Jurnal Cakrawala Indonesia
Volume xx, Issue xx, 2025, pp. xx-yy
p-ISSN: 2527-5151, e-ISSN: 2686-6471
https://jurnal.umsrappang.ac.id/cakrawala/index

Analisis Fenomena Limerence dan Learned Helplessness dalam Narasi Lirik Lagu 'Sewindu': Sebuah Studi Fenomenologi

Melva Melvina[1*], Dr. Ahmad Faizi, S.Pd., M.Li[2]
[1,2] Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Hasyim Asy'ari, Jombang
*Email Korespondensi: melvamelvina8@gmail.com
WA: 082228618012

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima : 15 April 2026
Direvisi : 5 Oktober 2026
Disetujui : 14 Oktober 2026
Dipublikasikan : 1 november 2026

Kata Kunci:
3-5 Kata Kunci Dipisahkan Dengan Tanda Titik Koma

Keywords:
Please Provide 3-5 Words Of Keywords Separated By Comas

10.55678/jci.v%vi%i.2735

This is an open access article under the CC BY license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan menganalisis representasi limerence dan learned helplessness dalam narasi lirik lagu "Sewindu" karya Tulus. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan orientasi fenomenologis dan analisis interpretatif terhadap unit-unit makna dalam lirik. Data primer berupa lirik "Sewindu", sedangkan sumber sekunder digunakan untuk membangun kerangka konseptual mengenai limerence, learned helplessness, cinta romantis, penolakan romantis, dan fenomenologi. Hasil analisis menunjukkan empat pola utama, yaitu: (1) fiksasi dan idealisasi terhadap objek cinta; (2) rutinitas penantian yang mempertahankan keterikatan; (3) pengalaman kehilangan, penolakan, dan terganggunya harga diri; serta (4) kesadaran dan penarikan diri sebagai bentuk pemulihan agensi. Analisis bersifat interpretatif dan tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis kondisi psikologis pencipta maupun tokoh lirik secara klinis. Secara keseluruhan, "Sewindu" merepresentasikan pengalaman cinta tak berbalas yang bergerak dari keterikatan intens menuju penerimaan realitas, sekaligus menunjukkan bahwa intensitas cinta tidak selalu berarti hubungan yang timbal balik atau sehat.
Kata kunci: Limerence, Learned Helplessness, Sewindu, Psikologi Sastra, Fenomenologi.
.

A B S T R A C T

This study aims to analyze the representation of limerence and learned helplessness in the lyrical narrative of the song "Sewindu" by Tulus. The study employs a qualitative approach with a phenomenological orientation and interpretive analysis of meaning units within the lyrics. The primary data consist of the lyrics of "Sewindu," while secondary sources are used to develop a conceptual framework concerning limerence, learned helplessness, romantic love, romantic rejection, and phenomenology. The analysis reveals four main patterns: (1) fixation and idealization toward the object of affection; (2) routines of waiting that sustain emotional attachment; (3) experiences of loss, rejection, and disruptions to self-esteem; and (4) awareness and withdrawal as forms of restoring agency. The analysis is interpretive and is not intended to clinically diagnose the psychological condition of the songwriter or the lyrical persona. Overall, "Sewindu" represents the experience of unrequited love, moving from intense
Keywords: Limerence, Learned Helplessness, Sewindu, Literary Psychology, Phenomenolog

1. Pendahuluan

Musik populer merupakan bentuk ekspresi budaya yang memungkinkan pengalaman emosional dikemas melalui bahasa, melodi, pengulangan, dan narasi. Lirik lagu, khususnya, menyediakan ruang bagi pendengar untuk mengenali pengalaman yang sulit diartikulasikan dalam percakapan sehari-hari. Penelitian tentang dinamika emosi dalam lirik menunjukkan

bahwa emosi dapat berubah sepanjang narasi lagu, sehingga teks lirik dapat dibaca sebagai rangkaian perkembangan pengalaman, bukan sekadar kumpulan kalimat yang berdiri sendiri (Song & Beck, 2023). Dengan demikian, lirik lagu dapat diperlakukan sebagai objek kajian yang memungkinkan peneliti menelaah konstruksi makna, emosi, dan pengalaman manusia.

"Sewindu" karya Tulus dipilih karena membangun narasi cinta yang berlangsung lama, berulang, dan pada akhirnya berhadapan dengan pilihan orang yang dicintai. Lagu ini berasal dari album Tulus dan video musik resminya dirilis pada 2012; Tulus tercatat sebagai penulis liriknya. Dalam narasi tersebut, subjek lirik menggambarkan kehadirannya secara konsisten pada rutinitas orang yang dicintai, kemudian menghadapi perubahan ketika hadir sosok lain. Pada bagian akhir, subjek menyatakan keputusan untuk tidak lagi melakukan penantian yang sama. Struktur tersebut membuat lagu menarik dikaji melalui perspektif psikologi sastra karena terdapat perubahan dari keterikatan dan pengharapan menuju pengakuan atas rasa sakit serta penghentian perilaku penantian.

Konsep limerence digunakan dalam penelitian ini secara hati-hati. Limerence bukan diagnosis klinis yang berdiri sendiri dalam sistem klasifikasi gangguan mental, melainkan konsep yang digunakan untuk menjelaskan bentuk ketertarikan romantis yang sangat intens, ditandai antara lain oleh fiksasi, fantasi, perhatian yang sulit dialihkan, dan kebutuhan akan timbal balik. Tinjauan mutakhir tentang limerence menempatkan fiksasi dan ruminasi sebagai unsur penting yang perlu dibedakan dari cinta romantis biasa (Bradbury, Short, & Bleakley, 2024/2025). Sementara itu, penelitian mengenai cinta romantis menunjukkan adanya keterlibatan proses kognitif dan afektif yang kuat ketika individu berhadapan dengan stimulus yang berkaitan dengan orang yang dicintainya (Langeslag, 2022).

Konsep kedua adalah learned helplessness. Secara umum, konsep ini berkaitan dengan rendahnya persepsi bahwa seseorang memiliki kendali terhadap hasil yang dihadapi. Tinjauan mutakhir menegaskan bahwa ketidakberdayaan tidak semata-mata berarti berhenti bertindak, tetapi berkaitan dengan proses belajar mengenai kontrol dan ketidakmampuan mengubah konsekuensi tertentu. Karena itu, penerapannya terhadap lirik lagu harus dilakukan sebagai interpretasi tekstual, bukan sebagai diagnosis terhadap individu. Dalam penelitian ini, learned helplessness digunakan untuk membaca bagian-bagian narasi ketika subjek tampak mempertahankan pola yang sama meskipun hasil yang diharapkan tidak tercapai.

Penelitian ini juga memperhatikan dampak penolakan romantis terhadap cara individu memandang dirinya. Studi kualitatif Baiu (2024) menunjukkan bahwa penolakan romantis dapat berkaitan dengan perubahan dialog batin, citra diri, dan evaluasi terhadap diri sendiri. Sementara itu, Greve, Hauser, dan Rühs (2021) menunjukkan bahwa cinta tak berbalas merupakan beban psikologis yang dapat menuntut strategi koping dan perubahan perspektif. Kedua kajian tersebut memperkuat pembacaan bahwa bagian akhir "Sewindu" tidak hanya berkaitan dengan kehilangan objek cinta, tetapi juga dengan usaha subjek untuk memperoleh kembali kendali atas dirinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan bentuk fiksasi emosional dalam narasi "Sewindu"; (2) menjelaskan pola penantian dan persepsi kontrol yang dapat dibaca melalui konsep learned helplessness; (3) menganalisis hubungan penolakan dengan harga diri dan identitas subjek lirik; serta (4) menjelaskan pergeseran narasi menuju kesadaran dan pemulihan agensi. Penelitian ini diharapkan memperkuat kajian psikologi sastra terhadap musik populer sekaligus menunjukkan pentingnya membedakan interpretasi karya seni dari diagnosis psikologis.

2. Kajian Pustaka

2.1 Limerence dan Fiksasi Romantis

Limerence dapat dipahami sebagai keadaan ketertarikan romantis yang sangat intens dengan perhatian yang terpusat pada seseorang dan harapan kuat terhadap reciprocation atau balasan. Tinjauan Bradbury, Short, dan Bleakley (2024/2025) menunjukkan adanya hubungan konseptual antara limerence, fiksasi, dan ruminasi. Temuan tersebut relevan untuk membaca pengulangan perhatian dalam "Sewindu", tetapi tidak berarti bahwa subjek lirik secara klinis mengalami limerence. Istilah tersebut dipakai sebagai lensa interpretatif.

Dalam kajian neuropsikologi, Langeslag (2022) menunjukkan bahwa penelitian tentang cinta romantis menemukan respons elektrofisiologis yang berbeda ketika seseorang berhadapan dengan stimulus yang berkaitan dengan orang yang dicintai. Hal ini membantu menjelaskan mengapa perhatian terhadap objek cinta dapat menjadi sangat menonjol. Namun, temuan neuropsikologis tidak dapat langsung dipindahkan menjadi diagnosis terhadap tokoh dalam lirik. Dalam penelitian sastra, bukti yang dianalisis tetap berupa pilihan kata, pengulangan, struktur naratif, dan posisi subjek terhadap objek.

2.2 Learned Helplessness dan Persepsi Kontrol

Learned helplessness berkaitan dengan pengalaman menghadapi keadaan yang dipersepsikan tidak dapat dikontrol dan konsekuensinya terhadap motivasi untuk bertindak. Fong et al. (2023) merangkum learned helplessness sebagai kecenderungan menyerah yang berkaitan dengan rendahnya persepsi mengenai kemampuan memengaruhi hasil. Penelitian Liu et al. (2024) juga menunjukkan bahwa learned helplessness dapat berfungsi sebagai mediator antara ketidakseimbangan usaha dan hasil dengan keterlibatan individu dalam suatu aktivitas. Kerangka tersebut digunakan dalam penelitian ini untuk membaca pola penantian yang berulang, bukan untuk menyatakan bahwa subjek lirik mengalami gangguan psikologis.

2.3 Penolakan Romantis, Harga Diri, dan Pemulihan Agensi

Cinta tak berbalas sering menempatkan seseorang dalam situasi ketika harapan emosional tidak memperoleh respons setara. Greve et al. (2021) memperlihatkan bahwa cinta tak berbalas dapat menjadi beban psikologis yang memerlukan perubahan perspektif dan penyesuaian tujuan. Baiu (2024) memperlihatkan bahwa penolakan romantis dapat memengaruhi dialog batin dan penilaian diri. Oleh sebab itu, keputusan subjek dalam bagian akhir "Sewindu" untuk menghentikan pola menunggu dapat dibaca sebagai bentuk pemulihan agensi, bukan sekadar kekalahan dalam percintaan.

2.4 Lirik sebagai Objek Analisis Emosi

Lirik dapat menyimpan dinamika emosi melalui urutan naratif, pengulangan, dan perubahan intensitas. Song dan Beck (2023) menunjukkan bahwa emosi dalam lirik dapat dimodelkan sebagai dinamika yang berubah dari waktu ke waktu. Penelitian mengenai pemrosesan emosi berbasis lirik juga menunjukkan bahwa unsur verbal memiliki informasi penting untuk memahami emosi musik (Jia, 2022). Dalam konteks penelitian ini, pendekatan tersebut diterjemahkan menjadi close reading: peneliti menelusuri perubahan kata kerja, penanda waktu, bentuk pengulangan, dan pernyataan sikap subjek lirik.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tematik. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan pola makna yang muncul secara berulang dalam lirik lagu "Sewindu". Berbeda dengan versi sebelumnya yang menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), penelitian ini tidak berfokus pada pengalaman hidup partisipan, tetapi pada tema-tema yang dibangun dan direpresentasikan oleh teks.

Data primer penelitian berupa lirik lagu "Sewindu" karya Tulus. Lagu tersebut dirilis pada 8 Maret 2011 sebagai bagian dari album Tulus. Sumber resmi Tulus mencantumkan Tulus sebagai penulis lirik, sedangkan Tulus dan Razis Henry tercatat pada bagian notasi lagu. Data sekunder berupa artikel ilmiah dan buku metodologis yang diterbitkan dalam rentang 2021–2026 dan relevan dengan konsep limerence, learned helplessness, cinta romantis, cinta tak berbalas, penolakan romantis, dan analisis tematik.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik baca dan catat serta close reading. Lirik dibaca secara berulang untuk memahami keseluruhan narasi, kemudian unit-unit makna diberi kode awal berdasarkan perhatian terhadap objek cinta, penantian, pengorbanan, penolakan, rasa sakit, dan keputusan untuk berhenti. Kode yang memiliki kemiripan makna selanjutnya dikelompokkan menjadi kandidat tema.

Analisis data mengikuti enam fase analisis tematik Braun dan Clarke sebagaimana dijelaskan oleh Byrne (2021), yaitu familiarisasi dengan data, pengodean awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian dan penamaan tema, serta penyusunan laporan. Pada tahap pertama, peneliti membaca lirik secara keseluruhan. Pada tahap kedua, bagian yang menunjukkan perhatian berulang, penantian, investasi emosional, penolakan, dan pelepasan diberi kode. Pada tahap ketiga, kode-kode tersebut dikelompokkan menjadi tema. Pada tahap keempat, tema diperiksa kembali terhadap keseluruhan lirik untuk memastikan kesesuaian dan menghindari tumpang tindih. Pada tahap kelima, setiap tema diberi nama yang mencerminkan makna utamanya. Pada tahap keenam, tema dijelaskan dengan menghubungkannya pada konsep limerence dan learned helplessness. Byrne (2021) menegaskan bahwa analisis tematik merupakan proses interpretatif yang tetap membutuhkan keterlacakan antara data, kode, dan tema.

Keabsahan interpretasi dijaga melalui prinsip keterlacakan data. Setiap tema harus memiliki indikator tekstual yang dapat ditunjukkan melalui kutipan pendek dari lirik. Dengan demikian, hubungan antara data, kode, tema, dan interpretasi dapat ditelusuri secara sistematis. Dalam penelitian ini, konsep limerence dan learned helplessness digunakan sebagai kerangka interpretatif untuk menjelaskan pola yang direpresentasikan oleh teks, bukan sebagai alat diagnosis psikologis. Oleh karena itu, lirik "Sewindu" tidak digunakan untuk mendiagnosis kondisi psikologis Tulus maupun individu nyata lainnya.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Fiksasi Perhatian dan Idealisasi

Tema pertama tampak pada cara subjek lirik menggambarkan kedekatannya yang berlangsung lama dan berulang. Pernyataan "Sudah sewindu ku di dekatmu" (Tulus, 2011) secara langsung menempatkan durasi sebagai pusat pengalaman. Kata "sewindu" tidak sekadar menjadi penanda waktu, tetapi juga berfungsi sebagai ukuran investasi emosional. Delapan tahun memberi kesan bahwa penantian telah menjadi bagian dari struktur kehidupan subjek.

Fiksasi semakin terlihat melalui gambaran kehadiran pada rutinitas harian: "Ada di setiap pagi, di sepanjang harimu" (Tulus, 2011). Secara tekstual, frasa tersebut memperluas

ruang kehadiran subjek dari satu peristiwa menjadi keseluruhan rentang hari. Dalam perspektif limerence, perhatian yang berulang dan terpusat pada objek cinta dapat dipahami sebagai bentuk fiksasi. Bradbury et al. (2024/2025) menempatkan fixation dan rumination sebagai aspek penting dalam pembahasan limerence. Dengan demikian, lirik tersebut dapat ditafsirkan sebagai representasi perhatian yang sulit dialihkan.

Namun, perlu dibedakan antara fiksasi tekstual dan gangguan psikologis. Tidak semua penantian panjang berarti limerence. Karena penelitian ini hanya memiliki satu teks artistik sebagai data primer, istilah limerence digunakan untuk menunjukkan kemiripan pola naratif, bukan untuk memberikan label klinis. Pembatasan tersebut penting agar analisis psikologi sastra tidak berubah menjadi diagnosis tanpa data.

Pengulangan aktivitas juga memperkuat kesan idealisasi. Subjek menyatakan, "Siapkan senyum terbaikku agar cerah harimu" (Tulus, 2011). Fokus perhatian diarahkan pada kebahagiaan orang lain. Pengorbanan tersebut dapat dibaca sebagai bentuk investasi emosional yang membuat nilai diri subjek semakin bergantung pada respons objek cinta. Dalam kajian cinta romantis, respons terhadap stimulus yang berhubungan dengan orang yang dicintai memang dapat menarik perhatian secara kuat (Langeslag, 2022). Pada tingkat naratif, intensitas perhatian tersebut membuat objek cinta menjadi pusat orientasi emosional subjek.

4.2 Rutinitas Penantian dan Persepsi Ketidakberdayaan

Tema kedua muncul melalui pola penantian yang berulang. Kalimat "Setiap pagi kumenunggu di depan pintu" (Tulus, 2011) menggambarkan tindakan yang dilakukan secara konsisten. Penantian bukan lagi peristiwa tunggal, tetapi rutinitas. Pengulangan ini penting karena memperlihatkan bahwa subjek tidak hanya memiliki perasaan, tetapi juga mengorganisasi perilakunya berdasarkan harapan terhadap objek.

Dari perspektif learned helplessness, pola tersebut menarik karena tindakan yang dilakukan berulang kali tidak menghasilkan perubahan relasional yang diharapkan. Fong et al. (2023) menjelaskan bahwa learned helplessness berkaitan dengan rendahnya persepsi mengenai kemampuan memengaruhi hasil. Dalam "Sewindu", tidak terdapat pernyataan eksplisit bahwa subjek berpikir dirinya tidak berdaya. Karena itu, yang dapat dikemukakan secara akademik adalah adanya pola naratif yang menyerupai persistensi dalam situasi dengan hasil yang tidak sesuai harapan.

Kondisi ini juga dapat dilihat dari ketidakseimbangan antara usaha dan hasil. Subjek terus hadir, menyiapkan senyum, dan menunggu, sedangkan hubungan yang diharapkan tidak terbentuk. Penelitian Liu et al. (2024) memperlihatkan bahwa persepsi ketidakseimbangan antara usaha dan hasil berkaitan dengan learned helplessness dalam konteks tertentu. Konsep tersebut membantu menjelaskan mengapa tindakan yang berulang dapat berubah menjadi sumber kelelahan emosional apabila tidak menghasilkan perubahan.

Dengan demikian, learned helplessness dalam penelitian ini bukanlah kesimpulan tunggal bahwa subjek pasti tidak mampu bertindak. Justru bagian akhir lagu menunjukkan bahwa kapasitas untuk bertindak masih ada. Subjek akhirnya dapat menghentikan pola penantian. Hal ini penting karena teori ketidakberdayaan tidak seharusnya dibaca sebagai keadaan permanen. Narasi lagu memperlihatkan kemungkinan perubahan dari pasivitas emosional menuju keputusan.

4.3 Penolakan, Kehilangan, dan Guncangan Harga Diri

Perubahan paling tajam dalam narasi terjadi ketika subjek menyadari bahwa orang yang dicintai memilih orang lain. Bagian "Jujur memang sakit di hati / Bila kini nyatanya kau memilih dia" (Tulus, 2011) menampilkan benturan antara harapan dan kenyataan. Kata "nyatanya" berfungsi sebagai penanda realitas: apa yang selama ini diharapkan harus berhadapan dengan keputusan aktual dari objek cinta.

Penolakan tersebut tidak hanya berarti hilangnya kemungkinan hubungan, tetapi juga berpotensi mengubah cara subjek menilai pengalaman masa lalunya. Upaya selama bertahun-tahun dapat terasa sia-sia karena hasil akhirnya tidak sesuai dengan investasi emosional. Temuan Baiu (2024) mengenai dampak penolakan romantis terhadap dialog batin mendukung pembacaan bahwa penolakan dapat menyentuh wilayah evaluasi diri. Namun, kembali perlu ditegaskan bahwa penelitian ini menafsirkan representasi tersebut dalam teks, bukan mengklaim kondisi psikologis pencipta.

Pada titik ini, lagu memperlihatkan bahwa penderitaan tidak semata-mata berasal dari kehilangan seseorang. Penderitaan muncul dari runtuhnya narasi yang dibangun subjek tentang masa depan. Harapan yang selama ini memberi arti pada penantian tidak lagi memiliki dasar yang sama. Hal ini sejalan dengan kajian Greve et al. (2021) yang menempatkan cinta tak berbalas sebagai pengalaman yang dapat menuntut perubahan perspektif dan penyesuaian tujuan.

Dengan demikian, krisis yang muncul dapat dipahami sebagai krisis orientasi emosional: subjek perlu menentukan kembali bagaimana ia memandang dirinya setelah mengetahui bahwa hubungan yang diharapkan tidak terjadi. Pembacaan ini lebih aman daripada menyebutnya sebagai "krisis identitas" secara klinis. Istilah yang lebih tepat dalam kajian sastra adalah guncangan terhadap orientasi diri dan harapan relasional.

4.4 Pelepasan sebagai Pemulihan Agensi

Bagian akhir "Sewindu" menunjukkan perubahan yang penting. Subjek menyatakan, "Takkan lagi kusebodoh ini / Larut di dalam angan-angan tanpa tujuan" (Tulus, 2011). Pernyataan tersebut menandai munculnya evaluasi terhadap perilaku sebelumnya. Subjek tidak lagi hanya berbicara mengenai objek cinta, tetapi mulai menilai tindakannya sendiri.

Secara fenomenologis, perubahan ini dapat dibaca sebagai pergeseran dari keterpusatan pada orang lain menuju kesadaran atas diri. Jika bagian awal menampilkan kehadiran subjek pada setiap pagi dan penantian di depan pintu, bagian akhir justru menegaskan keputusan untuk menghentikan tindakan tersebut. Perubahan kata kerja sangat penting: subjek berpindah dari "menunggu" dan "merayu" menuju "takkan lagi". Pergeseran tersebut merupakan indikator tekstual dari pemulihan agensi.

Temuan ini juga memperlihatkan keterbatasan jika lagu hanya dibaca sebagai cerita tentang limerence atau learned helplessness. Kedua konsep tersebut membantu menjelaskan fase keterikatan dan stagnasi, tetapi tidak sepenuhnya menjelaskan resolusi naratif. Karena itu, penelitian ini mengusulkan model interpretasi berbentuk gerak: keterikatan intens → rutinitas penantian → benturan dengan penolakan → refleksi → penghentian pola. Model tersebut membuat pembacaan lebih sesuai dengan keseluruhan struktur lagu.

Dalam konteks kesehatan psikologis, pelepasan tidak selalu berarti hilangnya rasa secara seketika. Yang terlihat dalam teks adalah keputusan perilaku untuk tidak lagi mengulangi pola lama. Hal tersebut sejalan dengan gagasan bahwa cinta tak berbalas dapat membutuhkan perubahan perspektif dan penyesuaian tujuan (Greve et al., 2021). Dengan demikian, akhir lagu dapat dipahami sebagai pemulihan sebagian agensi: subjek mulai menentukan apa yang tidak lagi akan dilakukannya.

4.5 Sintesis Temuan

Keempat tema menunjukkan bahwa "Sewindu" membangun pengalaman emosional melalui hubungan antara waktu, repetisi, penolakan, dan keputusan. Waktu delapan tahun memperkuat kedalaman investasi; repetisi pagi dan penantian memperlihatkan rutinitas; pilihan terhadap orang lain menghasilkan benturan realitas; sedangkan keputusan "takkan lagi" menandai pemulihan kendali.

Secara teoritis, limerence paling kuat menjelaskan fiksasi perhatian dan orientasi yang sangat besar terhadap objek cinta. Learned helplessness membantu membaca ketidakseimbangan antara usaha dan hasil serta kemungkinan berkurangnya persepsi kontrol. Konsep cinta tak berbalas dan penolakan romantis membantu menjelaskan dampak emosional ketika harapan runtuh. Sementara itu, pendekatan fenomenologis memungkinkan semua unsur tersebut dibaca sebagai perkembangan pengalaman dalam teks, bukan sebagai label psikologis yang kaku.

Kutipan ahli yang relevan dengan metode penelitian dapat diringkas dari Smith, Flowers, dan Larkin (2022): IPA merupakan pendekatan yang berkomitmen pada pemeriksaan tentang bagaimana manusia memaknai pengalaman hidup yang penting. Prinsip tersebut diterapkan di sini dengan memusatkan perhatian pada bagaimana subjek lirik memaknai penantian, kehilangan, dan keputusan untuk berhenti. Sementara itu, konsep learned helplessness dapat diringkas sebagai keadaan ketika seseorang menyerah karena persepsi agensinya rendah dalam memengaruhi hasil (Fong et al., 2023). Kedua gagasan tersebut membantu menghubungkan data tekstual dengan kerangka psikologis secara proporsional.

5. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis, "Sewindu" karya Tulus dapat dibaca sebagai narasi pengalaman cinta tak berbalas yang bergerak dari keterikatan intens menuju pemulihan agensi. Empat pola utama yang ditemukan adalah fiksasi perhatian dan idealisasi, rutinitas penantian, pengalaman penolakan yang mengguncang orientasi diri, serta keputusan untuk menghentikan pola penantian. Konsep limerence membantu menjelaskan intensitas dan keterpusatan perhatian pada objek cinta, sedangkan learned helplessness membantu menjelaskan sisi stagnasi dan rendahnya persepsi kontrol yang dapat ditafsirkan dari repetisi perilaku.

Temuan terpenting penelitian ini adalah bahwa akhir lagu tidak berhenti pada penderitaan. Subjek lirik memperoleh kembali kemampuan untuk menilai tindakannya dan menetapkan batas terhadap perilaku yang selama ini dilakukan. Oleh karena itu, "Sewindu" tidak semata-mata menggambarkan seseorang yang gagal mendapatkan cinta, tetapi juga menggambarkan proses menerima kenyataan dan menghentikan pola emosional yang tidak lagi produktif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan satu lagu sebagai data primer. Interpretasi juga tidak dapat digunakan untuk mendiagnosis Tulus maupun individu nyata. Penelitian berikutnya dapat membandingkan "Sewindu" dengan lagu-lagu Indonesia lain mengenai cinta tak berbalas atau menggunakan korpus lirik yang lebih luas untuk melihat pola limerence, penolakan, dan pemulihan agensi secara lintas karya dan lintas budaya.

6. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Hasyim Asy'ari dan semua pihak yang mendukung penyusunan penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada para peneliti yang karya ilmiahnya menjadi landasan konseptual dan metodologis dalam penyempurnaan naskah.

7. Daftar Pustaka

Agrawal, Y., Shanker, R. G. R., & Alluri, V. (2021). Transformer-based approach towards music emotion recognition from lyrics. arXiv preprint arXiv:2101.02051.

Baiu, B. (2024). "No One will Ever Love Me" – The impact of romantic rejection on intrapersonal communication: A qualitative study. International Journal of Indian Psychology. https://doi.org/10.25215/1204.043

Bradbury, P., Short, E., & Bleakley, P. (2024). Limerence, hidden obsession, fixation, and rumination: A scoping review of human behaviour. Journal of Police and Criminal Psychology, 40, 417–426. https://doi.org/10.1007/s11896-024-09674-x

Byrne, D. (2021). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. Quality & Quantity, 56, 1391–1412. https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (5th ed.). SAGE.

Fong, C. J., Zuniga-Ortega, R. E., & colleagues. (2023). Academic underachievement and its motivational and self-regulated learning correlates: A meta-analytic review of 80 years of research. Educational Research Review.

Greve, W., Hauser, J., & Rühs, F. (2021). Humorous coping with unrequited love: Is perspective change important? Frontiers in Psychology, 12, 653900. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653900

Jia, X. (2022). Music emotion classification method based on deep learning and improved attention mechanism. Computational Intelligence and Neuroscience, 2022, 5181899. https://doi.org/10.1155/2022/5181899

Langeslag, S. J. E. (2022). Electrophysiological correlates of romantic love: A review of EEG and ERP studies with beloved-related stimuli. Brain Sciences, 12(5), 551. https://doi.org/10.3390/brainsci12050551

Liao, Y., Lin, B., Zhou, H., & Yang, X. (2021). The power of unrequited love: The parasocial relationship, trust, and organizational identification between middle-level managers and CEOs. Frontiers in Psychology, 12, 689511. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689511

Liu, S., Wang, Y., He, W., Chen, Y., & Wang, Q. (2024). The effect of students' effort–reward imbalance on learning engagement: The mediating role of learned helplessness and the moderating role of social support. Frontiers in Psychology, 15, 1329664. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1329664

Nare, A. A. (2024). A study of learned helplessness and irrational beliefs among boys and girls college students. International Journal of Indian Psychology. https://doi.org/10.25215/1203.340

Preniqi, V., Kalimeri, K., & Saitis, C. (2022). "More than words": Linking music preferences and moral values through lyrics. arXiv preprint arXiv:2209.01169.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research (2nd ed.). SAGE.

Song, Y., & Beck, D. (2023). Modeling emotion dynamics in song lyrics with state space models. Transactions of the Association for Computational Linguistics, 11. https://doi.org/10.1162/tacl_a_00541.