik lagu *Manusia Kuat* karya Tulus. *Progressio: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 3(2).
- Juwita, R., Abiyyu, K. Y., Cintami, A. Z., Elysa, C., Putra, F. A., & Fitri, M. R. A. (2022). Analisis semiotika dalam lirik lagu motivasi dari Tulus. *Kaganga Komunika: Journal of Communication Science*, 4(1), 1–11.
- Kurniawan, V. C. (2022). *Pesan motivasi melalui lirik lagu Manusia Kuat karya Tulus* [Skripsi, Universitas Semarang]. Universitas Semarang Repository.
- Mohamed Razali, C. S. M., & Ma'rof, A. A. (2021). The impact of music preferences and engagement on emotional wellbeing among Malaysian university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(12), 756–773. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v11-i12/10508>
- Nijs, L., & Nicolaou, G. (2021). Flourishing in resonance: Joint resilience building through music and motion. *Frontiers in Psychology*, 12, 666702. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.666702>
- Schäfer, K., Saarikallio, S., & Eerola, T. (2021). Music may reduce loneliness in listeners with high empathic concern: Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Music Therapy*, 58(4), 436–457. <https://doi.org/10.1093/jmt/thab011>

- Silveira, J. M., & Rucker, J. M. (2021). The efficacy of music for emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, 647837. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647837>
- Skanland, M. S. (2021). Lyrics do matter: How “coping songs” relate to well-being goals. *Frontiers in Psychology, 12*, 1431741. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.1431741>
- Susanti, T. R. (2018). Stilistika lirik lagu vokalis Tulus dan pemanfaatannya sebagai bahan pembelajaran apresiasi puisi. *Dinamika: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pembelajarannya, 1*(2), 46–57.