

Komunikasi Intrapersonal Melalui Lagu “Backburner” Niki Zefanya: Evaluasi Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 25 Universitas Negeri Padang

Ridha Alma¹, Siti Nurusyifa Yasmin Rinandi², Sakina Rihadatul ‘Aisa Syasfa³, Ufhira Nizea⁴, Rasyadah Karimah⁵, Salma Azzahra Nabila⁶, Bunga Dinda Permata⁷, Delmira Syafrini⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: delmirasyafrini@fis.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran lagu “Backburner” by Niki Zefanya sebagai sarana evaluasi diri mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Padang yang mempunyai pengalaman persis seperti lirik-lirik yang ada pada lagu tersebut. Penelitian ini menarik dilakukan karena lagu ini bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi intrapersonal yang efektif dalam membangun kesadaran diri, regulasi emosi, serta pertumbuhan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terbuka kepada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Padang angkatan 2025 berkaitan dengan proses evaluasi diri mahasiswa dalam hubungan yang pernah dialami. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa lagu “Backburner” karya Niki Zefanya dapat menjadi sarana komunikasi intrapersonal bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi UNP angkatan 2025 dalam proses evaluasi diri. Lirik-lirik yang ada pada lagu tersebut membuat pendengar merasa pengalaman mereka tervalidasi, lalu mendorong refleksi serta evaluasi diri atas hubungan yang tidak setara. Lagu ini berfungsi sebagai cerminan emosional yang memicu kesadaran akan harga diri dan batasan dalam sebuah hubungan, sehingga pendengar lebih mampu menilai ulang kebahagiaan serta mengambil keputusan yang lebih bijak.

Kata Kunci: Backburner; Evaluasi Diri; Komunikasi Intrapersonal; Niki Zefanya.

Abstract

This study aims to analyze the role of the song "Backburner" by Niki Zefanya as a means of self-evaluation for Communication Science students at Universitas Negeri Padang who have experiences exactly like the lyrics in the song. This research is interesting because this song is not only entertainment, but also an effective intrapersonal communication medium in building self-awareness, emotional regulation, and psychological growth. This study uses a qualitative method. Data collection was conducted through open-ended in-depth interviews with students of the Communication Science Study Program, Universitas Negeri Padang class of 2025 related to the process of self-evaluation of students in relationships that have been experienced. The results of this study indicate that the song "Backburner" by Niki Zefanya can be a means of intrapersonal communication for Communication Science students at Universitas Negeri Padang class of 2025 in the process of self-evaluation. The lyrics in the song make listeners feel their experiences are validated, then encourage reflection and self-evaluation of unequal relationships. This song functions as an emotional reflection that triggers awareness of self-worth and boundaries in a relationship, so that listeners are better able to reassess happiness and make wiser decisions.

Keywords: Early adult women; Fatherlessness, father involvement, GATI program.

How to Cite: Alma, R. et al. (2025). Komunikasi Intrapersonal Melalui Lagu “Backburner” Niki Zefanya: Evaluasi Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 25 Universitas Negeri Padang. *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2025. (pp. 415-424). Padang: Universitas Negeri Padang.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Berbagai teknik dan jenis media dalam berkomunikasi telah muncul di tengah-tengah era sekarang ini yang membantu untuk menyampaikan pesan kepada pihak ke dua, salah satunya adalah komunikasi melalui media lagu. Bait demi bait pada lirik lagu mempunyai makna tersendiri sehingga bisa terjadi komunikasi intrapersonal di dalamnya. Komunikasi intrapersonal (*intrapersonal communication*) atau biasa juga disebut dengan komunikasi intrapribadi merupakan komunikasi dengan diri sendiri (Mulyana, 2023). Jadi, komunikasi intrapersonal adalah bagaimana seorang individu tersebut menempatkan posisinya sebagai pengirim dan penerima pesan secara sekaligus sehingga umpan balik yang dihasilkannya pun terjadi melalui proses internal yang berlangsung secara kontinu (Mukarom, 2020). Komunikasi Intrapersonal merujuk pada proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, melibatkan pemikiran, perasaan, serta refleksi pribadi (Juliansyah, 2021).

Komunikasi intrapersonal melalui musik adalah salah satu bahasa komunikasi yang mempunyai makna yang universal. Musik berperan penting dalam kehidupan, bisa dikatakan pada zaman ini sangat sulit untuk mencari kegiatan yang tidak melibatkan musik, di berbagai sudut pandang orang-orang mendengarkan musik baik disengaja maupun tidak disengaja. Musik dan lirik lagu tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga bisa sebagai media pemahaman diri atau emosi yang bisa menuntun kita ke dalam evaluasi diri (Zelfia & Idris, 2025). Komunikasi intrapersonal melalui musik juga berperan penting dalam pembentukan rasa percaya diri dan kesadaran diri pada Gen Z. Ketika seseorang mendengarkan lagu yang menggambarkan situasi serupa dengan pengalaman pribadinya, ia cenderung merasa lebih dipahami dan tidak sendirian (Husna et al., 2024). Dalam konteks ini, lagu 'Backburner' oleh Niki Zefanya menjadi bukti bagaimana orang-orang yang mendengarkan lagu ini bisa merasa tercermin akan dirinya dan atas apa perlakuan yang ia terima, selain itu juga bisa menuntun pendengar memutuskan apa yang akan terjadi kepada dirinya ke depannya. Proses berpikir seperti ini lah lagu 'Backburner' bisa menjadi media dalam komunikasi intrapersonal karena liriknya memiliki makna yang kuat tentang perasaan seseorang yang rela menempatkan dirinya berada dalam posisi 'cadangan' atau pilihan kedua dalam sebuah hubungan. Lagu ini populer di kalangan anak muda terkhususnya pada generasi Z yang seringkali menghadapi situasi yang serupa.

Lagu 'Backburner' dipopulerkan oleh musisi Niki yang merupakan penyanyi asal Indonesia yang berkarir dalam dunia internasional. Niki memiliki nama Nicole Zefanya, lahir pada 24 Januari 1999 di Jakarta. Niki terkenal karena singlenya yang berjudul 'Polaris', kemudian sukses di pasar musik dunia dan berkembang hingga tahun 2022 dengan merilis album 'Nicole' dan pada album tersebut terdapat lagu *Backburner*, dan lagu *Backburner* populer setelah rilis pada tahun 2022 hingga saat ini (Pangaribuan & Marpaung, 2024). Kepopuleran lagu *Backburner* ini di kalangan gen Z menimbulkan istilah baru untuk menamai identitas atau status dalam sebuah hubungan mereka. Lagu ini menceritakan tentang peran seseorang yang rela menjadi 'cadangan' atau rela mengisi kekosongan terhadap orang yang ia sukai. Pada lagu *Backburner* menjelaskan perasaan kecemasan dan ketidakpastian dalam hubungan yang dialami oleh penulis dan penyanyi lagu, dikutip pada penggalan lirik 'But i know in a week or so you'll fade away again, and i wish that I cared. hey are you still there, good' (Raditya & Safitri, 2025). Lagu ini menimbulkan banyak perspektif dalam masyarakat terkhususnya kalangan gen Z, ada yang merasa tercermin atau *relate* dengan hubungan masa lalunya ataupun hubungannya saat ini, juga ada pendengar mendengarkan lagu *Backburner* ini untuk sarana evaluasi diri atau sadar atas tindakan yang ia lakukan pada masa lalu. Dari sinilah proses berpikir yang berkaitan dengan komunikasi intrapersonal berlaku, yang di mana pendengar bisa memposisikan dirinya saat mendengar lagu tersebut dan bisa mengevaluasi dirinya atas tindakan yang akan ia lakukan kedepannya.

Lagu *Backburner* bukan hanya sekadar karya yang enak didengar, tetapi juga dapat menjadi media pengevaluasian diri yang dapat memengaruhi keadaan emosional pendengarnya. Dalam observasi yang melibatkan 25 responden, sebanyak 76% atau 19 orang menyatakan bahwa lagu ini mampu membantu mereka dalam mengevaluasi diri, terutama pada konteks hubungan yang tidak sehat. Lirik yang menggambarkan posisi sebagai "pilihan kedua" dan perasaan terabaikan ternyata sangat relevan dengan pengalaman pribadi sebagian besar pendengar. Mereka mengaku bahwa lagu ini membuka ruang kesadaran tentang kapan ketulusan berubah menjadi pengorbanan yang menyakitkan, dan kapan seseorang perlu menetapkan batas demi menjaga harga dirinya sendiri. Lagu ini tidak hanya menyuarakan sakit yang dialami, tetapi juga mengajak pendengar untuk berani melepaskan dan memilih diri sendiri. Sebaliknya, 24% atau 6 orang merasa bahwa lagu tersebut tidak secara langsung mencerminkan pengalaman mereka. Meski

begitu, mereka tetap suka dengan cerita dan emosi yang ada pada lagu tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa musik, khususnya lagu dengan emosi yang kuat seperti *Backburner*, memiliki potensi besar untuk dijadikan sebagai alat introspeksi diri. Ia menjadi jembatan antara pengalaman pribadi dan pemahaman diri, membantu pendengar mengenali hal-hal yang merugikan dan mendorong mereka untuk mengambil keputusan yang lebih sehat secara emosional.

Pada penelitian Idris yang berjudul *Komunikasi Intrapersonal Melalui Musik Niki Zefanya "Backburner"* dalam proses replikasi diri dan emosional pada pendengar Gen Z di Kota Makassar yang di mana pada penelitian tersebut penulis menjelaskan bahwa lagu *Backburner* by Niki Zefanya menunjukkan pengaruh kuat terhadap proses replikasi diri pendengar Gen Z di Kota Makassar. Lagu ini berfungsi sebagai medium reflektif yang mendorong pendengar untuk berdialog dengan diri sendiri, mengenali emosi yang terpendam, dan mengevaluasi pengalaman pribadi, khususnya dalam konteks relasi dan kekecewaan emosional (Zelfia & Idris, 2025). Selain itu, Pada penelitian (Raditya & Safitri, 2025) dengan judul penelitian *Fenomena Tren Backburner di Tiktok: Implikasi Komunikasi Tidak Efektif Pada hubungan interpersonal*. Pada penelitian tersebut penulis menjelaskan bahwa pada hubungan interpersonal *Backburner*, dapat dikatakan sebagai hubungan interpersonal dengan komunikasi efektif maupun hubungan interpersonal dengan komunikasi tidak efektif dalam satu waktu. Lalu, pada penelitian tersebut menjelaskan bagaimana fenomena *Backburner* yang terjadi pada suatu aplikasi media sosial yaitu Tiktok dan bagaimana dijelaskan bahwa hubungan interpersonal oleh fenomena *Backburner* pada pendengar adalah indikasi dari komunikasi tidak efektif.

Selanjutnya pada penelitian oleh Juliansyah dengan judul penelitian *Komunikasi Intrapersonal Pada Lirik Lagu "Senyumlah" Karya Andmesh Kamaleng Sebagai Motivasi Hidup*. Pada penelitian tersebut memaparkan bahwa Lagu "Senyumlah" karya Andmesh Kamaleng yang menunjukkan pentingnya komunikasi intrapersonal dalam mengelola emosi dan membantu individu dalam menghadapi permasalahan dengan cara yang lebih positif (Juliansyah, 2021). Pada penelitian yang diteliti oleh Lutfiah Nurul Azizah, Nasichah, dan Sarah Dyah Kusuma Wardhani dengan judul penelitian *Komunikasi Intrapersonal Dalam Meningkatkan Citra Diri Remaja: Studi Pada Lagu Answer : Love MySelf Karya BTS*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pada lirik-lirik dalam lagu Answer oleh BTS tersebut memicu terjadinya komunikasi intrapersonal dengan beberapa tahapan yaitu, sensasi visual (penglihatan) dan pendengaran, persepsi, memori, berpikir. Komunikasi intrapersonal yang dipicu dari lirik-lirik pada lagu tersebut memuat pesan-pesan seperti mencintai diri sendiri, percaya diri, dan bangkit dari keterpurukan. Dimana hal tersebut, dapat membantu meningkatkan citra diri pada diri sendiri (Azizah, 2021). Pada penelitian yang diteliti oleh Dinda Wahyu Permatasari dan Lucy Pujasari Supratman dengan judul *Proses Komunikasi Intrapersonal Remaja Dalam Mendengarkan Lagu Korea*. Dalam penelitian ini, penulis memaparkan bahwa dalam mendengarkan lagu Korea merangsang mereka melakukan komunikasi intrapersonal dengan beberapa tahapan yang ada dalam proses komunikasi intrapersonal yaitu tahap sensasi, persepsi, memori dan berpikir (Pertamasari & Supratman, 2021). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi komunikasi intrapersonal pada remaja dan hal tersebut dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari yang dilalui oleh informan. Pada penelitian yang penulis teliti ini dengan judul *Komunikasi Intrapersonal melalui Lagu Backburner*.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang berfokus kepada komunikasi intrapersonal melalui lagu "Backburner" by Niki Zefanya sebagai proses replikasi diri, sebagai motivasi hidup, proses komunikasi intrapersonal melalui lagu Backburner, serta implikasi komunikasi tidak efektif melalui hubungan interpersonal. Sedangkan pada penelitian ini dengan judul *Komunikasi Intrapersonal melalui Lagu Backburner by Niki Zefanya dalam Evaluasi Diri: Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2025 Universitas Negeri Padang*, akan menjelaskan bagaimana lagu *Backburner* bisa memicu terjadinya komunikasi intrapersonal pada pendengar mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2025 Universitas Negeri Padang. Lagu ini mendorong adanya proses evaluasi diri oleh pendengar terutama pada pengambilan keputusan oleh pendengar dimana pendengar mengalami proses evaluasi diri berupa tersadarnya pendengar setelah mendengar lagu tersebut. Adapun tindakan yang dilakukan pendengar setelah mendengar lagu tersebut yaitu tersadar bahwa mereka berada dalam hubungan yang tidak setara atau terabaikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan memahami pengalaman subjektif pendengar, khususnya mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2025 Universitas Negeri Padang dalam memaknai lagu *Backburner* sebagai media komunikasi intrapersonal yang berkaitan dengan proses evaluasi diri. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali secara mendalam makna, pengalaman emosional, serta interpretasi pribadi individu terhadap lirik lagu yang merupakan aspek yang

tidak dapat dijelaskan melalui angka atau pengukuran kuantitatif. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa penelitian kualitatif merupakan upaya sistematis dan empiris untuk menyelidiki makna pengalaman manusia, di mana proses penyelidikan bersifat terencana, teratur dan berpijak pada pengalaman nyata. Selain itu, penelitian kualitatif berfokus pada konteks, makna, dan pengalaman subjektif yang menjadi landasan dalam memahami fenomena sosial secara mendalam (Roosinda et al., 2021).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam dengan total informan delapan orang yang berasal dari program studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2025 Universitas Negeri Padang yang telah mendengarkan lagu “Backburner” dan merasa bisa mengevaluasi diri dari makna lagu tersebut. Wawancara bersifat semi-terstruktur agar peneliti dapat mengeksplorasi bagaimana lagu tersebut membantu proses komunikasi intrapersonal, terkhususnya bagaimana pendengar mengevaluasi diri melalui pengalaman emosional yang muncul setelah mendengarkan lagu. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan analisis konten lirik lagu untuk memahami pesan, makna, dan emosi yang dikonstruksi dalam teks lirik, sehingga dapat mendukung interpretasi pengalaman pendengar.

Jenis data yang dikumpulkan terdiri dari data umum yang berupa hasil penyebaran kuesioner terbuka kepada 25 responden atau informan dan data primer berupa hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa program studi ilmu komunikasi Angkatan 2025, serta data sekunder berupa studi pustaka atau penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Proses berpikir dalam mengambil keputusan disebut hubungan

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi di dalam diri kita, termasuk berbicara dengan diri sendiri, mengamati dan mempersepsikan (intelektual dan emosional) tentang lingkungan kita. Jalaludin Rakhmat menyatakan bahwa jika dilihat dari psikologi komunikasi, pengertian komunikasi batin adalah pemrosesan informasi yang meliputi penginderaan, persepsi, ingatan, dan pikiran. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung oleh satu orang atau terjadi dalam diri individu, seperti ketika berimajinasi, seolah-olah berkomunikasi dengan diri sendiri. Komunikasi ini membantu mengembangkan kreativitas, imajinasi, pemahaman dan pengendalian diri, serta meningkatkan kedewasaan dalam berpikir sebelum mengambil keputusan (Kustiawan et al., 2022). Komunikasi Intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, di mana pengirim dan penerima pesan adalah orang yang sama. Seperti halnya siswa mengambil keputusan sedang berurusan dengan perasaan dan pikiran mereka sendiri, yang mencakup rasa sedih, takut tertinggal, bingung, dan perasaan campur aduk. Menurut Jalaluddin Rakhmat, dalam bukunya yang berjudul Psikologi Komunikasi, proses komunikasi Intrapersonal melibatkan beberapa tahapan yaitu: sensasi, persepsi, memori dan berpikir (Rakhmat, 2022).



Gambar 1. Thinking

Sumber: <https://id.pinterest.com>

Menurut Krulik, berpikir dapat dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu: (1) *recall thinking*, (2) *basic thinking*, (3) *critical thinking*, dan (4) *creative thinking*. Pada tingkatan terendah, yakni *recall thinking*, individu hanya mengingat tanpa menggunakan proses logis atau analitik. Tingkatan berikutnya adalah *basic thinking*, di mana individu sudah menggunakan penalaran untuk menyelesaikan masalah (Mansyur, 2023). Dalam wawancara, M (18 tahun) mengungkapkan bahwa

“...Waktu ngalamin hal yang sama dengan yang terjadi di lagu *Backburner* tersebut, aku jadi lebih sering dengerin lagu ini. Kalau dengar lagu *Backburner* ini terus teringat dia. Tapi setelah tau kalau sikap ke aku nggak banget, aku mencoba menghindar saja...” wawancara pada 21 November 2025

Menurut pandangan informan M pada wawancara tanggal 21 November 2025 memperlihatkan bahwa adanya sikap memposisikan kejadian masa lalunya dengan apa yang disajikan dalam lagu *backburner* oleh Niki tersebut. Narasumber juga menjadi menyukai dan sering mendengarkan lagu tersebut setelah memahami bahwa lagu tersebut mengingatkan dirinya terhadap hubungannya di masa lalu. Lalu, sikap dimana dirinya juga menyatakan bahwa dirinya selalu teringat seseorang saat mendengar lagu *backburner* ini. Pada respon yang dikemukakan oleh narasumber M ini, bisa dikaitkan kepada tahapan memori (memori) ruang penyimpanan dalam komunikasi pribadi. Dalam arsip ini, fakta dan peristiwa masa lalu, sikap, penilaian, dan kepercayaan disimpan. Memori mengacu pada kemampuan untuk menyimpan informasi dan mengingatkannya kembali. Selanjutnya, sikap narasumber yang mulai menghindar terhadap hubungan yang ia rasa *toxic* tersebut merupakan bentuk evaluasi dirinya dalam bentuk tindakan. Melalui komunikasi intrapersonal, seseorang dapat membangun kepercayaan diri, mengelola emosi, dan merumuskan tujuan hidup yang lebih jelas. Komunikasi intrapersonal juga dapat berfungsi sebagai fondasi untuk pengambilan keputusan yang baik dan interaksi sosial yang positif. Salah satu cara agar komunikasi intrapersonal dapat menjadi fondasi untuk pengambilan keputusan yang baik adalah dengan mendengarkan musik dan memahami lirik lagu (Juliansyah, 2024). Elemen dari kesadaran diri adalah konsep diri, proses menghargai diri sendiri (self esteem), dan identitas diri manusia yang berbeda-beda (*multiple selves*) (Mukarom, 2020). A.A (18 tahun) menceritakan

“....Lagu ini relate banget sama aku karena nyadarin kita kadang sering banget usaha kita buat orang itu nggak dihargai. Disitu aku jadi lebih sadar dan merasa aku harus ada *self respect* juga kasih batasan....” Wawancara pada 21 November 2025

Respon informan tersebut memperlihatkan adanya sikap tersadarkan bahwa dirinya sudah berusaha dalam suatu hubungan. Namun, di dalam hubungan tersebut sepertinya hanya dirinya saja yang berusaha agar hubungan tersebut dapat bertahan. Narasumber juga merasa dirinya tidak dihargai selama dalam hubungan itu berjalan. Selanjutnya, narasumber mengambil langkah di mana narasumber memperlihatkan adanya *self respect* kepada dirinya sendiri. Dari pandangan yang diberikan narasumber bisa dipahami bahwa lagu tersebut membuat narasumber mengingat bahwa dirinya dulu sangat tidak dihargai dalam sebuah hubungan. Proses persepsi, yaitu menafsirkan dan memberikan makna terhadap rangsangan yang diterima. Persepsi ini sangat berpengaruh dalam membentuk sikap dan keputusan akhir mereka (Prayoga & Solihat, 2025). Sikap narasumber dimana dirinya mencoba memberikan dirinya *self respect* dan mencoba memberikan batasan terhadap hubungan yang dimana dirinya merasa tidak dihargai dan tidak dianggap merupakan salah satu tindakan evaluasi diri. Narasumber mencoba memberikan batasan terhadap sesuatu yang tidak baik bagi dirinya dan mengambil langkah untuk meninggalkan hubungan tersebut. Toxic relationship lebih dianggap sebagai, hubungan yang tidak diinginkan, saat hubungan tidak lagi memberikan kenyamanan antara kedua orang, oleh karena itu, timbullah adanya pemikiran *overthinking* yang memberikan kendali serta memiliki dampak yang mengakibatkan saling menyakiti (Effendy, 2019). A.A.P (20 tahun) menjelaskan bahwa

“....Menurut pandanganku lagu itu adalah bentuk bagaimana kita meluapkan emosi kita, meskipun belum terbersit di dalam pikiran kita setidaknya ada tempat untuk melepaskan perasaan kita sendiri, dan ketika mencoba untuk berubah, lagu itulah yang memancing rasa kita kembali. *Backburner* lumayan bagus lagunya, yang dirasakan ketika mendengar lagu itu, lumayan sedih sih, karna liriknya lumayan ngena dan sedikit memancing-mancing memori yang seharusnya dilupakan....” Wawancara pada 21 November 2025

Pandangan A.A.P. pada wawancara 21 November 2025 memberikan gambaran tentang bagaimana musik dapat memengaruhi cara seseorang berpikir ketika mengambil keputusan dalam sebuah hubungan. Ia mengatakan bahwa “ketika mencoba untuk berubah, lagu itulah yang memancing rasa kita kembali.” Hal ini menunjukkan bahwa emosi yang muncul karena musik dapat berperan besar ketika seseorang sedang menentukan sikap atau arah hubungan yang dijalani. Secara psikologis, musik mampu membangkitkan kenangan pribadi yang terkait dengan pengalaman hidup seseorang. Sebuah lagu yang menimbulkan kenangan bagi beberapa orang, akan dirasakan berbeda-beda. Sebab, lagu kenangan bersifat pribadi yang melibatkan perasaan masing-masing (Wiyanto, 2001). Karena itu, sebuah lagu dapat dengan cepat mengembalikan seseorang pada suasana atau perasaan tertentu yang pernah dialaminya. Penjelasan tersebut diperkuat oleh Nasrullah (2021), yang menemukan bahwa musik diketahui dapat memicu kerja otak untuk menggali sebuah informasi yang kita ingat, yaitu memori mengenai pengalaman pribadi seseorang. Temuan ini menjelaskan mengapa lagu *Backburner* mampu membangkitkan kembali perasaan yang berusaha dilupakan oleh A.A.P. Dari sisi cara berpikir, keputusan seseorang dalam hubungan tidak hanya ditentukan oleh logika, tetapi juga dipengaruhi oleh emosi yang muncul akibat stimulus tertentu. Musik dapat memengaruhi perhatian, cara seseorang menilai sebuah situasi, dan proses evaluasi terhadap pilihan yang

ada. Hal ini sesuai dengan penjelasan (Djohan, 2009), yang menyatakan bahwa musik dapat memengaruhi suasana hati, pola pikir, dan kecenderungan perilaku seseorang, terutama ketika sedang berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil.



Gambar 2. Kondisi emosional yang tidak stabil

Sumber: <https://id.pinterest.com>

Pengalaman A.A.P. menggambarkan adanya tarik-menarik antara keinginan untuk berubah dan keterikatan emosional yang muncul kembali saat ia mendengarkan lagu tertentu. Ketika ia berusaha meninggalkan memori tertentu, musik justru membangkitkan kembali perasaan yang sebelumnya ia coba kendalikan. Hal ini menunjukkan bahwa pengambilan keputusan dalam hubungan bersifat kompleks karena dipengaruhi oleh perpaduan antara memori, emosi, keinginan pribadi, serta proses berpikir yang terjadi secara internal. Musik dalam konteks ini menjadi pemicu yang memengaruhi arah keputusan, terutama ketika seseorang masih memiliki keterikatan emosional yang kuat. Berbeda dengan kasus A.A.P., yang menunjukkan bagaimana musik bisa menarik seseorang kembali kepada perasaan lama yang ingin dilepaskan, narasumber lain justru mengalami hal yang berbeda. S.N.P. (18 tahun) menyampaikan bahwa musik tidak membuatnya kembali pada perasaan negatif, tetapi justru membantunya memahami situasi dan mengambil keputusan yang lebih sehat.

“....Setelah lagu NIKI itu keluar aku ngerasa kayak lagu NIKI tuh related banget sama kisah aku dulu... Evaluasi kayak jangan mau jadi backburner seseorang, kalau cuma memang satu yang usaha ya sudah harus dilepas, kita nggak boleh terjebak di hubungan toxic.” Wawancara pada 17 November 2025

Pernyataan S.N.P. menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai alat refleksi diri. Alih-alih memicu kembali perasaan yang ingin dilupakan, musik dalam pengalamannya membantu memperjelas nilai diri, batasan pribadi, serta kesadaran akan pentingnya hubungan yang seimbang. Emosi yang muncul bukan lagi sekadar kenangan menyakitkan, tetapi menjadi dorongan untuk mengambil keputusan yang lebih tegas dan melindungi diri dari hubungan yang tidak sehat. Ini menunjukkan bahwa dampak musik terhadap proses pengambilan keputusan dapat bersifat berbeda pada setiap individu, tergantung pada pengalaman, kondisi emosional, dan tahap pemrosesan diri yang sedang dijalani.

Mengidentifikasi diri terhadap perlakuan yang pernah diterima dalam sebuah hubungan

Komunikasi biasa dikenal memiliki bentuk berupa simbol dan kata, namun musik memiliki keunikan dimana pesan yang disampaikan berbentuk nada dan juga lirik (Iubikrea et al., 2022). Lirik pada lagu merupakan media ekspresi yang dimana dalam mengekspresikannya penyair menggunakan kreativitasnya untuk memainkan kata, sehingga lirik lagu di dalamnya memiliki daya tarik tersendiri (Iubikrea et al., 2022). Musik adalah media komunikasi yang kaya karena dapat menyampaikan pesan melalui bentuk nonverbal (nada) maupun verbal (lirik). Penelitian ini menunjukkan bahwa lagu “Backburner” by Niki Zefanya berfungsi sebagai media komunikasi intrapersonal yang dapat mengekspresikan perasaan pendengar. Lagu *Backburner* menggambarkan dinamika hubungan yang tidak seimbang, di mana seseorang menempatkan dirinya dalam posisi menunggu, tetap hadir, dan selalu tersedia bagi seseorang yang hanya datang saat membutuhkan. Analisis lirik memperlihatkan penggunaan perumpamaan *Backburner* sebagai bentuk evaluasi diri, yaitu kesadaran akan posisi “pilihan kedua” dalam sebuah hubungan. Lagu *Backburner* karya Niki Zefanya menunjukkan bagaimana sebuah karya musik mampu memicu proses komunikasi intrapersonal, khususnya dalam bentuk evaluasi diri. Lagu ini menjadi media refleksi bagi individu yang pernah mengalami dinamika hubungan tidak seimbang, seperti menjadi “pilihan cadangan” atau hanya dihubungi ketika diperlukan. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti memperlihatkan bahwa lagu tidak sekadar dinikmati, tetapi juga menjadi dorongan bagi pendengar untuk memaknai kembali pengalaman personal mereka. Pada konteks ini, adanya data pendukung berupa tanggapan mahasiswa terkait lagu *Backburner* dapat membuat

para responden dalam wawancara ini merasa perasaannya tecerminkan melalui lirik-lirik yang ada pada lagu tersebut. Hasil wawancara R.K (18 tahun) mengatakan bahwa

“...Dulu saya sempat berada di posisi *backburner* dimana seseorang yang dekat dengan saya hanya datang disaat dia membutuhkan saya, serta jika hanya mempunyai waktu luang, saat mendengarkan lagu ini, saya jadi teringat dengan kisah saya dulu, dan saya langsung berpikir serta menjadikan evaluasi hubungan saya dulu...” Wawancara pada 17 November 2025

Berdasarkan kutipan informan tersebut, menunjukkan bahwa lagu *backburner* memberikan validasi pada pengalaman yang informan rasakan. Menurut teori komunikasi intrapersonal, validasi emosi merupakan bagian penting dalam proses memaknai pengalaman diri (Mulyana, 2023), kalimat "hanya datang disaat dia membutuhkan saya" mencerminkan pola komunikasi interpersonal yang hanya sepihak. Setelah mendengarkan lagu *backburner*, informan melakukan evaluasi diri yang membawa dirinya pada kesadaran bahwa pernah berada dalam hubungan yang tidak setara, di mana kehadirannya semata-mata diukur oleh kebutuhan dan ketersediaan waktu luang pihak lain. Hal ini membuktikan bahwasanya lagu *backburner* dapat dijadikan sebagai evaluasi diri bagi pendengarnya, seperti yang dialami informan tersebut, yang mana informan menjadi sadar bahwa ia berada pada hubungan yang tidak setara. Sejalan juga dengan hasil wawancara oleh informan U.N (18 tahun) yang menceritakan bahwa

“...Jadi, saya memiliki hubungan yang nggak jelas, nggak pacaran tapi deket banget, tetapi dia selalu menarik ulur perasaan saya seperti dia sering video call malam-malam cuma buat curhat masalahnya, dan terkadang dia mengajak saya jalan disaat dia butuh seseorang untuk menjadi pendengarnya. Perlakuan dia ke saya manis banget dan bikin nyaman. Tetapi, apabila dia tidak membutuhkan pendengar dia tidak melakukan hal serupa, dan saat saya membutuhkan dia, dia tidak ada. Setelah dengerin lagu *backburner* saya langsung mikir ‘oh jadi selama ini aku cuma jadi cadangan ya, padahal saya sudah kasih semuanya’. Jujur, saya marah sama diri saya sendiri, karena selama ini saya tetap bertahan. Lagu *backburner* ini kayak ngejelasin hubungan saya tanpa saya perlu cerita ke siapapun...” Wawancara pada 17 November 2025

Dalam kutipan tersebut, informan memulai ceritanya dengan bercerita bahwa ia pernah berada dalam status hubungan yang tidak jelas, hubungan yang dialami informan menggambarkan interaksi intim seperti video call malam hari, dan pergi jalan berdua. Namun kedekatan itu tidak berlaku dua arah, kedekatan itu hanya terjadi jika laki-laki nya yang membutuhkan, jika informan yang membutuhkan maka kedekatan itu tidak pernah ada. Hal tersebut merupakan ciri khas posisi *backburner*. Melalui lagu *backburner* ini, informan dapat memahami lebih jelas tentang posisinya dalam kehidupan seseorang yang sebelumnya sering informan abaikan. Setelah mendengarkan lagu *backburner* ini, informan langsung tersadar, informan kemudian melakukan self assessment terhadap peran yang informan jalani di hubungan tersebut, menilai ulang apakah hubungan itu sehat atau tidak. Y (19 tahun) mengatakan bahwa

“...Lagu ini adalah pengaplikasian evaluasi, lagu ini relate banget sama kisah saya dulu, dulu saya deket dengan cewek selama 3 bulan, lalu dia tiba-tiba dekat dengan adik kelas yang jauh lebih ganteng dari saya, namun hanya bertahan 1 minggu, setelah itu dia tiba-tiba balik ke saya lagi. Dan saya tersadar akan kisah saya ini, sekarang saya cuma berteman...” Wawancara pada 17 November 2025

Informan tersebut tersadar akan hubungannya dimasa lampau, informan tersebut mengungkapkan bahwasanya lagu *backburner* ini adalah sebagai pengaplikasian evaluasi diri informan. Informan menyadari bahwasanya ia dulu terlalu mudah menerima kembali seseorang yang dengan mudah berpaling dari dirinya, dan dengan lagu *backburner* ini akhirnya informan tersadar dan sekarang informan hanya menganggap hubungan nya sekadar teman. Z.M (18 tahun) mengatakan bahwa

“...Lagu *backburner* ini relate sekali dengan hubungan yang pernah saya alami, lagu ini sangat mencerminkan perasaan saya, ditambah juga liriknya yang memiliki makna mendalam yang sangat sesuai dengan hubungan yang pernah saya alami sebelumnya. Lagu ini tuh bikin saya bertanya ke diri sendiri ‘apa selama ini saya bahagia? Atau saya cuma takut kehilangan perhatian yang sebenarnya bukan milik saya?...’ Wawancara pada 17 November 2025

Ungkapan informan tersebut menunjukkan bahwa lagu *backburner* telah menyentuh emosional informan. Lagu *backburner* memiliki makna yang sangat menggambarkan perasaan informan. Keterhubungan emosional yang muncul dari lirik lagu bukan hanya bersifat estetis, tetapi secara langsung memengaruhi proses berpikir pendengar dalam memahami posisinya dalam suatu hubungan. Melalui lagu *Backburner*, Z.M menyadari bahwa ia pernah mempertahankan hubungan yang sebenarnya membuatnya ragu akan kebahagiaannya sendiri. Lagu ini memicu evaluasi emosional, ia merasa pernah memberi terlalu

banyak tanpa mendapatkan kepastian atau perlakuan yang sama. Dengan kata lain, lagu ini berfungsi sebagai cermin yang memperlihatkan kegelisahan, ketidakpastian, dan rasa takut kehilangan perhatian yang ia rasakan di masa lalu.

Data hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pendengar tidak hanya memahami lagu melalui makna liriknya, tetapi juga mengaitkannya dengan pengalaman emosional, seperti perasaan diabaikan, tidak dihargai, serta hubungan yang tidak seimbang hingga posisi sebagai “cadangan” dalam sebuah hubungan tercermin jelas dalam pengalaman para informan. Dalam proses wawancara, sebagian besar informan menunjukkan respons emosional yang kuat saat menggambarkan keterhubungan mereka dengan lirik lagu, terutama bagian lirik yang menggambarkan ketidakpastian hubungan dan perasaan bingung memahami posisi dirinya dalam kehidupan seseorang. Ketika informan mendengarkan lirik seperti “*and for once, i don't care about what you want, as long as we keep talking...*”, mereka bukan hanya memahami kata-katanya, tetapi juga merasakan kembali pengalaman dimana mereka pernah mengabaikan diri sendiri demi mempertahankan hubungan yang tidak memprioritaskan mereka. Dalam hal ini, lagu berfungsi sebagai mekanisme emotional mirroring, yaitu ketika musik memantulkan kembali kondisi emosional pendengarnya.



Gambar 3. Lirik lagu *Backburner*

Sumber: <https://open.spotify.com>

Lirik tersebut menjadi titik penting bagi informan dan pendengar lainnya bahwa mereka tidak harus selalu menomorsatukan kepentingan orang lain. Beberapa informan juga menunjukkan respon emosional seperti sedih, merasa tertampar secara halus, hingga marah terhadap diri sendiri oleh lirik tertentu pada lagu *backburner*. Proses emosional ini sejalan dengan konsep emotional resonance, yaitu kondisi ketika karya musik mampu memunculkan kembali ingatan emosional yang kuat dan menyentuh aspek terdalam diri. Temuan penelitian ini menjawab salah satu pertanyaan utama di pendahuluan mengenai bagaimana musik dapat memicu komunikasi intrapersonal. Menurut Mulyana (2023), komunikasi intrapersonal mencakup proses berpikir, merasakan, dan menilai diri sendiri sebagai bentuk komunikasi internal yang berlangsung terus-menerus.

Lagu ini memberikan validasi terhadap pengalaman emosional pendengar. Banyak dari mereka merasa bahwa apa yang mereka rasakan selama ini akhirnya “diakui” atau “dipahami” melalui lirik lagu *backburner*. Validasi emosional ini penting karena membuat pendengar menyadari bahwa perasaan mereka bukanlah hal yang berlebihan atau salah. Selain itu, lirik-lirik dalam lagu ini membantu pendengar memahami dan menyadari posisi mereka dalam hubungan tersebut. Saat mendengarkan lirik yang menggambarkan ketidakpastian dan ketidakseimbangan, pendengar secara otomatis membandingkannya dengan pengalaman pribadi mereka. Mereka mulai memahami bahwa mereka mungkin sedang berada dalam situasi yang hanya menguntungkan pihak lain, bukan mereka sendiri. Dengan demikian, keterhubungan emosional yang muncul dari lirik lagu bukan hanya bersifat estetis, tetapi turut memengaruhi proses berpikir pendengar dalam memahami posisi mereka dalam sebuah hubungan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa lagu “*Backburner*” oleh Niki Zefanya berfungsi sebagai pemicu komunikasi intrapersonal yang mendorong pendengar untuk melakukan evaluasi diri, terutama terkait posisi mereka dalam hubungan yang tidak setara. Temuan ini berbeda dengan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang fokusnya tidak sama, baik dari sisi konteks maupun dampak psikologis terhadap pendengar, pada penelitian ini beberapa informan menyebutkan bahwa setelah mendengarkan lagu *backburner* ini, mereka menjadi lebih sadar tentang batasan hubungan dan harga diri. Efek psikologis ini tidak ditemukan dalam penelitian sebelumnya, contohnya penelitian Zelfia & Idris (2025) yang menjelaskan bahwa lagu *Backburner* lebih berperan dalam proses replikasi diri, yaitu ketika pendengar mencocokkan pengalaman hidup mereka dengan narasi lagu sehingga membantu mereka mengenali kembali identitas emosionalnya. Fokus penelitian tersebut berada pada pemahaman diri dan membantu penyembuhan emosional. Penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan, yang mana pendengar tidak hanya

mencocokkan pengalaman mereka, tetapi melangkah lebih jauh dengan menggunakan lagu tersebut sebagai evaluasi diri untuk menilai ulang hubungan mereka saat ini. Dengan demikian, penelitian ini lebih menekankan evaluasi diri yang menghasilkan perubahan pola pikir, bukan sekadar pemaknaan atau pengenalan identitas emosional sebagaimana ditemukan dalam penelitian S & Idris sebelumnya. Lalu penelitian Raditya & Safitri (2025) yang menyoroti fenomena backburner sebagai bagian dari komunikasi interpersonal yang tidak efektif, terutama di media sosial TikTok. Fokus penelitian tersebut adalah interaksi antarindividu. Berbeda dengan penelitian ini yang menempatkan fokus pada proses intrapersonal, yaitu bagaimana individu memproses emosi mereka sendiri tanpa berkaitan langsung dengan perilaku pihak lain.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa lagu *Backburner* tidak hanya berfungsi sebagai suatu karya lagu, tetapi juga sebagai cerminan emosional serta pemicu dialog internal bagi pendengarnya. Lagu ini mendorong pendengar untuk melakukan refleksi diri, mengevaluasi hubungan yang sedang atau pernah dijalani, dan memahami dinamika emosional yang mungkin belum sepenuhnya disadari sebelumnya. Hal ini menjawab pertanyaan dalam pendahuluan mengenai bagaimana lagu dapat menjadi sarana evaluasi diri dan bagaimana komunikasi intrapersonal terjadi ketika seseorang menghubungkan lirik lagu dengan pengalaman pribadinya.

Simpulan

Dari penelitian ini dapat kita simpulkan bahwa lagu “Backburner” by Niki Zefanya berperan sebagai pemicu komunikasi intrapersonal yang dapat mendorong pendengar, khususnya mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Padang angkatan 2025 untuk dapat mengevaluasi dan merefleksikan dirinya. Lirik lagu yang menggambarkan posisi sebagai “pilihan kedua” dalam sebuah hubungan mampu memunculkan kesadaran emosional, memberikan validasi atas pengalaman pribadi, serta membantu pendengar untuk dapat menilai ulang serta mempertimbangkan kondisi hubungan yang mereka jalani. Proses evaluasi diri yang terjadi tidak hanya pada pemaknaan secara emosional, tetapi juga menghasilkan perubahan pola pikir dan keputusan yang lebih sehat dalam hubungan interpersonal. Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap topik yang dikaji yaitu terkait Komunikasi Intrapersonal melalui Musik dalam Evaluasi diri. Namun, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Pertama, penelitian ini memiliki jumlah sampel yang relatif terbatas sehingga bisa mengurangi tingkat generalisasi dalam penelitian ini. Kedua, penelitian ini hanya memiliki beberapa responden sehingga hasil dari penelitian kurang bisa mencapai sepenuhnya tujuan penelitian. Selain itu, penggunaan data yang sebagian besar bersumber dari laporan diri responden sehingga berpotensi menimbulkan bias. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diharapkan untuk meneliti dengan sampel yang lebih luas dan responden yang lebih banyak agar bisa meningkatkan generalisasi dalam penelitian atau tujuan penelitian, serta disarankan untuk mengkaji bagaimana musik digunakan sebagai alat evaluasi diri dalam berbagai genre dan konteks budaya, serta menggabungkan perspektif psikologi musik dan budaya digital untuk memahami bagaimana musik dapat memengaruhi evaluasi diri.

Rujukan

- Azizah, L. N. (2021). Speak Yourself. Word Reference. <https://forum.wordreference.com/threads/speak-yourself.3501894/>
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 2(1).
- Firdaus, A. B., & Gunawan, C. (2023). Peran Komunikasi Intapersonal dalam Meningkatkan Motivasi Diri Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Journal of Islamic Management*, 78-87.
- Djohan, D. (2009). *Psikologi Musik*. Best Publisher.
- Effendy, N. (2019). Pendekatan psikologi positif pada toxic relationship. I Seminar Mahasiswa Psikologi UNY.
- Husna, A., Hasan, K., Paisal Siregar, M., Sinta, P., Doli Harahap, S., & Aulia Sani, Z. (2024). Analysis of Intrapersonal Communication in Increasing Self-Confidence Among Generation Z. *Proceedings of International Conference on Social Science, Political Science, and Humanities (ICoSPOLHUM)*, 4, 00036. <https://doi.org/10.29103/icospolhum.v4i.465>
- Iubikrea, S., Cahya, A., & Sukendro, G. G. (2022). Musik sebagai media komunikasi ekspresi cinta (analisis semiotika lirik lagu “rumah ke rumah” karya Hindia). *Koneksi*, 6(2), 246-254.
- Juliansyah, J. (2021). Komunikasi Intrapersonal pada Lirik Lagu "Senyumlah" Karya Andmesh Kamaleng sebagai Motivasi Hidup. *Jurnal Penerangan Agama Hindu*, 22, 167–186.

-
- Juliansyah, J. (2024). Komunikasi Intrapersonal Pada Lirik Lagu “SENYUMLAH” Karya Andmesh Kamelang Sebagai Motivasi Hidup. *Dharma Duta*, 22(02), 15-29.
- Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., & Hermawan, E. (2022). Komunikasi intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1), 150-156.
- Mansyur, M. Z. (2023). Analogical Reasoning Process Based On The Development Of High Order Thinking Skill Prospective Teacher Students. *Journal of Positive School Psychology*, 7(3)..
- Mukarom, Z. (2020a). *Teori-Teori Komunikasi*. Bandung: Jurusan Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati.
- Mulyana, D. (2023). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, M. (2021). *Melejitkan Potensi Otak Kanan*. Araska, Sekar Bakung Residence No. B1.
- Pangaribuan, K., & Marpaung, M. S. (2024). Sociolinguistics Analysis on Language Style in Niki Songs. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 3272–3279. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.4175>
- Pertamasari, D. W., & Supratman, L. P. (2021). Proses Komunikasi Intrapersonal Remaja dalam Mendengarkan Lagu Korea. *E-Proceeding of Management*, 8(5), 7306–7313.
- Prayoga, I., & Solihat, M. (2025). Proses Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Baru Dalam. *Aiccon*, 217–224.
- Raditya, Y., & Safitri, D. (2025). Fenomena Trend Backburner di Tiktok: Implikasi Komunikasi Tidak Efektif Pada Hubungan Interpersonal. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 1914-1923.
- Rakhmat, J. (2022). *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. CV. Simbiosis Rekatama Media.
- Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. A. G. S., & Anisah, H. U. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Zahir Publishing.
- Wiyanto, A. (2001). *Terampil Pidato*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Zelfia, Z., & Idris, M. (2025). Komunikasi Intrapersonal Melalui Musik Niki Zefanya “Backburner” Dalam Proses Replikasi Diri dan Emosional Pada Pendengar Gen Z di Kota Makassar. *Respon Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 6(3), 177-181.