Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia
Volume 5, Nomor 3, Tahun 2026, Halaman 2385 – 2396
https://jpion.org/index.php/jpi
E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

Resiliensi Psikologis dan Makna Spiritual dalam Lirik Lagu 33x Karya Perunggu

Ibras Aufa Indrawan[1)], Nazwa Khaira Hadi[2)], Nurmaulida Apriliyani[3)], Muhammad Rahman Adzikri[4)], Muhammad Yusuf raihan[5)]

[1,2,3,4,5)]Pendidikan Agama Islam, Agama Islam, Universitas Singaperbangsa Karawang

*Ibras Aufa Indrawan
Email : 2410631110121@student.unsika.ac.id
2410631110152@student.unsika.ac.id
2410631110157@student.unsika.ac.id
2410631110142@student.unsika.ac.id
2410631110136@student.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi resiliensi psikologis dan makna spiritual dalam lirik lagu "33x" karya Perunggu. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pandangan bahwa lagu tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat menjadi media untuk menyampaikan pengalaman batin, perjuangan hidup, dan nilai-nilai spiritual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan analisis isi kualitatif. Data penelitian bersumber dari kata, frasa, dan bait dalam lirik lagu "33x" yang berkaitan dengan resiliensi psikologis dan spiritualitas. Analisis resiliensi mengacu pada teori Reivich dan Shatté, sedangkan makna spiritual dikaji melalui representasi hubungan manusia dengan Tuhan, refleksi diri, kesabaran, ikhtiar, dan tawakal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lirik lagu "33x" menggambarkan kemampuan manusia dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, menerima keterbatasan diri, mempertahankan harapan, serta melanjutkan kehidupan di tengah berbagai kesulitan. Selain itu, lagu ini memuat nilai spiritual berupa kesadaran akan keterbatasan manusia, ajakan untuk mengingat Tuhan, dan pentingnya menyeimbangkan usaha dengan penyerahan diri kepada-Nya. Kedua aspek tersebut saling berkaitan dalam menggambarkan perjuangan manusia untuk menemukan ketenangan dan makna hidup. Dengan demikian, lagu "33x" dapat dipahami sebagai karya musik populer yang merepresentasikan ketahanan psikologis sekaligus refleksi spiritual dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Kata kunci: *resiliensi psikologis, makna spiritual, lirik lagu, Perunggu, 33x.*

Abstract

This study aims to analyze the representation of psychological resilience and spiritual meaning in the lyrics of the song "33x" by Perunggu. The research is motivated by the view that songs do not merely serve as entertainment but can also be a medium for conveying inner experiences, life struggles, and spiritual values. This study uses a descriptive qualitative method with a qualitative content analysis approach. The data are drawn from words, phrases, and stanzas in the lyrics of "33x" that relate to psychological resilience and spirituality. The resilience analysis refers to the theory of Reivich and Shatté, while spiritual meaning is examined through the representation of the human relationship with God, self-reflection, patience, effort (ikhtiar), and trust in God (tawakal). The results show that the lyrics of "33x" depict the human ability to face pressure, manage emotions, accept personal limitations, maintain hope, and carry on with life amid various hardships. In addition, the song contains spiritual values in the form of awareness of human limitations, an invitation to remember God, and the importance of balancing effort with surrender to Him. These two aspects are interrelated in portraying the human struggle to find tranquility and meaning in life. Thus, "33x" can be understood as a popular musical work that represents psychological resilience as well as spiritual reflection in facing the dynamics of life.

Keywords: *psychological resilience, spiritual meaning, song lyrics, Perunggu, 33x.*

PENDAHULUAN

Musik merupakan salah satu bentuk budaya populer yang tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga dapat menjadi media untuk menyampaikan pengalaman, pemikiran, perasaan dan pandangan terhadap kehidupan. Pesan tersbut dapat disampaikan melalui lirik yang digunakan bahasa secara langsung maupun simbolik sehingga pendengar dapat menemukan berbagai pemaknaan di dalamnya.

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

Dalam konteks komunikasi, lirik lagu dapat menjadi medium yang memungkinkan pencipta menyampaikan gagasan kepada khalayak melalui rangkaian kata yang dipadukan dengan unsuk musikal (Anhar & Muhtar, 2024). Dengan demikian, lagu dapat di pandang sebagai teks budaya yang tidak hanya menghasilkan pengalaman estetis, tetapi juga merepresentasikan berbagai persoalan yang dekat dengan kehidupan manusia.

Kedekatan musik dengan kehidupan manusia membuat lirik lagu dapat menjadi ruang untuk menggambarkan kondisi psikologis seseorang ketika menghadapi berbagai persoalan. Pengalaman seperti ini tekanan, kelelahan, kegelisahan, kehilangan arah, maupun usaha untuk kembali menemukan tujuan dapat disampaikan melalui pilihan kata, metafora, dan simbol. Dalam kondisi kehidupan yang semakin kompleks, kemampuan seseorang untuk menghadapi kesulitan dan tetap melanjutkan kehidupannya menjadi salah satu persoalan psikolog yang penting. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk menghadapi keadaan sulit, beradaptasi, serta tetap mampu menjalankan kehidupan secara positif (Pratiwi & Hirmaningsih, 2017).

Konsep resiliensi dalam psikologi salah satunya dikembangan oleh Reviench dan Shatte yang mengemukakan resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi kesulitan secara sehat, produktif, dan positif. Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengandalikan dorongan, mempertahankan optimisme, memahami penyebab persoalan, mununjukan, empati, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, serta membuka diri terhadap peluang perkembangan setelah menghadapi kesulitan (Reivich & Shatte 2002). Ketujuh aspek ini meliputi dari *emotion regulation, impluse control, optimis,casual analysis, empaathy,self-efficacy,* dan *reaching out.* Kerangka tersebut sudah digunakan dalam bebagai penelitian dari psikologi di indonesia individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan (Hayatini, 2020).

Resiliensi juga tidak selalu harus dipahami melalui pengalaman klinis atau kondisi traumatis. Konsep tersebut dapat dilihat dalam berbagai pengalaman kehidupan ketika seseorang menghadapi tekanan, kegagalan, kelelahan, maupun situasi yang mengharuskannya untuk tetap bergerak menuju tujuan. Maka resiliensi menunjukkan bahwa kemampuan tersebut berhubungan dengan cara individu menghadapi keadaan sulit dan melanjutkan perkembangan kehidupannya (Pratiwi & Hirmaningsih, 2017). Oleh karena itu, konsep resiliensi memungkinkan digunakan untuk membaca karya budaya yang menggambarkan proses manusia dalam menghadapi persoalan dan mempertahankan persoalan dan mempertahankan keberlangsungan hidupnya.

Selain aspek psikologis, pengalaman manusia dalam menghadapi kesulitan juga dapat memiliki dimensi spiritual. Spiritualitas berkaitan dengan pencarian makna, kesadaran terhadap keberadaan tuhan, refleksi terhadap kehidupan, serta usaha manusia menemukan ketenangan dalam menghadapi berbagai keadaan. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang memiliki kehidupan keagamaan yang kuat, pengalaman spirutual juga dapat hadir melalui media budaya populer, termasuk musik. Dengan demikian, pergaulan psikologis dalam sebuah karya musik dapat berjalan beriringan dengan pencarian makna spirutual dan kesadaran religius.

Salah satu karya musik yang menarik untuk dikaji dalam konteks tersebut adalah lagu "33x" karya Perunggu. Lagu tersebut merupakan bagian dari album memorandum yang diliriskan pada 2022 dan dikenal melalui liriknya yang reflektif serta penggunaan bahasa yang bersifat simbolik. Penelitian mengenai gaya bahasa dalam lagu tersebut menemukan bahwa lirik "33x" banyak menggunakan metafora, simbolisme, repetisi, dan bentuk bahasa reflektif yang mendukung penyampaian pesan motivasional dan spiritual (Putri et al., 2026). Penelitian lain mengenai diksi dan majas juga menunjukkan bahwa lirik "33x" menggunakan diksi konotatif yang berkaitan dengan persoalan religus-filosofis, kritis batin, serta dorongan untuk menghadapi persoalan kegidupan (Dewi, 2026).

Lagu "33x" telah menjadi objek penelitian dari berbagai sudut pandang. Menurut (Anhar & Muhtar, 2024) melalui analisis resepsi menemukan bahwa pendengar dari basis penggemar perunggu memaknai lagu tersebut secara beragam berdasarkan pengalaman pribadi budaya,

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

pendekatan musik, dan latar belakang keagamaan. Sebagian informan memandang lagu tersebut sebagai pengingat mengenai hubungan manusia dengan Tuhan dalam proses pencarian makna hidup. Penelitian lain yang menggunakan semiotika menemukan bahwa "33x" mengandung makna religius yang berkaitan dengan zikir, pengingatan kepada Tuhan, motivasi, dan ketenangan batin (Ahfa et al.,2025).

Namun penulis juga memiliki persepsi menegnai penggalan lirik lagu 33x perunggu yaitu bagian:

"Terus berenang lanjutlah mendaki"

Dalam lirik tersebut jika dimaknai satu-satu mulai dari "Terus berenang" jika dalam perspektif psikologi resiliensi (Emotion Regulation & Impulse Control) itu merupakan proses inhale-exhale (tarikan hembusan nafas) secara sadar di tengah kelelahan ekstrem berenang merupakan bentuk nyata dari Regulasi Emosi (Emotion Regulation) dan Pengendalian Impuls (Impulse Control). Ketika tekanan hidup datang bertubi-tubi seperti ombak, dorongan alami manusia adalah panik atau bereaksi impulsif. Teknik inhale-exhale berfungsi menjaga kesadaran tubuh dan otak (mindfulness) agar individu tetap jernih (grounded), tidak terseret oleh gelombang emosi negatif, dan tetap menyadari bahwa ia masih memiliki kendali atas dirinya sendiri.

Sedangkan dalam perseptif kesilaman (Sabar & Zikir Kesadaran) dengan kesadaran napas (inhale-exhale) di tengah kelelahan beririsan erat dengan konsep sabar dan zikir. Sabar dalam Islam bukanlah kepasrahan yang pasif, melainkan daya tahan aktif (sabar 'ala al-bala') saat berjuang. Tarikan dan hembusan napas di tengah kelelahan fisik merepresentasikan zikir yang tersembunyi sebuah pengingat sadar akan napas kehidupan yang ditiupkan Allah SWT. Mengatur napas di tengah kelelahan adalah bentuk kekhusyukan batin untuk menenangkan jiwa (thuma'ninah), sebagaimana firman Allah "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28). Dengan demikian, "terus berenang" dengan ritme inhale-exhale adalah simbol dari manusia yang menyelaraskan usaha fisiknya dengan pengingatan kepada Tuhan agar jiwanya tidak mati/tenggelam dalam ujian hidup.

Kemudian dalam lirik "Lanjutlah Mendaki" merupakan efikasi diri, Istiqamah, dan larangan berputus asa (La Taqnatu). Jika dalam perspektif psikologi resiliensi (self-efficacy & optimism) yaitu Kaki yang terus difungsikan sebagai tiang menopang tubuh melambangkan Efikasi Diri (Self-Efficacy) yakni keyakinan internal bahwa seseorang memiliki kapasitas fisik dan mental untuk menyelesaikan lintasan yang berat. Ketika melangkah mendaki, musuh terbesar bukanlah tebing yang tinggi, melainkan suara keputusasaan di dalam kepala (learned helplessness). Jika kaki berhenti karena mendengarkan keputusasaan, tubuh akan roboh dan perjalanan berakhir dalam kekalahan. Oleh karena itu, keberanian menapakkan kaki selangkah demi selangkah ditopang oleh optimisme (optimism), yaitu keyakinan rasional bahwa keletihan saat mendaki akan terbayar ketika sampai di puncak atau tujuan.

Jika dalam perspektif keislaman (ikhtiar, istiqamah, & tawakal) yaitu kaki yang terus melangkah melambangkan sikap Istiqamah (konsistensi) dan Ikhtiar tanpa henti. Keputusasaan yang menggerogoti hingga membuat seseorang menyerah adalah hal yang sangat dilarang dalam ajaran Islam, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an "Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah kaum yang kafir." (QS. Yusuf: 87). Langkah kaki dalam "lanjutlah mendaki" adalah simbol keteguhan iman yang dijadikan fondasi tiang tubuh. Ketika kekuatan kaki manusia berada di ambang batas (limit), di situlah dimensi tawakal (berserah diri kepada Allah) mengambil alih. Tawakal menjadi penopang spiritual yang menguatkan "tiang kaki" tersebut agar tidak patah oleh rasa putus asa.

Sementara itu, penelitian terbaru mengenai makna eksistensial dalam lagu tersebut menemukan adanya gambaran kegelisahan, ketersingan, krisis makna, serta pencarian makna kehidupan yang kemudian berkaitan dengan refleksi diri dan spiritualitas (Rahma et al., 2026).

Pandangan terhadap lagu "33x" juga datang dari tokoh agama, salah satunya Habib Hudein Ja'far Al-Hadar. Setelah mendengarkan lagu-lagu perunggu, khususnya "33x", ia melihat adanya

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

pesan yang memiliki kedekatan dengan ajaran islam. Ia menafsirkan angka 33 sebagai sesuatu yang berkaitan dengan praktik zikir dan melihat pesan mengenai kekhusyukan, fokus terhadap tujuan, menjaga diri, menempatkan sesuatu sesuai prioritas, serta mengingatkan tuhan sebagai bagian penting dari lagu tersebut (Anggraini,2026). Pandangan tersebut memperlihatkan bahwa "33x" tidak hanya dapat dibaca sebagai karya musik populer, tetapi juga sebagai karya yang membuka ruang refleksi mengenai hubungan manusia dengan tuhan dan caea menghadapi persoalan kehidupan.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kajian terhadap "33x" lebih banyak diarahkan pada pesan dakwah, makna religus, makna eksistensial, resepsi pendengar, tanda-tanda motivasional, diksi dan majas, serta perseptif teologis. Bahkan penelitian mengenai "33x" dalam perspektif nilai-nilai islam yang telah mengidentifikasi tauhid, mengingat Allah SWT, niat, dan usaha dalam lirik tersebut (Daulay & Siregar, 2026). Kondisi tersbut menunjukkan bahwa aspek religius dan spiritual dalam "33x" telah memperoleh perhatian yang cukup luas, sehingga diperlukan sudut pandang pembacaan lain yang dapat memperkaya kajian terhadap lagu itu tersebut.

Salah satu sudut yang didapat dan dikembangkan adalah aspek resiliensi psikologis. Lirik "33x" tidak hanya berbicara mengenai hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga menghadirkan gambaran mengenai manusia yang menghadapi tekanan, kelelahan, kebingungan, pencarian terhadap arah, dan kebutuhan untuk tetap melanjutkan kehidupan. Gambaran tersebut memilki keterkaitan dengan konsep resiliensi karena menunjukkan proses menghadapi kesulitan dan mempertahankan kemampuannya untuk terus bergerak. Dengan menggunakan teori Reivich dan Shatte, pengalaman tersebut dapat dianalisis melalui kemampuan mengatur emosi, mengendalikan implus, mempertahankan optimisme, memahami persoalan, menuntun keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mengembangkan diri setelah menghadapi kesulitan (Reivich & Shatte, 2002).

Aspek resiliensi tersebut juga dapat dibaca bersamaan dengan dimensi spiritual yang terdapat dalam lagu. Ketika individu menghadapi tekanan dan kelelahan, pencarian terhadap ketenangan dan makna dapat menjadi bagian dari proses menghadapi keadaan tersebut. Dalam "33X", dimensi spiritual terlihat melalui pengingatan terhadap Tuhan dan ajakan untuk tetap berada dalam orientasi ketuhanan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa lagu tersebut memuat nilai religius seperti tauhid, mengingat Tuhan, kesabaran, refleksi diri, berserah diri, dan usaha (Daulay & Siregar, 2026). Dengan demikian, aspek psikologis dan spiritual dapat ditempatkan sebagai dua dimensi yang saling berhubungan dalam memahami pengalaman manusia yang direpresentasikan melalui lirik.

Penggunaan pendekatan resiliensi juga membuka pembacaan baru terhadap simbol dan metafora yang terdapat dalam "33X". Aktivitas fisik yang digunakan dalam lirik, misalnya gambaran mengenai berenang dan mendaki, dapat dipahami bukan hanya sebagai simbol perjalanan, tetapi juga sebagai gambaran mengenai kebutuhan manusia untuk mempertahankan tenaga, menghadapi hambatan, dan melanjutkan perjalanan meskipun berada dalam kondisi yang melelahkan. Pembacaan tersebut dapat diarahkan pada pertanyaan mengenai bagaimana kemampuan bertahan, mengelola tekanan, dan mempertahankan orientasi terhadap tujuan direpresentasikan melalui bahasa puitis dalam lagu. Dengan demikian, penelitian ini tidak bermaksud mendiagnosis kondisi psikologis pencipta lagu ataupun pendengarnya, melainkan mengkaji bagaimana pengalaman resiliensi direpresentasikan di dalam teks lirik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada "Resiliensi Psikologis dan Makna Spiritual dalam Lirik Lagu 33X Karya Perunggu." Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bentuk-bentuk resiliensi psikologis yang direpresentasikan melalui lirik lagu dengan menggunakan kerangka Reivich dan Shatté, sekaligus mengkaji makna spiritual yang muncul dari pengalaman tersebut. Unsur keislaman ditempatkan sebagai konteks penting dalam membaca dimensi spiritual lagu, terutama melalui nilai seperti kesabaran, usaha, refleksi diri, berserah diri, dan mengingat Tuhan yang telah ditemukan dalam penelitian

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

terdahulu. Dengan fokus tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembacaan alternatif terhadap "33X" dengan mempertemukan perspektif psikologis dan spiritual dalam memahami bagaimana manusia menghadapi tekanan, mempertahankan diri, dan menemukan kembali arah dalam perjalanan kehidupannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan analisis isi kualitatif (qualitative content analysis). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada proses mengidentifikasi, memahami, dan menginterpretasikan makna yang terdapat dalam lirik lagu "33X" karya Perunggu. Penelitian tidak menggunakan data numerik ataupun responden, melainkan memanfaatkan teks lirik sebagai sumber data utama untuk mengungkap representasi resiliensi psikologis dan makna spiritual yang terdapat di dalamnya.

Objek penelitian ini adalah keseluruhan lirik lagu "33X" karya Perunggu. Data primer berupa kata, frasa, dan bait dalam lirik yang memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui studi kepustakaan berupa jurnal ilmiah, buku, penelitian terdahulu, serta sumber akademik yang relevan dengan konsep resiliensi psikologis, spiritualitas, nilai-nilai Islam, dan kajian terhadap lagu "33X".

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan studi pustaka. Peneliti terlebih dahulu membaca lirik lagu "33X" secara keseluruhan dan berulang untuk memahami konteks setiap bagian lirik. Selanjutnya, bagian-bagian lirik yang memiliki indikasi berkaitan dengan resiliensi psikologis dan makna spiritual dicatat, kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori yang relevan dengan tujuan penelitian.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi data, reduksi data, pengelompokan data, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Identifikasi dilakukan dengan menemukan kata, frasa, atau bait yang berkaitan dengan fokus penelitian. Data yang telah ditemukan kemudian direduksi dan dikelompokkan berdasarkan aspek resiliensi psikologis serta makna spiritual. Analisis resiliensi psikologis menggunakan konsep Reivich dan Shatté (2002) yang mencakup tujuh aspek, yaitu regulasi emosi *(emotion regulation)*, kontrol impuls *(impulse control)*, optimisme *(optimism)*, analisis kausal *(causal analysis)*, empati *(empathy)*, efikasi diri *(self-efficacy)*, dan pencapaian diri *(reaching out)*. Sementara itu, makna spiritual dianalisis berdasarkan representasi hubungan manusia dengan Tuhan, pencarian makna, refleksi diri, serta nilai-nilai Islam yang relevan dengan data penelitian. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil interpretasi terhadap lirik dengan teori resiliensi, literatur mengenai spiritualitas dan nilai-nilai Islam, serta penelitian terdahulu yang relevan. Tahap tersebut dilakukan untuk menjaga agar interpretasi terhadap lirik tidak semata-mata didasarkan pada pandangan subjektif peneliti, tetapi memiliki dasar teoritis dan akademis yang dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pembacaan terhadap keseluruhan lirik lagu "33X" karya Perunggu, ditemukan bahwa lagu tersebut memuat dua dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu resiliensi psikologis dan dimensi spiritual. Resiliensi psikologis terlihat melalui gambaran mengenai tekanan, kebingungan, kelelahan, kemampuan mengubah sudut pandang, penerimaan terhadap keadaan, serta dorongan untuk tetap melanjutkan kehidupan. Sementara itu, dimensi spiritual tampak melalui adanya kesadaran terhadap keterbatasan manusia, pengakuan terhadap kekuasaan Tuhan, ajakan untuk mengingat-Nya, berserah diri, serta tetap menjalankan usaha dalam menghadapi kehidupan. Temuan tersebut sejalan dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa "33X" tidak hanya menggambarkan persoalan kehidupan manusia, tetapi juga menghadirkan refleksi psikologis dan spiritual secara bersamaan.

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Observasi Lirik Lagu 33x Perunggu

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah
1.	Psikologis	Tekanan dan permasalahan kehidupan	1	1
		Kondisi emosional dalam menghadapi permasalahan	2	1
		Refleksi dan evaluasi diri	3	1
		Perubahan sudut pandang	4	1
		Penerimaan dan pengenalan batas diri	5, 6	2
		Optimisme dan harapan	7	1
		Keteguhan menghadapi kesulitan	8, 9	2
2.	Spiritual	Kesadaran terhadap keterbatasan manusia	10	1
		Hubungan dan kesadaran terhadap Tuhan	11	1
		Dzikir atau mengingat Tuhan	12	1
		Tawakal	13	1
		Kesabaran, refleksi diri, dan pencarian makna	14	1
		Ikhtiar dan keseimbangan dengan tawakal	15	1
Jumlah				**15**

Tabel 2. Daftar Pertanyaan Observasi Lirik Lagu 33x Karya Perunggu

Objek: Lirik lagu 33x karya Perunggu
Pengamat: Peneliti
Hari/Tanggal: Senin, 14 September 2026
Topik: Resiliensi Psikologis dan Makna Spiritual dalam Lirik Lagu 33x Karya Perunggu

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah dalam lirik lagu 33x ditemukan gambaran mengenai tekanan, kesulitan, atau permasalahan yang dihadapi manusia?	Ya
2.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan adanya kondisi batin seperti kebingungan, kegelisahan, atau kelelahan dalam menghadapi kehidupan?	Ya
3.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan adanya upaya untuk memahami dan mengevaluasi keadaan diri ketika menghadapi permasalahan?	Ya
4.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan kemampuan untuk melihat suatu pandang yang berbeda?	Ya
5.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan penerimaan terhadap keadaan dan keterbatasan diri?	Ya
6.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan bahwa seseorang dapat memberikan waktu atau ruang bagi dirinya untuk beristirahat ketika menghadapi tekanan?	Ya
7.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan adanya optimisme dan harapan untuk tetap melanjutkan kehidupan?	Ya
8.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan keteguhan untuk terus menghadapi kesulitan dan tidak berhenti dalam perjalanan kehidupan?	Ya
9.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan keyakinan atau dorongan dalam diri untuk tetap mampu menjalani kehidupan?	Ya
10.	Apakah dalam lirik lagu 33x ditemukan kesadaran bahwa manusia memiliki keterbatasan dan tidak sepenuhnya mengendalikan kehidupannya?	Ya
11.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan adanya kesadaran atau hubungan manusia dengan Tuhan?	Ya
12.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan ajakan untuk mengingat Tuhan atau melakukan dzikir dalam menghadapi kehidupan?	Ya
13.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan sikap tawakal atau berserah diri kepada Tuhan setelah melakukan usaha?	Ya
14.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan adanya kesabaran, refleksi diri, pencarian makna dalam menghadapi kehidupan?	Ya
15.	Apakah lirik lagu 33x menunjukkan adanya keseimbangan antara usaha atau ikhtiar dengan sikap berserah diri kepada Tuhan?	Ya

Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi psikologis dalam lagu “33X” digambarkan melalui proses menghadapi kondisi sulit tanpa berhenti pada keadaan tersebut. Lirik lagu memperlihatkan adanya individu yang berada dalam kondisi batin yang tidak stabil, mengalami kebingungan, merasakan tekanan, dan membutuhkan waktu untuk menentukan kembali arah kehidupannya. Gambaran tersebut memperlihatkan bahwa kesulitan tidak ditempatkan sebagai

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

akhir dari perjalanan, melainkan sebagai bagian dari proses yang perlu dihadapi dan dilalui. Penelitian terhadap lirik "33X" juga menemukan adanya penggambaran tekanan, kelelahan, kehilangan, dan pencarian arah kehidupan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang menjadi dasar munculnya pesan ketahanan dalam lagu tersebut (Fikri Afdillah Daulay, 2026).

Berdasarkan temuan tersebut, dimensi spiritual dalam lagu "33X" dapat dipahami melalui beberapa unsur utama, yaitu kesadaran terhadap keterbatasan manusia, pengakuan terhadap kekuasaan Tuhan, dzikir dan mengingat Tuhan, tawakal, kesabaran, refleksi diri, serta keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri. Dimensi spiritual tersebut tidak disampaikan melalui bentuk dakwah yang bersifat langsung, melainkan melalui simbol, metafora, dan pengalaman kehidupan yang dekat dengan kondisi manusia. Hasil temuan menunjukkan bahwa resiliensi psikologis dan dimensi spiritual dalam "33X" tidak berdiri sebagai dua unsur yang terpisah. Keduanya justru membentuk alur makna yang saling melengkapi. Pada sisi psikologis, individu digambarkan sedang menghadapi tekanan, kebingungan, kelelahan, dan pencarian arah. Pada sisi spiritual, keadaan tersebut direspons melalui proses mengingat Tuhan, melakukan refleksi, berserah diri, dan tetap menjalankan usaha. Dengan demikian, ketahanan menghadapi kehidupan dalam lagu tidak hanya dibangun melalui kekuatan internal manusia, tetapi juga melalui keyakinan spiritual.

Keterkaitan tersebut dapat dilihat dari pola perjalanan yang dibangun dalam lirik. Permasalahan muncul melalui gambaran kegelisahan dan keadaan batin yang tidak stabil. Setelah itu, individu diarahkan untuk melakukan perubahan perspektif, memberikan ruang bagi dirinya untuk berhenti sejenak, menyerahkan beban, mengingat Tuhan, dan kemudian kembali melanjutkan perjalanan. Pola tersebut memperlihatkan bahwa proses spiritual berfungsi sebagai bagian dari cara individu menghadapi tekanan psikologis. Pemaknaan serupa ditemukan dalam penelitian yang menunjukkan bahwa pengalaman kegelisahan dan krisis makna dalam "33X" diarahkan menuju refleksi spiritual melalui muhasabah dan dzikrullah.

Dengan demikian, temuan penelitian memperlihatkan bahwa "33X" merepresentasikan perjalanan manusia dari kondisi tertekan menuju proses penerimaan, refleksi, penguatan diri, dan keberlanjutan hidup. Resiliensi psikologis tampak pada kemampuan untuk tidak berhenti ketika menghadapi kesulitan, sedangkan dimensi spiritual memberikan orientasi bahwa perjuangan tersebut tetap perlu disertai kesadaran terhadap Tuhan. Hubungan antara kedua dimensi tersebut menjadikan "33X" tidak sekadar menggambarkan perjuangan manusia secara psikologis, tetapi juga menghadirkan proses pencarian ketenangan dan makna melalui hubungan spiritual dengan Tuhan (De Mimam Latifath Ahfa, Ummu Salamah, 2025).

Oleh karena itu, hasil penelitian dapat dipahami bahwa resiliensi psikologis dalam "33X" bukan sekadar kemampuan untuk bertahan dari masalah, melainkan proses aktif untuk memahami keadaan, mengelola tekanan, mengubah perspektif, mempertahankan harapan, dan kembali melanjutkan kehidupan. Sementara itu, dimensi spiritual berperan sebagai orientasi yang mengarahkan proses tersebut kepada kesadaran tentang keterbatasan manusia, dzikrullah, tawakal, kesabaran, dan hubungan dengan Tuhan. Perpaduan kedua dimensi tersebut memperlihatkan bahwa lagu "33X" menghadirkan gambaran mengenai perjuangan hidup yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga memiliki kedalaman spiritual.

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

Tabel 3. Kartu Identitas Penelitian

No.	Data Lirik	Sumber	Bentuk/Tanda	Interpretasi/Makna	Kategori
1	"Risalah terikatnya, batin dan raga yang mengunci / Di atas Sang Maha Daya semua kendali terambil alih."	Lirik lagu 33x - Perunggu	Metafora / Ungkapan	Menggambarkan kesadaran individu atas keterbatasan fisik dan mentalnya, lalu menyerahkan kontrol diri (spiritual surrender) kepada Tuhan (Sang Maha Daya). Secara psikologis, penyerahan kontrol ini melepaskan illusion of control sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan menghadirkan ketenangan batin.	Makna Spiritual & Regulasi Emosi
2	"Sebutlah nama-Nya, tetap di jalan-Nya... / Sebutkanlah nama-Nya, resapilah jalan-Nya."	Lirik lagu 33x - Perunggu	Kalimat Imperatif / Ungkapan	Mengajak individu untuk melakukan spiritual coping (mengingat/berzikir dan meneladani jalan Tuhan). Dalam psikologi spiritual, mengingat Tuhan berfungsi sebagai emotional anchor (jangkar emosional) yang memberikan rasa aman, arah, dan stabilitas emosi di tengah ketidakpastian hidup.	Makna Spiritual & Coping Spiritual
3	"Melamban bukanlah hal yang tabu / Kadang itu yang kau butuh, bersandar hibahkan bebanmu."	Lirik lagu 33x - Perunggu	Ungkapan / Ajakan	Menekankan pentingnya melambat (slowing down/mindfulness), mengambil jeda, serta mempraktikkan self-compassion. Menurut Reivich & Shatté, kemampuan untuk berhenti sejenak dan menahan dorongan untuk terus terburu-buru merupakan wujud dari Regulasi Emosi (Emotion Regulation) dan Pengendalian Impuls (Impulse Control) agar tidak mengalami kecemasan berlebih atau burnout.	Regulasi Emosi & Pengendalian Impuls
4	"Tak perlu kau berhenti kurasi / Ini hanya sementara, bukan ujung dari rencana..."	Lirik lagu 33x - Perunggu	Ungkapan / Pernyataan	Menggambarkan keyakinan bahwa kesulitan atau kegagalan bersifat sementara (impermanent) dan bukan akhir perjalanan. Dalam teori Reivich & Shatté, hal ini mencerminkan dimensi Optimisme (Optimism), yaitu keyakinan bahwa masa depan dapat membaik dan kegagalan tidak bersifat permanen.	Optimisme (Optimism)
5	"Rotasikan pandanganmu, ambil sudut yang terbaru / Belum pernah kau coba lihat semua bukan dari matamu."	Lirik lagu 33x - Perunggu	Metafora / Ungkapan	Mendorong terjadinya cognitive reframing (pemaknaan ulang kognitif) dengan melihat permasalahan dari sudut pandang baru/orang lain. Berdasarkan teori Reivich & Shatté, kemampuan ini berkaitan erat dengan dimensi Analisis Penyebab (Causal Analysis) dan Empati (Empathy) untuk memecahkan masalah secara objektif dan fleksibel.	Reframing Kognitif (Analisis Penyebab & Empati)

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

6	"Terus berenang, lanjutlah mendaki."	Lirik lagu 33x - Perunggu	Metafora	Menggambarkan daya juang, ketangguhan, dan kegigihan untuk terus melangkah melewati rintangan yang bervariasi (air/berenang dan darat/mendaki). Menurut Reivich & Shatté, hal ini merepresentasikan dimensi Efikasi Diri (Self-Efficacy) (keyakinan pada kemampuan diri) serta Keterjangkauan (Reaching Out) untuk terus menghadapi tantangan hidup.	Efikasi Diri (Self-Efficacy) & Reaching Out

Berdasarkan hasil analisis, lirik lagu "33X" memperlihatkan gambaran mengenai individu yang sedang menghadapi berbagai tekanan, kelelahan, kebingungan, dan persoalan dalam perjalanan hidup. Kondisi tersebut tidak digambarkan sebagai keadaan yang membuat seseorang harus berhenti sepenuhnya, tetapi justru menjadi bagian dari proses untuk memahami keadaan dan kembali menentukan arah kehidupan. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi dalam lirik "33X" lebih tepat dipahami sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dan tetap bergerak ketika menghadapi keadaan yang sulit. Pemahaman tersebut sejalan dengan penelitian mengenai resiliensi yang menjelaskan bahwa resiliensi bukan berarti seseorang tidak mengalami tekanan, melainkan kemampuan untuk memberikan respons yang adaptif terhadap kesulitan dan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi keadaan tersebut (Widyastuti & Ninin, 2024)

Aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls terlihat melalui adanya ajakan untuk tidak selalu memaksakan diri dalam menghadapi kehidupan. Bagian lirik yang mengarahkan seseorang untuk melambat dan memberikan kesempatan bagi dirinya untuk beristirahat dapat dimaknai sebagai bentuk kesadaran bahwa manusia mempunyai batas kemampuan. Dalam konteks resiliensi, kemampuan mengenali kondisi diri menjadi penting karena individu tidak selalu harus menghadapi masalah dengan cara terus memaksakan diri. Penelitian mengenai resiliensi pada siswa juga menunjukkan bahwa kemampuan mengatur emosi dan mengendalikan impuls merupakan bagian dari kemampuan resiliensi yang membantu individu menghadapi situasi yang menantang secara lebih adaptif (Widyastuti & Ninin, 2024) Dengan demikian, pesan untuk mengambil jeda dalam "33X" dapat dibaca sebagai bentuk pengelolaan tekanan, bukan sebagai tanda kelemahan.

Selain regulasi emosi, lirik "33X" juga menunjukkan adanya optimisme melalui gambaran bahwa keadaan sulit bukan merupakan akhir dari perjalanan. Sikap tersebut terlihat dari dorongan untuk tetap melanjutkan langkah meskipun seseorang sedang berada dalam kondisi yang berat. Optimisme dalam konteks ini bukan berarti menganggap semua masalah mudah diselesaikan, tetapi adanya keyakinan bahwa keadaan dapat berubah dan tujuan masih mungkin dicapai. Penelitian mengenai representasi motivasi dan optimisme dalam "33X" juga menunjukkan bahwa lirik lagu tersebut menghadirkan dorongan mental positif yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk tetap menghadapi tekanan kehidupan (Nurazizah et al., 2026). Hal tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa "33X" membangun pesan ketahanan melalui dorongan untuk tidak menjadikan kesulitan sebagai alasan untuk menghentikan perjalanan.

Aspek analisis kausal dan perubahan sudut pandang juga tampak melalui ajakan untuk melihat persoalan dari perspektif yang berbeda. Dalam penelitian ini, perubahan cara melihat keadaan dipahami sebagai usaha individu untuk tidak terjebak pada satu sudut pandang ketika menghadapi masalah. Cara tersebut dapat membantu seseorang memahami bahwa persoalan tidak selalu memiliki satu kemungkinan makna. Dengan melihat keadaan dari perspektif lain, individu memiliki kesempatan untuk melakukan evaluasi diri, mengenali penyebab masalah, dan menentukan langkah yang lebih sesuai. Temuan tersebut juga memiliki hubungan dengan karakter bahasa dalam "33X" yang banyak menggunakan metafora, repetisi, dan ungkapan

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

simbolik sehingga makna yang disampaikan tidak hanya bersifat literal, tetapi membuka ruang interpretasi bagi pendengar (Putri et al., 2026).

Selanjutnya, aspek efikasi diri dan reaching out dapat dilihat melalui gambaran tentang seseorang yang tetap melanjutkan perjalanan meskipun menghadapi hambatan. Ungkapan mengenai terus berenang dan melanjutkan pendakian dapat dimaknai sebagai simbol daya juang serta keyakinan bahwa perjalanan masih harus diteruskan. Secara psikologis, tindakan untuk terus melangkah menunjukkan adanya kepercayaan bahwa individu masih mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan. Dengan demikian, resiliensi dalam "33X" tidak hanya ditampilkan melalui kemampuan bertahan, tetapi juga melalui keberanian untuk kembali bergerak setelah mengalami kelelahan atau kebingungan. Penelitian mengenai resiliensi dengan kerangka Reivich dan Shatté juga memperlihatkan bahwa self-efficacy dan reaching out merupakan bagian penting dalam kemampuan individu menghadapi kondisi sulit dan mengembangkan dirinya setelah mengalami tekanan (Hayatini & Dimyati, 2020).

Makna Spiritual dalam Lirik Lagu "33X"

Selain menggambarkan ketahanan psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa "33X" mempunyai dimensi spiritual yang kuat. Dimensi tersebut terlihat melalui kesadaran manusia terhadap keterbatasan dirinya, pengakuan terhadap kekuasaan Tuhan, ajakan untuk mengingat Tuhan, serta adanya keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri. Dengan demikian, spiritualitas dalam lagu tidak hanya ditampilkan dalam bentuk istilah keagamaan secara langsung, tetapi juga melalui gambaran perjalanan batin manusia ketika menghadapi persoalan kehidupan. Penelitian mengenai makna eksistensial dalam "33X" juga menemukan bahwa lagu tersebut berkaitan dengan kegelisahan, krisis makna, kesadaran akan keterbatasan manusia, muhasabah, dan dzikrullah (rahma silvia awaliyah, 2026).

Kesadaran terhadap keterbatasan manusia menjadi salah satu bagian penting dari makna spiritual dalam lagu tersebut. Manusia digambarkan sebagai makhluk yang tidak mempunyai kendali penuh terhadap seluruh keadaan hidupnya. Kesadaran tersebut dapat mendorong individu untuk mengurangi keinginan mengendalikan segala sesuatu dan mulai menerima adanya hal-hal yang berada di luar kemampuan manusia. Dalam perspektif spiritual, penerimaan terhadap keterbatasan bukan berarti kehilangan usaha, melainkan menyadari batas kemampuan diri sekaligus menempatkan Tuhan sebagai sumber kekuatan yang lebih tinggi. Menurut (rahma silvia awaliyah, 2026) juga menunjukkan bahwa bagian lirik mengenai hilangnya kendali dapat dibaca sebagai kesadaran eksistensial bahwa manusia mempunyai keterbatasan dan tidak sepenuhnya menjadi penguasa atas kehidupannya.

Makna spiritual selanjutnya terlihat melalui ajakan untuk mengingat Tuhan. Dalam konteks penelitian ini, mengingat Tuhan dapat dipahami sebagai salah satu cara untuk memperoleh ketenangan ketika seseorang berada dalam kondisi penuh tekanan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian mengenai representasi makna religius dalam "33X" yang menunjukkan bahwa unsur pengingatan kepada Tuhan menjadi salah satu pesan religius yang muncul dalam lirik. Dengan demikian, hubungan dengan Tuhan dalam lagu dapat dipahami sebagai bagian dari proses pencarian ketenangan dan orientasi hidup, bukan sekadar unsur tambahan dalam teks lagu (Ahfa et al., 2025).

Nilai tawakal juga menjadi bagian yang penting dalam pembahasan spiritualitas "33X". Tawakal dalam konteks lagu tidak tepat dipahami sebagai sikap pasif atau berhenti berusaha. Sebaliknya, tawakal dapat ditempatkan setelah manusia melakukan ikhtiar dan berusaha menghadapi persoalan yang sedang dihadapi. Penelitian Aminudien dan Hanafi (2025) secara khusus menunjukkan bahwa lirik "33X" merepresentasikan tawakal melalui tanda-tanda yang menggambarkan penyerahan diri kepada Allah setelah adanya usaha manusia. Dengan demikian, sikap berserah diri dalam lagu tetap berjalan bersama dengan dorongan untuk berusaha dan melanjutkan perjalanan.

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

Hubungan Resiliensi Psikologis dan Makna Spiritual

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa resiliensi psikologis dan makna spiritual dalam "33X" tidak dapat dipisahkan secara kaku. Resiliensi menggambarkan bagaimana individu menghadapi tekanan dari sisi psikologis, sedangkan spiritualitas memberikan arah dan makna terhadap proses tersebut. Ketika seseorang menghadapi kelelahan, kebingungan, atau kehilangan arah, ia tidak hanya membutuhkan kekuatan untuk bertahan, tetapi juga membutuhkan alasan dan orientasi yang membuat perjuangannya memiliki makna. Oleh sebab itu, dimensi spiritual dapat menjadi salah satu sumber penguatan dalam proses membangun resiliensi.

Hubungan tersebut juga terlihat dari penelitian mengenai spiritualitas yang menjelaskan bahwa pengalaman spiritual dapat membantu individu menemukan makna dalam situasi sulit, membangun penerimaan diri, serta mempertahankan harapan ketika menghadapi krisis (Ngurah, 2025). Dalam konteks "33X", proses tersebut tampak melalui pola perjalanan dari keadaan yang penuh tekanan menuju refleksi, penerimaan, pengingatan kepada Tuhan, kemudian kembali melanjutkan kehidupan. Dengan kata lain, spiritualitas tidak hanya muncul sebagai tema tersendiri, tetapi menjadi bagian dari proses individu dalam mengelola tekanan dan menemukan kembali arah kehidupannya.

Keterkaitan antara kedua dimensi tersebut semakin terlihat melalui penggunaan simbol dan metafora dalam lirik. Penelitian stilistika terhadap "33X" menemukan bahwa lagu tersebut banyak menggunakan metafora, repetisi, dan ungkapan yang bersifat reflektif sehingga pesan motivasional dan spiritual disampaikan secara tidak langsung (Putri, 2026). Oleh karena itu, aktivitas seperti berenang dan mendaki dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi dapat ditafsirkan sebagai simbol perjuangan manusia dalam melewati berbagai hambatan. Penggunaan bahasa simbolik tersebut membuat pengalaman psikologis dan spiritual dapat disampaikan secara lebih dekat dengan pengalaman kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan keseluruhan pembahasan, "33X" dapat dipahami sebagai gambaran perjalanan manusia dalam menghadapi tekanan, mengenali keterbatasan, melakukan refleksi, mempertahankan harapan, serta kembali melanjutkan kehidupannya. Resiliensi psikologis terlihat melalui kemampuan mengelola tekanan, mengubah sudut pandang, mempertahankan optimisme, membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, dan tetap bergerak ketika menghadapi kesulitan. Sementara itu, makna spiritual hadir melalui kesadaran terhadap keterbatasan manusia, pengingatan kepada Tuhan, refleksi diri, ikhtiar, dan tawakal. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kekuatan menghadapi persoalan dalam "33X" tidak hanya berasal dari kemampuan psikologis individu, tetapi juga memperoleh orientasi dari keyakinan spiritual. Dengan demikian, lagu "33X" dapat dipandang sebagai teks budaya populer yang mempertemukan pengalaman psikologis dan spiritual manusia dalam menghadapi dinamika kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam artikel, dapat disimpulkan bahwa lirik lagu "33x" karya Perunggu tidak hanya menggambarkan pengalaman menghadapi tekanan dan berbagai persoalan kehidupan, tetapi juga menunjukkan adanya resiliensi psikologis dan makna spiritual. Resiliensi terlihat dari sikap untuk tetap bertahan, mengendalikan diri, menerima keadaan, serta terus berusaha menghadapi kesulitan. Hal ini sejalan dengan aspek resiliensi yang digunakan dalam artikel, seperti regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dan kemampuan untuk bangkit menghadapi masalah.

Di sisi lain, lirik "33x" juga memperlihatkan dimensi spiritual melalui kesadaran bahwa manusia memiliki keterbatasan dan tidak dapat mengendalikan segala sesuatu. Sikap tersebut kemudian diarahkan pada mengingat Tuhan, bersabar, berusaha, dan menyerahkan hasil kepada-Nya. Dengan demikian, resiliensi psikologis dan spiritualitas dalam lagu ini saling berkaitan:

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

seseorang tidak hanya dituntut untuk kuat menghadapi masalah, tetapi juga menyadari keterbatasannya dan menjadikan nilai spiritual sebagai landasan dalam menjalani kehidupan.

Pada akhirnya, lagu "33x" dapat dipahami sebagai sebuah refleksi tentang bagaimana manusia menghadapi tekanan hidup dengan tetap berusaha, menerima keadaan, dan tidak kehilangan kesadaran terhadap Tuhan. Hal ini menjadikan karya tersebut relevan untuk dipandang sebagai bagian dari seni budaya yang dapat menyampaikan pesan tentang keteguhan diri, refleksi kehidupan, dan nilai spiritual melalui musik. Fakta bahwa "33x" menjadi bagian dari album Memorandum yang dirilis Perunggu pada 2022 juga mendukung konteks lagu sebagai bagian dari karya yang merefleksikan berbagai dinamika kehidupan.

REFERENSI

Anggraini, P. (2026, June 19). Ketika Habib Ja'far dengerin lagu-lagu Perunggu.

Anhar, M. S., & Muhtar, S. M. (2024). ANALISIS RESEPSI LIRIK LAGU " 33x " DARI PERUNGGU (STUDI KASUS PADA BASIS PENGGEMAR MERUNGGU). *Journal of Communication Sciences*, *6*(2), 90–95.

Anhar, M. S., Arianto, A., & Muhtar, S. M. (2024). Analisis resepsi lirik lagu "33x" dari Perunggu (Studi kasus pada basis penggemar Merunggu). Journal of Communication Sciences, 6(2), 90–95. https://doi.org/10.55638/jcos.v6i2.1113

Daulay, F. A., & Siregar, M. H. (2026). The representation of religious meaning in Perunggu's "33x": A Roland Barthes semiotic analysis. Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 4(3), 636–648. https://doi.org/10.58540/isihumor.v4i3.2078

De Mimam Latifath Ahfa, Ummu Salamah, H. H. (2025). Representasi Makna Religius dalam Lirik Lagu "33x" Karya Band Perunggu. *R Eslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, *7*, 403–416. https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i1.5326

Dewi, R. (2026). Diksi dan majas pada lirik lagu "33x" karya Perunggu. MEMACE: Jurnal Linguistik, Pendidikan Bahasa Indonesia, dan Asing, 4(2). https://doi.org/10.55681/memace.v4i2.6191

Fikri Afdillah Daulay, M. H. S. (2026). THE REPRESENTATION OF RELIGIOUS MEANING IN PERUNGGU ' S " 33X ": A ROLAND BARTHES SEMIOTIC ANALYSIS. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *4*(3), 636–648.

Hayatini, D. R., & Dimyati, D. (2020). Validity and reliability of resilience scale for Islamic boarding school students. Humaniora, 11(3). https://doi.org/10.21512/humaniora.v11i3.6693

Hayatini, D. R. (2020). *VALIDITY AND RELIABILITY OF RESILIENCE SCALE*. *11*(November), 227–233. https://doi.org/10.21512/humaniora.v11i3.6693

Ngurah, S. (2025). Spiritualitas Sebagai Resiliensi Dalam Krisis Pribadi Dan Sosial. *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology*, *3*(2), 76–89.

Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2017). Hubungan coping dan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin. Jurnal Psikologi, 12(2), 68–73. https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3231

Putri, aulia et all. (2026). ANALISIS STILISTIKA GAYA BAHASA DALAM LIRIK LAGU '33X' KARYA PERUNGGU. *Jurnal Psikososial Dan Pendidikan*, *2*(1), 656–665. https://doi.org/https://publisherqu.com/index.php/psikosospen/ Vol.

Putri, I. A., Putri, A., & Yunus, S. (2026). Analisis stilistika gaya bahasa dalam lirik lagu "33X" karya Perunggu. Jurnal Psikososial dan Pendidikan, 2(1), 656–665

Rahma, A. S., Hendrawan, M. S., Hanifa, S. S., Ismanudin, Z., & Firdaus, D. (2026). Makna eksistensial dalam lirik lagu 33x karya Perunggu. Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya, 2(3), 2747–2759. https://doi.org/10.63822/jn11h998

rahma silvia awaliyah, et all. (2026). Makna Eksistensial dalam Lirik Lagu 33x Karya Perunggu Awaliyah. *JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA*, *2*(3), 2747–2759. https://doi.org/doi.org/10.63822/jn11h998

Rahmadi, J. N. F. (2025). Konstruksi tanda-tanda motivasional dalam lirik lagu (Analisis semiotika dalam lirik lagu "33x" karya band Perunggu) [Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang]. UMM Institutional Repository

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books.

E-ISSN : 2961 - 9386
P-ISSN : 2963 - 1742

Widyastuti, A., & Ninin, R. H. (2024). The Resilience of Junior High School Students in Online Learning in the New Normal Era Resiliensi Murid SMP Dalam Pembelajaran Daring Pada Era Kebiasaan Baru. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, *12*(1), 88–95. https://doi.org/: http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1 p-ISSN