JIKE: Jurnal Ilmu Komunikasi Efek
Volume 9 No 1, Juli-Desember 2025 (066-079)

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

Quarter Life Crisis dalam Lagu "Zombie" DAY6 Versi Bahasa Inggris (Analisis Semiotika Barthes)

Kinanti Christya Wulandari[1], Nunik Hariyani[2], Zulin Nurchayati[3]
[1,2,3]Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Merdeka Madiun

Jl. Serayu No. 79, Kota Madiun, Kode Pos 63133, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author: [1)] kinantichristya@gmail.com, [2)] nunik@unmer-madiun.ac.id, [3)] zulinnurchayati@unmer-madiun.ac.id

Submitted: 11/07/2025 | Review: 17/07/2025 | Accepted: 28/12/2025 | Published: 10/01/2026
Website: https://e-journal.umc.ac.id/index.php/jike/index
DOI: https://doi.org/10.32534/jike.v9i1.7751

ABSTRACT

As a cultural product, music is not only a form of entertainment but also a medium for expressing the psychological struggles of young adults. This study analyzes how the meaning of Quarter Life Crisis is represented through the lyrical signs in DAY6's "Zombie" (English Version) and their reinterpretation within online fan communities, which collectively construct a shared understanding of emotional struggles in early adulthood. Employing a descriptive qualitative approach, this research applies Roland Barthes' semiotic analysis to uncover denotative, connotative, and mythological meanings, supported by Stuart Hall's theory of representation and Berger and Luckmann's paradigm of social construction. The findings reveal that the lyrics represent emotional states commonly associated with Quarter Life Crisis such as emptiness, overthinking, loneliness, and the sense of being trapped. These meanings are embedded in metaphoric expressions like "became a zombie", "meaningless life", and "wishin' to stop and close my eyes." Through layered meanings, the song deconstructs the modern myths surrounding youth and success. The research concludes that lyrics can serve as a powerful medium for representing the internal crises experienced by young generations and can reflect broader social realities through symbolic language. This study contributes to the field of cultural studies by emphasizing K-pop music as a reflective and expressive space for cultural and psychological experiences among early adulthood generations.

Keywords: *emptiness, music, quarter life crisis, representation, semiotics*

ABSTRAK

Sebagai produk budaya, musik tidak hanya merupakan suatu hiburan, tetapi juga media untuk mengekspresikan beban psikologis generasi muda. Studi ini menganalisis bagaimana makna krisis seperempat abad direpresentasikan melalui tanda-tanda lirik dalam lagu DAY6 "Zombie" Versi Bahasa Inggris dan interpretasi ulangnya dalam diskusi komunitas penggemar daring, yang secara kolektif membangun pemahaman bersama tentang pergolakan emosional pada generasi muda. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menerapkan analisis semiotik Roland Barthes untuk mengungkap makna denotatif, konotatif, dan mitologis, yang didukung oleh teori representasi Stuart Hall dan paradigma konstruksi sosial Berger dan Luckmann. Hasil analisis menunjukkan bahwa lirik-lirik tersebut merepresentasikan keadaan emosional yang umumnya dikaitkan dengan krisis seperempat abad seperti kekosongan, terlalu banyak berpikir, kesepian, dan

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

perasaan terjebak. Makna-makna ini tertanam dalam ungkapan metaforis seperti "menjadi zombie", "hidup tanpa arti", dan "ingin berhenti dan menutup mata." Melalui makna yang berlapis, lagu ini mendekonstruksi mitos-mitos modern seputar masa muda dan kesuksesan. Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa lirik lagu dapat menjadi media yang ampuh untuk merepresentasikan krisis internal yang dialami generasi muda dan dapat mencerminkan realitas sosial yang lebih luas melalui bahasa simbolik. Penelitian ini berkontribusi pada bidang studi budaya dengan menekankan musik K-pop sebagai ruang reflektif dan ekspresif bagi pengalaman kultural dan psikologis di kalangan generasi dewasa awal.
Kata kunci: *kekosongan, krisis seperempat abad, musik, representasi, semiotika*

A. PENDAHULUAN

Budaya populer seperti musik saat ini telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja. Lirik lagu sering digunakan untuk menyuarakan keresahan, tekanan emosional, dan krisis identitas yang dialami generasi muda. Tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, dinamika psikologis dan sosial yang ada dalam masyarakat juga sering kali ditunjukkan dalam musik (Merlini, 2020).

Korean Pop, atau K-pop, adalah salah satu bentuk ekspresi musik yang saat ini telah berkembang pesat menjadi fenomena global dengan pengaruh yang meluas, termasuk di Indonesia. Cikita (2019) menekankan bahwa K-pop sebagai simbol budaya populer telah membawa warna baru pada genre musik yang telah ada.

DAY6 hadir sebagai salah satu band *pop-rock* asal Korea Selatan yang dikenal karena konsistensinya dalam menyampaikan isu emosional melalui lirik lagu. Berbeda dari grup K-pop pada umumnya yang menonjolkan bakat dalam koreografi, DAY6 memproduksi dan menulis lagu mereka sendiri (Puspita, 2024).

Lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris dari album The Book of Us: The Demon (2020), yang mengangkat tema *Quarter Life Crisis* dikenal luas karena mampu menyentuh pendengarnya melalui narasi emosional yang dalam dan mendapat pengakuan dalam industri musik, termasuk penghargaan *Best Band Performance* dari *Mnet Asian Music Awards (*2020), serta *nominasi Song of the Year* dan *Best Rock Performance* dari *Melon Music Awards* (Moon, 2020).

Lagu "Zombie" selain mendapat pengakuan juga mencerminkan kondisi nyata yang dialami oleh anggota DAY6. Jae, salah satunya, sempat mengalami gangguan kecemasan dan serangan panik selama masa promosi. Fakta tersebut memperkuat makna simbolik lagu ini sebagai representasi otentik dari kelelahan emosional, kekosongan psikologis, dan kebingungan arah hidup, tahapan yang umum terjadi pada individu yang berada di fase krisis seperempat abad (Abelman, 2022).

Lirik lagu sebagai bagian dari budaya populer dapat dilihat sebagai ruang representasi sosial. Menurut Hall (1997), makna dalam representasi tidak bersifat tetap, namun dibentuk melalui sistem bahasa dan konteks budaya. Dalam teori representasi, pendekatan konstruksionis memandang bahwa makna merupakan hasil dari proses negosiasi simbolik. Sementara itu, Berger & Luckmann (1966) menekankan pada paradigma konstruktivisme sosial bahwa realitas sosial dikonstruksi melalui bahasa, interaksi, dan pengalaman kolektif. Maka, lirik lagu "Zombie" *versi* Bahasa Inggris dapat dilihat sebagai medium komunikasi krisis emosional yang merepresentasikan kondisi *Quarter Life Crisis* dalam masyarakat kontemporer.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menelaah lagu "Zombie" dengan menekankan makna interpersonal dalam lirik untuk membangun relasi dan posisi subjek melalui pendekatan *Critical Discourse Analysis* serta analisis simbol visual menggunakan studi semiotik, Antari (2022) menemukan adanya perasaan putus asa

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

dari seseorang yang terus-menerus menjalani rutinitas yang sama setiap harinya. Sementara itu, dari perspektif penerimaan audiens dan fungsi katarsis, Pratiwi & Harsono (2024) menemukan bahwa lagu ini digunakan sebagai pelampiasan emosional *(coping mechanism)* oleh kalangan mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus membedah struktur tanda dalam teks lagu secara mendalam. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut melalui analisis semiotik terhadap struktur lirik, dengan kerangka representasi dan paradigma konstruksi sosial sebagai dasar teoritik. Dengan demikian, lirik lagu dianalisis sebagai medium aktif dalam membangun realitas sosial, khususnya dalam merepresentasikan *Quarter Life Crisis.*

Dikaji dari pertanyaan utama: bagaimana *Quarter Life Crisis* direpresentasikan dalam lirik lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris karya DAY6? Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna simbolik yang dibentuk dalam struktur lirik menggunakan analisis semiotik Roland Barthes, serta meninjau bagaimana makna tersebut kemudian dikonstruksi dan dikomunikasikan dalam konteks sosial budaya melalui teori representasi Stuart Hall dan paradigma konstruktivisme sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis dan teoritis dalam memperkaya kajian budaya populer dan menjadi rujukan dalam memahami bagaimana musik membentuk dan mengkomunikasikan makna atas fenomena psikologis generasi muda secara simbolik.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Makna

Makna selalu melekat dari apa yang kita tuturkan. Memberi makna sama seperti mencoba memahami pesan yang lebih dalam dari apa yang terlihat di permukaan. Pemaknaan adalah proses dimana suatu hal tidak hanya dilihat secara logis, tetapi juga menggunakan perasaan, pikiran, dan intuisi (Sobur, 2016). Hal ini sesuai dengan teori Barthes (1977) tentang dua tingkat signifikasi (denotasi dan konotasi) dan konsep mitos sebagai konstruksi budaya yang menyebarkan nilai dan ideologi secara terselubung.

Barthes menekankan bahwa ada kompleksitas relasi signifikasi dalam tingkatan makna. Dalam konteks ini, makna menjadi elemen kunci untuk memahami bagaimana realitas fase krisis seperempat abad dibentuk, disampaikan, dan dimaknai melalui media populer, khususnya musik (Fadilah et al., 2024).

Penelitian oleh Pratiwi & Harsono (2024) menunjukkan "zombie" dalam lirik yang diciptakan oleh DAY6 dimaknai telah memberi validasi kehampaan yang biasanya terjadi dalam fase hidup yang sedang diambang kejenuhan. Oleh karena itu, peran analisis makna dalam penelitian ini menjadi penting karena melalui pemaknaan, tanda-tanda dalam lirik lagu tersebut dapat dibongkar hingga ke lapisan yang lebih dalam.

Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis adalah fase krisis identitas dan emosional yang umum dialami oleh orang dewasa muda, terutama mereka yang berusia antara dua puluh hingga tiga puluh tahun. Fase ini penting untuk dibahas karena terkait langsung dengan tekanan psikologis yang disebabkan oleh perasaan stagnan, ketidakpastian masa depan, dan ketidakpuasan diri sendiri, yang berdampak pada kesehatan mental generasi muda. Robbins & Wilner (2001) menyatakan bahwa *Quarter Life Crisis* ditandai oleh gejala bertahap yang termasuk kekosongan *(emptiness), overthinking,* kesepian *(loneliness),* tekanan sosial, dan perasaan tidak berdaya terhadap ekspektasi hidup. Penelitian terdahulu oleh Iqomah et al. (2021) mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat membantu individu yang mengalami fase krisis ini diantaranya memiliki

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

psychological well being, resiliensi, *coping* stress, dan kecerdasan emosional sehingga masih memiliki motivasi, harapan dan tujuan hidup. Tetapi, sulit untuk memenuhi kebutuhan tersebut apabila intensitas interaksi para dewasa awal justru berkurang, ditunjukkan dengan mereka yang menarik diri dari perkumpulan atau lingkungan pertemanan, bahkan keluarga, merasa bahwa mereka tidak pantas untuk bergaul karena pencapaian yang tidak sama dengan yang lainnya (Tarigan, 2023).

Fenomena krisis seperempat abad semakin relevan dalam masyarakat modern, yang menuntut pencapaian emosional dan kestabilan pada usia yang relatif muda. Selama tahap ini, individu sering mengalami kebingungan tentang arah hidup, keraguan terhadap pilihan yang telah dibuat, dan krisis kepercayaan diri yang berlangsung lama. Struktur proses *Quarter Life Crisis* menurut Robbins & Wilner kemudian diperkuat oleh studi lanjutan dari Robinson et al. (2015) yang dikutip dalam Fazira et al. (2023) dengan pendekatan yang lebih bertahap terhadap fenomena *Quarter Life Crisis:*

1. *Locked-in / Feeling Trapped* (Fase Terjebak)
   Fase ini dijelaskan sebagai fase stagnasi eksistensial dimana individu merasakan bahwa diri mereka terjebak dalam keadaan yang tidak sesuai dengan harapan atau ekspektasi sosial, seperti pekerjaan, hubungan, atau gaya hidup yang membuatnya merasa stagnan. Hal ini berpengaruh pada keadaan emosional mereka seperti merasa cemas, tidak berdaya, hampa, bahkan kecewa.
2. *Separation* / *Breaking Away* (Fase Pemisahan Diri)
   Pada fase kedua ini merupakan keadaan dimana individu mulai mempertanyakan pilihan hidup mereka, menjauh dari lingkungan lama (baik secara fisik atau emosional) dan ditandai dengan dorongan untuk keluar dari situasi tersebut dengan berani mengambil keputusan besar.
3. *Exploration* (Fase Eksplorasi)
   Periode ini adalah saat dimana individu mulai kembali menjajaki berbagai pilihan hidup, berkompromi pada pencapaian mereka dengan mengeksplorasi identitas diri, dan mencoba menemukan arah tujuan baru yang lebih sesuai dengan dirinya.
4. *Rebuilding* (Fase Pemulihan)
   Tahap terakhir ini dijelaskan sebagai keadaan dimana individu mulai menemukan kembali stabilitas dan merancang hidupnya dengan perspektif dan tujuan yang lebih jelas. Muncul resolusi dan komitmen baru dalam hidup menjalani hal-hal yang diminati.

Representasi

Lirik lagu sebagai bagian dari praktik budaya populer, tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi artistik, tetapi juga sebagai medium representasi sosial yang merefleksikan pengalaman kolektif masyarakat. Melalui lirik dan bahasa simboliknya, pengalaman-pengalaman batin seperti *Quarter Life Crisis* dapat dikomunikasikan secara luas dan ditafsirkan bersama dalam ruang lingkup budaya tertentu. Dalam teori representasi Hall (1997), makna tidak melekat secara otomatis pada suatu objek atau teks, akan tetapi dibentuk dan dinegosiasikan melalui sistem tanda dalam budaya. Salah satu pendekatan utamanya adalah konstruksionis, yang menekankan bahwa representasi merupakan proses aktif yang dibentuk oleh struktur bahasa, konteks sosial, dan nilai budaya.

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

Konstruktivisme Sosial

Berger & Luckmann (1966) mengungkapkan bahwa realitas sosial bukan sesuatu yang alami atau tetap, melainkan hasil ciptaan manusia melalui interaksi sosial dan proses konstruksi bersama. Realitas ini dibentuk dan dipertahankan secara terus-menerus oleh individu melalui tindakan dan komunikasi dalam pengalaman kolektif bersama. Lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris karya DAY6 dalam konteks ini dilihat tidak hanya sebagai media ekspresi, melainkan media konstruksi makna sosial yang relevan dalam pembentukan identitas emosional seperti pada fase *Quarter Life Crisis.*

Semiotika Roland Barthes

Barthes (1977) membagi makna tanda menjadi tiga lapis: denotasi (makna literal), konotasi (makna tambahan atau kultural), dan mitos (ideologi atau narasi besar yang tersembunyi). Barthes menekankan bahwa makna bukan sesuatu yang tetap atau alami, melainkan dihasilkan melalui proses penandaan yang melibatkan tanda *(sign),* yang terdiri dari *signifier* (penanda) dan *signified* (petanda). Dalam *Image, Music, Text,* Barthes menganalisis bagaimana tanda-tanda dalam gambar, musik, dan teks berfungsi untuk membentuk makna secara struktural dan kultural. Analisis ini berguna untuk membongkar simbol-simbol tersembunyi dalam lirik lagu yang tidak terlihat secara nyata. Makna bersifat dinamis dan bergantung pada konteks serta interpretasi, sehingga analisis semiotik harus mempertimbangkan aspek struktural, kultural, dan ideologis.

Penawaran yang diberikan oleh Barthes memberikan ruang yang lebih luas untuk memahami kedalaman makna dalam teks budaya seperti lagu. Sebagai ilustrasi, dalam iklan atau simbol populer yang sedang viral saat ini, J.Co Donuts bukan lagi sekadar produk makanan manis, tetapi telah mengalami konstruksi makna bertingkat.

Pada tingkat denotatif, iklan produk ini hanya merujuk pada donat yang dikemas dalam kotak manis dengan berbagai varian rasa. Tetapi **dalam konteks konotatif**, J.Co sering kali diasosiasikan dengan fenomena *"starter pack resign"* di kalangan pekerja kantoran, di mana produknya kerap dibawa sebagai simbol berpamitan saat seseorang mengundurkan diri dari tempat kerja. Dalam konteks ini, produk tersebut tidak hanya dimaknai sebagai makanan, tetapi **telah menjadi mitos sosial** yang merepresentasikan transisi, perpisahan, dan bahkan bentuk apresiasi kolektif di ruang kerja (Andra, 2024). Konsep ini selaras dengan lirik lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris yang menyiratkan fase krisis dalam metafora keseharian, serta merefleksikan beban emosional melalui simbol-simbol yang familiar di ranah umum.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif Sugiyono (2020) dengan pendekatan analisis semiotika Roland Barthes untuk mengungkap makna representasi *Quarter Life Crisis (QLC)* dalam lirik lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris karya DAY6. Pendekatan tersebut dipilih karena memungkinkan untuk membongkar struktur makna melalui tingkatan denotasi, konotasi, dan mitos yang membentuk representasi simbolik dalam teks budaya.

Metode penelitian disusun berdasarkan kerangka teoritik yang relevan (Barthes, 1977; Hall, 1997; Berger & Luckmann, 1966), dengan objek konkret berupa lirik lagu sebagai bahan analisis. Pendekatan yang digunakan bersifat sistematis dan terstruktur, mengikuti langkah-langkah analisis yang berkesinambungan sesuai dengan tujuan penelitian.

Objek penelitian ini adalah versi Bahasa Inggris dari lirik lagu "Zombie" pada album The Book of Us: The Demon (2020) karya DAY6. Lirik lagu diperoleh dari sumber resmi pada akun Spotify milik DAY6 dan Video Lirik yang ada pada Youtube

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

resmi DAY6 untuk memastikan akurasi lirik.

Data sekunder sebagai pendukung validitas data berupa artikel wawancara DAY6 dengan media, diskusi penggemar di media sosial (termasuk komentar di platform X), serta dokumen yang berkaitan dengan fenomena krisis seperempat abad dan representasi budaya dalam musik populer.

Teknik pengumpulan data adalah melalui dokumentasi dan studi pustaka. Dokumentasi mencakup pencatatan serta pengklasifikasian lirik lagu berdasarkan struktur naratif dan makna simbolik. Studi pustaka dimanfaatkan untuk menggali teori dan konsep yang relevan, seperti semiotika, representasi, konstruktivisme, dan *Quarter Life Crisis.* Fokus data diarahkan pada tiga segmen lirik yang secara tematik paling menonjol dalam merepresentasikan isu *Quarter Life Crisis*.

Analisis akan dilakukan secara bertahap dengan menggunakan model semiotika Roland Barthes yang membagi struktur makna menjadi tiga lapisan: **denotatif, konotatif, dan mitos.** Pemilihan baris atau bait lirik didasarkan pada relevansinya dengan teori dan tujuan penelitian. Analisis dilakukan secara mendalam pada tiap segmen lirik untuk mengungkap makna simbolik yang konsisten secara teoritik dan kontekstual terhadap fenomena krisis seperempat abad.

Setiap segmen lirik lagu yang mengandung potensi representasi *Quarter Life Crisis* dianalisis berdasarkan struktur tanda sebagai berikut: 1) Penanda *(signifier),* 2) Petanda *(signified),* 3) Tanda denotatif 4) Penanda konotatif, 5) Petanda konotatif, dan 6) Tanda konotatif (konklusi simbolik/mitos). Selanjutnya, hasil interpretasi ini dipadukan dengan teori representasi Hall (1997) untuk meninjau bagaimana makna tersebut dikonstruksi dan dikomunikasikan dalam ruang budaya populer. Proses tersebut juga didasarkan pada paradigma konstruktivisme sosial Berger & Luckmann (1966) yang menekankan bahwa makna sosial dibentuk melalui bahasa dan interaksi simbolik.

Validitas dari analisis data diperoleh melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan hasil interpretasi makna dengan artikel, wawancara DAY6 dengan media, serta dokumentasi diskusi media yang membahas lagu ini.

D. Hasil dan Pembahasan

Lirik lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris karya DAY6 dalam penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan semiotika Barthes (1977), untuk mengungkap struktur makna tersembunyi secara mendalam yang terkandung dalam teks lirik. Analisis ini dilakukan secara segmental terhadap bagian-bagian lirik yang dipilih dan paling menonjol dalam merepresentasikan fenomena *Quarter Life Crisis*. Setiap segmen dianalisis berdasarkan tingkatan denotatif, konotatif, dan mitos, lalu dikaitkan dengan konsep tahapan-tahapan krisis emosional serta teori representasi budaya dan konstruksi sosial. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa lirik dalam lagu saat ini tidak hanya menyuarakan tekanan emosional, namun juga membentuk narasi budaya mengenai krisis psikologis yang dialami generasi muda. Temuannya dibahas secara bertahap melalui segmen-segmen lirik yang telah dipilih berdasarkan intensitas makna simbolik dan keterkaitannya dengan konsep krisis seperempat abad.

Selain melalui analisis semiotik terhadap struktur makna dalam lirik, penulis juga menampilkan kutipan dari diskusi pendengar di platform **YouTube** dan **X** sebagai representasi persepsi publik yang terbentuk dari pengalaman individual dan interaksi sosial mereka terhadap lagu ini.

Sesuai dengan perspektif konstruktivisme sosial Berger & Luckmann (1966), yang menyatakan bahwa realitas sosial dikonstruksi melalui proses intersubjektif. Dalam konteks ini, makna lagu Zombie versi Bahasa Inggris tidak hanya bersifat

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

tunggal dan tetap, melainkan terbentuk melalui pengalaman emosional, latar budaya, dan interpretasi kolektif para pendengar.

Oleh karena itu, komentar yang dikutip tidak diposisikan sebagai data utama, melainkan sebagai refleksi sosial terhadap bagaimana makna lagu ini dipahami dalam kehidupan sehari-hari oleh individu yang berada dalam konteks sosial yang berbeda-beda.

1. Segmen 1: *Emptiness* sebagai Representasi *Locked-in Phase*

Lirik:

"Breathin' but I've been dyin' inside"

Nothin' new and nothin' feels right

Dejavu so I close my eyes

Let the demon sing me a lullaby

Tabel 1. Analisis Tanda Semiotik

Elemen	Analisis
Penanda (Signifier)	*Breathin' but I've been dyin' inside / Nothin' new and nothin' feels right / Dejavu so I close my eyes / Let the demon sing me a lullaby* - Bait ini menunjukkan bentuk simbolik dalam bahasa sehari-hari yang menampilkan dua hal yang saling bertolak belakang, yang biasa ditemui atau alami dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, fisik memang hidup, tetapi kosong secara emosional.
Petanda (Signified)	Kehidupan yang tampak berjalan normal, akan tetapi batin terasa kosong, mati, kehilangan makna hidup.
Tanda Denotatif	Individu mengalami kondisi psikologis yang berat; hidup, namun tidak dapat merasakan arti hidup, bisa dikatakan sebagai hidup tanpa makna atau arah. Bait ini menggambarkan seseorang yang masih bernapas namun merasa mati secara batin. *"Dejavu"* menunjukkan kondisi yang terus berulang, dan *"lullaby"* dari *"demon"* menggambarkan penyerahan diri pada kondisi gelap.
Penanda Konotatif	*"Dyin' inside"* disini merujuk pada simbol dari kelelahan emosional, kehilangan semangat, frustasi yang tidak terlihat. Simbol keputusasaan dan keterasingan diri.
Petanda Konotatif	Representasi gejala *emptiness* dalam *Quarter Life Crisis*, yang mana termasuk dalam fase *lock-in,* dimana seseorang merasa stagnan, tidak terhubung dengan dirinya atau dunia luar.
Tanda Konotatif (Mitos)	Frasa dalam lagu ini menggugat mitos bahwa usia muda selalu penuh semangat dan produktif. Justru, lagu ini mewakili narasi tersembunyi: generasi muda yang kehilangan arah, yang dikonstruksi melalui bahasa simbolik (Hall) dan menjadi cerminan realitas sosial (Berger & Luckmann).

Analisis pertama ditunjukkan pada tabel 1. Pemilihan bait pada segmen pertama dilakukan berdasarkan dengan intensitas makna emosional dan dominasi ekspresi frustasi yang muncul pada bait awal lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris. Lirik pada bait tersebut menjadi pembuka yang langsung menggambarkan keterputusan antara kondisi fisik dan mental, sehingga relevan secara tematik dengan fase *Quarter Life Crisis.* Berdasarkan konsep krisis seperempat abad menurut Robbins & Wilner (2001), ekspresi seperti yang ada dalam frasa *dyin' inside* di bait pertama tersebut mengindikasikan simbol *emptiness* dan rasa tidak berarti dalam menjalani kehidupan pada individu yang merasakan kelelahan emosional, kehilangan semangat, frustasi yang tidak terlihat. Tahapan Robinson (2015) dalam Fazira et al. (2023) yang menyebut fase *locked-in* (fase terjebak) sebagai tahap awal seseorang menyadari keterjebakan emosional tanpa arah yang jelas

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

memperkuat pemilihan bait ini.

Selain berdasarkan relevansi teoritis, pemilihan lirik juga didukung oleh respon publik, yakni salah satu pendengar yang berkomentar di kanal YouTube resmi DAY6 yang berbunyi, *"For everyone that's lost, afraid, hurt or confused, it's okay. We all are."* Komentar oleh akun YTStarsnips ini adalah kutipan tidak langsung dari Jae, salah satu mantan anggota DAY6 yang menunjukkan bahwa lirik tersebut berhasil merepresentasikan krisis emosional secara kolektif dan tidak hanya bersifat personal. *"Avoiding your personal mental problems is the fastest way to destroy yourself, physically and mentally,"* Jae, mengungkapkan dalam wawancaranya bersama editor Allure Devon Abelman (Abelman, 2022).

Gambar 1. Data Pendukung dari Komentar Pendengar
Sumber: https://www.youtube.com/watch?v=WehhSc1knYY

Menurut teori Semiotika Barthes (1977), kutipan lirik pada bait tersebut menjadi simbol keterasingan antara kondisi fisik dan psikis yang tidak sejalan. Secara denotatif, frasa ini mengandung makna bahwa individu masih menjalani hidup secara biologis, akan tetapi secara batin merasa hampa dan tidak memiliki makna atau arti penting dalam hidup. Dalam konotasi, makna ini mengarah pada bentuk kelelahan emosional, frustasi, serta kehilangan motivasi yang tersembunyi. Hal ini sesuai dengan konsep *emptiness* (kekosongan) dalam **konsep krisis** menurut Robbins & Wilner (2001), serta fase *locked-in* (fase terjebak) di tahapan Robinson (2015). Penandaan ini merupakan awal dimana krisis dimulai. Adapun Yulius Stevan dalam Tarigan (2023) menekankan, individu merasa jenuh dengan apa yang dilakukan saat itu. Saat dimana mereka terjebak rutinitas yang monoton, sehingga menjadi putus asa.

Dari sudut pandang mitos Barthes, frasa ini membongkar asumsi budaya bahwa anak muda adalah pribadi yang selalu energik, kuat, dan penuh harapan menurut anggapan masyarakat. Lirik ini justru memperlihatkan kontradiksi tersebut sebagai realitas emosional atau *struggles* (kesulitan) generasi muda yang kerap disembunyikan. Berdasarkan teori representasi Hall (1997), makna terbentuk melalui sistem tanda yang tidak netral, teori ini menegaskan bahwa makna juga dipengaruhi oleh konteks sosial-budaya. Dalam konteks ini, lirik pada bait tersebut menjadi wacana alternatif terhadap adanya konstruksi sosial tentang kehidupan ideal generasi muda.

Melalui paradigma konstruktivisme sosial Berger & Luckmann (1966), frasa ini dapat menjadi sebagai refleksi dari krisis makna yang dibentuk oleh pengalaman kolektif dan tekanan sosial. Simbolisasi ini juga diperkuat lewat persepsi kolektif pada komentar fandom, menjadikan lagu sebagai bentuk komunikasi sosial yang mengonstruksi pengalaman mental.

Lirik pada segmen ini menjawab rumusan masalah penelitian, yakni bagaimana

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

makna fase-fase krisis direpresentasikan melalui lirik lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris oleh DAY6. Dalam penelitian sebelumnya Pratiwi & Harsono (2024), yang disebutkan bahwa lagu ini dianggap memberikan ruang untuk *catharsis* dan sebagai strategi *coping* bagi mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*, namun belum banyak yang menganalisis struktur tanda dan mitos yang muncul secara mendalam dalam liriknya. Penelitian ini memperkuat dan memperluas studi tersebut melalui pendekatan semiotika dan konstruksi sosial yang lebih mendalam.

2. Segmen 2: *"Dried out"* Sebagai Representasi Puncak Fase Krisis

Lirik:

"No more of this I wanna cry /
Dried out but feel like I should cry /
Tell the world that I'm still here tonight"

Tabel 2. Analisis Tanda Semiotik

Elemen	Analisis
Penanda (Signifier)	Frasa-frasa dalam lirik ini *"Wishin' to stop"*, *"close my eyes"*, *"I wanna cry"*, *"dried out"*, *"still here tonight"* merupakan simbolisasi akan keinginan untuk mengakhiri, menghilang, dan tetap menunjukkan keberadaan diri.
Petanda (Signified)	Individu berada pada titik kelelahan emosional yang ekstrem (sangat tinggi). Ingin berhenti, merasa ingin menangis, namun tidak sanggup dan sudah terlalu kering untuk itu. Keadaan dimana masih ingin terlihat, meski sudah sangat rapuh.
Tanda Denotatif	Menunjukkan seseorang yang ingin menangis tetapi tidak mampu, serta perasaan lelah yang tak tertahankan.
Penanda Konotatif	*"Close my eyes"* sebagai simbol kepasrahan; *"cry"* menggambarkan simbol ekspresi emosional terdalam; *"still here"* ditunjukkan sebagai simbol akan adanya kebutuhan untuk mendapat validasi eksistensial.
Petanda Konotatif	Menunjukkan krisis batin saat individu sudah mencapai titik jenuh mereka. Tangisan menjadi bentuk kejujuran emosional. Ini bagian dari fase *vulnerable* atau transisi ke *resolusi* dalam *Quarter Life Crisis.*
Tanda Konotatif (Mitos)	Lagu ini menolak mitos bahwa menangis berarti sebuah kelemahan. Sebaliknya, disini konteksnya justru menunjukkan bahwa ekspresi emosi adalah bentuk keberanian dan eksistensi. Masyarakat yang mengagungkan *"resilience"* sering kali membungkam kejujuran batin dan lagu ini hadir untuk mewakili mereka yang tidak bisa bicara akan apa yang tidak dilihat secara nyata.

Segmen kedua dipilih bait yang berbunyi *"No more of this I wanna cry / Dried out but feel like I should cry / Tell the world that I'm still here tonight"* karena dalam lirik tersebut secara eksplisit menampilkan puncak kelelahan emosional yang dirasakan oleh subjek lirik. Frasa-frasa yang dianalisis ini menunjukkan suatu kontradiksi antara keinginan untuk menangis dan ketidakmampuan untuk melakukannya, yang mencerminkan perasaan beku, kosong, dan kehilangan respons afektif yang meupakan gejala klasik dari *burnout* psikis. Pada saat yang sama, lirik *"Tell the world that I'm still here tonight"* menjadi simbol afirmasi eksistensial; sebuah pernyataan bahwa dirinya masih ada, walau nyaris tak berdaya. Lirik berkaitan erat dengan *coping mechanism collapse*, yaitu ketika strategi bertahan (seperti menangis atau menyuarakan diri) mulai gagal bekerja. Berdasarkan konsep *Quarter Life Crisis* Robbins & Wilner (2001), kondisi ini menunjukkan fase ketika seseorang menyadari keterbatasannya dalam mengelola tekanan emosional, dan bahkan kehilangan energi untuk berjuang.

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

Lirik dalam bait segmen kedua mengungkapkan titik rapuh dalam fase krisis ketika *coping mechanism* mulai melemah. Dapat ditafsirkan sebagai suatu transisi ke fase eksplorasi atau sebagai tanda ketidakmampuan melanjutkan siklus *coping* yang lama. Segmen ini menggambarkan momen terlemah dalam siklus krisis. Dalam lirik *"Wishin' to stop and close my eyes"* hal tersebut digambarkan bukan sekadar metafora kelelahan, melainkan simbol keinginan untuk menonaktifkan diri dari tekanan kehidupan. Disusul dengan pengakuan *"I wanna cry"* dan simbol *"dried out",* DAY6 menyuarakan kebutuhan untuk mengekspresikan luka emosional, namun merasa sudah terlalu lelah bahkan untuk menangis atau melakukan sesuatu. Ini merupakan bentuk representasi dari titik jenuh psikologis.

Frasa *"tell the world that I'm still here tonight"* adalah suara yang ingin didengar, suara-suara yang masih ingin diakui keberadaannya walau mereka hampir tenggelam. Hanyut ke dalam pikiran negatif yang menyudutkan akibat tekanan yang ada. Di sini, makna representasi menjadi sangat kuat ditunjukkan, bahwa adanya pengakuan akan kerapuhan diri ini juga merupakan bentuk dari keberadaan. Lirik dalam lagu ini menolak adanya mitos sosial yang mengharuskan individu selalu tampak tegar, dan menolak konstruksi budaya yang menstigma ekspresi emosi sebagai kelemahan. Dalam teori Hall (1997), makna-makna ini dibentuk melalui bahasa dan lirik sendiri menjadi alat representasi pengalaman personal ke dalam ranah sosial. Menurut Berger & Luckmann (1966), sesuai paradigmanya, realitas ini bukan bawaan, namun terbentuk dari rasa sakit, rasa ingin menyerah, dan kebutuhan akan validasi, hasil dari benturan antara identitas diri dengan tuntutan sosial yang dibakukan. Lagu ini merepresentasikan pergulatan antara makna internal dan makna sosial melalui simbol-simbol sederhana namun penuh muatan eksistensial.

Komentar fandom di kanal **YouTube** DAY6 mendukung relevansi lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris yang menunjukkan bahwa pendengar menangkap makna dalam simbol lirik secara kolektif, sesuai dengan apa yang ingin disampaikan DAY6, bukan sebagai bentuk curhatan pribadi saja. Hal ini, didukung oleh penelitian terdahulu dimana "Zombie" karya DAY6 dijadikan sebagai strategi *coping* fase kriris oleh mahasiswa (Pratiwi & Harsono, 2024).

Gambar 2. Data Pendukung dari Komentar Pendengar
Sumber: https://www.youtube.com/watch?v=WehhSc1knYY

Makna dari lirik lagu ini dibentuk oleh pengalaman sosial yang diinternalisasi. Ketidakmampuan menangis dan keinginan untuk tetap terlihat "ada" adalah hasil konstruksi sosial yang dialami generasi muda dalam budaya kompetitif saat ini. Ekspresi pada frasa seperti *"dried out"* mewakili titik puncak emosional pada fase krisis, ketika individu menyadari adanya ketimpangan eksistensial namun belum sepenuhnya menemukan jalan keluar. Sementara itu, *"i'm still here"* merupakan *coping, self-assurance* atau penguatan diri yang dapat dimaknai sebagai proses transisi menuju pemulihan. Hal ini menggambarkan konstruksi ulang identitas dan nilai hidup setelah

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

mengalami keterpurukan.

Lagu ini menjadi ruang di mana suatu realitas psikologis dikonstruksi, diungkapkan, dan divalidasi secara simbolik. Makna krisis tersebut direpresentasikan dari sisi keletihan batin, keinginan untuk eksis, dan runtuhnya mekanisme pertahanan individu pada segmen ini. Hal ini menguatkan rumusan masalah penelitian terkait bagaimana *Quarter Life Crisis* direpresentasikan melalui lirik lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih fokus pada interpretasi pengalaman interpersonal Antari (2022), penelitian ini membongkar struktur makna yang melekat pada lirik dan simbol-simbol naratifnya, sehingga memperluas pemahaman makna fase krisis 20-an dari segi sosial dan simbolik berdasarkan paradigma konstruktivisme sosial.

3. Segmen 3: "Zombie" Sebagai Representasi Fase Alienasi diri

Lirik:

"I feel like I became a zombie / Not alive but I'm still walkin'"

Tabel 3. Analisis Tanda Semiotik

Elemen	Analisis
Penanda (Signifier)	*"I feel like I became a zombie"*, *"Not alive but I'm still walkin'"* dalam lirik ini menunjukkan frasa metafora yang membentuk citra seseorang yang hidup secara fisik tetapi mati secara batin.
Petanda (Signified)	Individu menggambarkan dirinya sebagai zombie (mayat hidup) yang tidak memiliki kesadaran, emosi, atau arah. Hidup terasa seperti mesin yang berjalan tanpa kendali.
Tanda Denotatif	Gambaran literal bahwa kehidupan terus berjalan, namun kosong, dan disini individu merasa seperti mayat hidup yang hanya mengikuti rutinitas.
Penanda Konotatif	"Zombie" menggambarkan suatu simbol dari keterasingan, kelelahan psikologis, hilangnya motivasi hidup.
Petanda Konotatif	Kondisi *overthinking*, *existential fatigue*, dan *detachment* dari makna kehidupan. Individu merasa hidupnya berjalan tanpa adanya kontrol dan kehadiran diri.
Tanda Konotatif (Mitos)	Lirik dalam frasa-frasa ini menggugat mitos bahwa generasi muda harus hidup dengan kesadaran penuh dan penuh akan gairah *(passion)*. Sebaliknya, disini lirik tersebut justru merepresentasikan generasi yang disosiasi, berjalan dalam sistem yang tidak memberi ruang pada kesehatan mental. Istilah "zombie" di sini menjadi metafora budaya atas kehidupan generasi muda yang dikendalikan oleh ekspektasi sosial dan rutinitas yang sarat akan tuntutan.

Lirik pada segmen terakhir ini dipilih sebagai kajian analisis karena menjadi pusat makna lagu sekaligus judul, sehingga membawa bobot simbolik tinggi. Frasa *"I feel like I became a zombie"* dalam alirik tersbut merupakan metafora utama dari kondisi psikis yang mengalami keterasingan, kebekuan emosi, dan hilangnya identitas diri. Sementara itu, baris *"Not alive but I'm still walkin'"* mengindikasikan keberlanjutan hidup yang bersifat mekanis dan kosong, kehidupan yang berlangsung tanpa kesadaran atau tujuan.

Berdasarkan konsep *Quarter Life Crisis,* gejala ini termasuk dalam *overthinking, detachment,* dan *emotional flatline*, yang sering kali dialami generasi muda usia 20-an tahun saat ekspektasi sosial tidak terpenuhi. Kondisi ini juga mencerminkan fase *"locked-in"* atau tahap keterpurukan yang memburuk dalam model tahapan Robinson (2015) yang diungkapkan dalam penelitian sebelumnya, di mana individu tidak hanya merasa terjebak, tetapi juga mulai kehilangan koneksi terhadap makna hidup itu sendiri. Perasaan seperti ini menurut Franyanti (2022) dalam penelitian terdahulu, muncul akibat individu merasa

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

tertekan dengan masalah yang dihadapi dan merasa bahwa permasalahan yang dihadapi semakin berat.

Komentar penggemar yang ada pada **cuitan di X** dan diskusi audiens sebagai pendengar DAY6 juga mengonfirmasi. Komentar tersebut menunjukkan bahwa simbol *"zombie"* ditafsirkan secara emosional oleh pendengar sebagai metafora hidup yang kehilangan makna dan arah, menjadikannya konstruksi sosial yang valid.

Gambar 3. Diskusi Fandom Terkait Lagu "Zombie"
Sumber: https://x.com

Dalam teori Hall, makna tidak bersifat tetap dan dibentuk melalui sistem simbol, bahasa, dan konteks sosial. Di sini, "zombie" bukan sekadar kata, melainkan adalah simbol budaya yang merepresentasikan kehidupan manusia modern yang berjalan tanpa makna. Lagu ini mengonstruksi ulang makna "zombie" sebagai representasi realitas psikologis generasi muda yang merasa mati rasa di tengah tuntutan hidup. Lirik *"I became a zombie"* tidak hanya bermakna harfiah yang berarti "mayat hidup", namun juga menunjukkan simbol kuat dari keadaan emosional dan psikologis seseorang yang kehilangan keterhubungan dengan hidupnya. Sekalipun kata "zombie" secara budaya sudah dikenal sebagai makhluk mati yang tetap bergerak, dalam konteks ini, kata tersebut menjadi metafora atas pengalaman krisis emosional yang sedang memuncak. Dimana tubuh terus bergerak menjalani tuntutan kehidupan, tetapi jiwa tidak ikut serta.

Konsep *overthinking* dan *emptiness* dalam tahapan krisis emosional sangat relevan untuk segmen ini, di mana individu merasa tidak memiliki pegangan dalam hidup, dan hanya menjalani hari demi hari secara mekanis. Ini juga selaras dengan gagasan Robinson terkait fase krisis eksistensial, ketika seseorang tidak lagi merasa terlibat dalam kehidupannya sendiri. Secara teoritis, representasi ini dikonstruksi melalui simbol populer (zombie) yang sudah memiliki muatan makna budaya lalu disimbolkan dalam lirik.

Makna "zombie" dalam lagu DAY6 ini tidak lahir hanya dari imajinasi penulis lagu, melainkan dari pengalaman kolektif generasi muda yang mengalami tekanan sosial saat ini dan ekspektasi hidup. Konstruksi ini muncul dari interaksi sosial, diskursus media, serta pengalaman personal yang dibagikan melalui lagu. Hal ini, menjawab rumusan masalah yang mana lagu tersebut menjadi produk budaya yang mencerminkan realitas

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

yang akhirnya dikonstruksi bersama. Penelitian ini membedah struktur tanda dalam teks lirik lagu, dan mengungkap bahwa frasa *"I became a zombie"* bukan hanya sekadar ungkapan metaforis, melainkan adalah produk budaya yang membongkar mitos produktivitas dan kebahagiaan generasi muda dan memperluas kajian sebelumnya.

E. KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa lagu "Zombie" versi Bahasa Inggris karya DAY6 merepresentasikan pengalaman *Quarter Life Crisis* (QLC), yakni fase krisis 20-an melalui konstruksi naratif dan simbolik yang kuat. Lirik-lirik dalam lagu tersebut menghadirkan metafora emosional yang menggambarkan fase terjebak *(locked-in phase),* kehampaan eksistensial, serta siklus rutinitas tanpa makna atau stagnansi yang dialami generasi muda. Representasi ini tidak hanya mengartikulasikan penderitaan personal, akan tetapi juga mencerminkan kegelisahan kolektif generasi muda yang terjebak dalam tekanan sosial dan ketidakpastian arah hidup. Realitas psikologis generasi muda, mulai dari fase-fase *emptiness, overthinking, loneliness,* hingga *feeling trapped* dalam lirik tersebut tidaklah hadir secara alami, tetapi dikonstruksi melalui pengalaman dan tekanan sosial budaya.

Lagu ini kemudian dapat menjadi ruang reflektif yang merepresentasikan kompleksitas realitas batin twentysomethings atau generasi muda yang sedang ada dalam fase tersebut. Melalui analisis semiotika Barthes dan teori representasi Hall, ditemukan bahwa teks lagu bekerja tidak hanya sebagai saluran ekspresi emosional, tetapi juga sebagai ruang produksi makna yang dipengaruhi oleh konstruksi sosial dan pengalaman budaya. Penelitian ini turut memperlihatkan bagaimana lirik lagu populer, dalam konteks ini adalah lagu K-pop, mampu menjadi media reflektif yang menjembatani antara pengalaman individu dan wacana sosial yang lebih luas. Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian representasi dalam komunikasi budaya, khususnya dalam memahami fase krisis hidup setengah abad sebagai fenomena psikososial yang termaterialisasi dalam musik.

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi representasi *Quarter Life Crisis* melalui genre musik lainnya atau media populer lain seperti film, novel, atau webtoon, guna memperluas pemahaman lintas konteks dan mengungkap dinamika makna yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Abelman, D. (2022). *DAY6's Jae Opens Up About Mental Health, Medication, and Life in the K-Pop Spotlight*. https://www.allure.com/story/jae-day6-mental-health-medication-k-pop-interview

Andra. (2024, November 9). *2 Makna Bagi-Bagi Donat J.CO di Kantor, Tanda Resign atau Sekadar Tradisi*. LINIMASSA.ID. https://linimassa.id/2-makna-bagi-bagi-donat-j-co-di-kantor-tanda-resign-atau-sekadar-tradisi/

Antari, N. K. D. (2022). *An analysis of the interpersonal meaning of lyric and video "zombie" by day6. Journal of Language and Pragmatics Studies*, *1*(1), 16–24. https://doi.org/10.58881/jlps.v1i1.3

Barthes, R. (1977). *Image, Music, Text: Essays*.

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge* (T. Luckmann, Ed.). Anchor Books.

p-ISSN 2614-0829
e- ISSN 2615-7950

Cikita, Y. (2019). *Kuasa Simbolik Musik KPop di Indonesia: Perspektif Pierre Bourdieu*. repository.uki.ac.id. http://repository.uki.ac.id/id/eprint/2098

Fadilah, W. F., Sunaryanti, S. S. H., & Handayani, R. T. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. Journal of Language and Health*, *5*(2), 445–452. https://doi.org/10.37287/jlh.v5i2.3529

Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). *Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*.

Franyanti, A. (2022). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017*. repositori.uma.ac.id. https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/17132

Hall, S. (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. SAGE.

Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2021). *Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*. https://ojs.unimal.ac.id/jpt/article/view/10205

Merlini, M. (2020). *A Critical (and Interdisciplinary) Survey of Popular Music Genre Theories. Interdisciplinary Studies in Musicology*, 79–94. https://doi.org/10.14746/ism.2020.20.7

Moon, K. (2020). *The Songs and Albums That Defined K-Pop's Monumental Year in 2020*. https://time.com/5927777/best-kpop-2020/

Pratiwi, S. N., & Harsono, A. (2024). *Pemaknaan lagu day6 zombie (english version) terhadap fenomena quarter life crisis: Studi pada kalangan mahasiswa ilmu komunikasi. Journal of Youth and Outdoor Activities*. https://www.journal-iasssf.com/index.php/JYOA/article/view/56-74

Puspita, G. E. (2024). *DAY6 dan MY DAY: Harmoni Kehangatan dalam Batasan yang Penuh Makna*. https://mahasiswaindonesia.id/day6-dan-my-day-harmoni-kehangatan-dalam-batasan-yang-penuh-makna/

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Jeremy P. Tarcher / Putnam, Penguin Putnam Inc.

Sobur, A. (2016). *Semiotika Komunikasi* (Cetakan keenam). Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tarigan, E. L. B. (2023). *Hubungan self-acceptance (penerimaan diri) dengan quarterlife crisis pada dewasa awal di lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan*. repositori.uma.ac.id. https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/19502