



## HUBUNGAN INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK SEBAGAI STRATEGI KOPING DALAM REGULASI EMOSI *EMERGING ADULTHOOD* DI KOTA SEMARANG

Imaniar Irma Yunita Rasya<sup>1</sup>, Siti Aesijah<sup>2</sup>

Universitas Negeri Semarang, Fakultas Bahasa dan Seni<sup>1,2</sup>

e-mail: [imaniarirma2004@students.unnes.ac.id](mailto:imaniarirma2004@students.unnes.ac.id)<sup>1</sup>, [aesijah@mail.unnes.ac.id](mailto:aesijah@mail.unnes.ac.id)<sup>2</sup>

Diterima: 12/5/2026; Direvisi: 17/5/2026; Diterbitkan: 28/5/2026

### ABSTRAK

Fenomena meningkatnya penggunaan musik sebagai media regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* menunjukkan bahwa aktivitas mendengarkan musik berperan dalam membantu individu mengelola stres, menenangkan diri, dan memperbaiki suasana hati ketika menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan memahami makna intensitas mendengarkan musik sebagai strategi koping dalam regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* di Kota Semarang berdasarkan pengalaman subjektif partisipan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan perspektif psikologi dan musikologi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi video, kemudian dianalisis menggunakan model Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik dimaknai sebagai media koping adaptif yang membantu individu mengelola emosi negatif, membangun ketenangan psikologis, dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap tekanan emosional. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa efektivitas musik dalam regulasi emosi dipengaruhi oleh penghayatan emosional, pengalaman personal, dan konteks situasi yang dialami individu. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi pengalaman emosional subjektif individu melalui pendekatan fenomenologi yang menekankan makna personal musik dalam proses regulasi emosi, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada hubungan kuantitatif antarvariabel. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa hubungan antara musik dan regulasi emosi bersifat personal, kontekstual, dan dinamis sesuai pengalaman psikologis masing-masing individu.

**Kata Kunci:** *Emerging Adulthood, Strategi Koping, Regulasi Emosi, Musik*

### ABSTRACT

The increasing use of music as a medium for emotional regulation among individuals in *emerging adulthood* indicates that listening to music plays an important role in helping individuals manage stress, calm themselves, and improve their mood when facing daily life pressures. This study aims to understand the meaning of music-listening intensity as a coping strategy in emotional regulation among individuals in *emerging adulthood* in Semarang City based on the participants' subjective experiences. The study employed a qualitative phenomenological approach integrating perspectives from psychology and musicology. Data were collected through semi-structured interviews and video documentation, then analyzed using the Colaizzi model. The findings revealed that music is perceived as an adaptive coping medium that helps individuals manage negative emotions, build psychological calmness, and improve their ability to adjust to emotional pressures. The results also showed that the effectiveness of music in emotional regulation is influenced by emotional appreciation, personal experiences, and the situational context experienced by individuals. The novelty of



this study lies in its exploration of individuals' subjective emotional experiences through a phenomenological approach that emphasizes the personal meaning of music in the emotional regulation process, differing from previous studies that mainly focused on quantitative relationships between variables. Therefore, this study confirms that the relationship between music and emotional regulation is personal, contextual, and dynamic according to each individual's psychological experiences.

**Keywords:** *Emerging Adulthood, Coping Strategy, Emotional Regulation, Music*

## PENDAHULUAN

Fenomena mendengarkan musik pada individu *emerging adulthood* mengalami peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Musik tidak lagi hanya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, tetapi juga digunakan sebagai media untuk membantu mengelola tekanan emosional dan menjaga kesejahteraan psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi musik memiliki hubungan dengan kondisi emosional, tingkat stres, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai kelompok yang berada pada fase *emerging adulthood* (Julia et al., 2025). Selain itu, intensitas mendengarkan musik juga diketahui memengaruhi cara individu memandang kehidupan dan menghadapi tekanan sehari-hari (Aulia et al., 2026). Intensitas mendengarkan musik tidak hanya berkaitan dengan frekuensi atau durasi mendengarkan, tetapi juga mencakup keterlibatan emosional, perhatian psikologis, serta kedalaman penghayatan individu terhadap musik yang didengarkan. Semakin tinggi keterlibatan emosional individu terhadap musik, semakin besar kemungkinan musik digunakan sebagai sarana regulasi emosi dalam menghadapi tekanan psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa musik telah berkembang menjadi bagian penting dalam proses penyesuaian emosional pada dewasa muda, terutama ketika individu menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun persoalan identitas diri.

Fase *emerging adulthood* merupakan masa transisi perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi, eksplorasi identitas, tuntutan akademik, dan ketidakpastian masa depan. Penelitian Rodríguez-Sáez et al. (2025) menjelaskan bahwa individu pada fase ini memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan gangguan kesehatan mental akibat tekanan kehidupan yang semakin kompleks. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial (Sanchez-Sanchez et al., 2025). Temuan tersebut diperkuat oleh Angela dan Murti (2026) yang menyatakan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya stres akademik pada mahasiswa. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai situasi yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi penting pada fase *emerging adulthood* karena individu berada pada kondisi perkembangan yang penuh perubahan emosional dan tuntutan penyesuaian diri. Dengan demikian, kemampuan individu dalam mengelola emosi menjadi aspek penting dalam membantu *emerging adulthood* menghadapi dinamika perkembangan secara lebih adaptif.

Dalam konteks regulasi emosi, musik dipandang sebagai salah satu strategi koping yang mudah diakses, bersifat personal, dan mampu memberikan efek psikologis tertentu terhadap pendengarnya. Penelitian Djohan et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas mendengarkan musik dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi dan menurunkan ketegangan emosional. Selain itu, Henry et al. (2021) menjelaskan bahwa musik banyak digunakan sebagai strategi *emotion-focused coping* untuk mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati ketika individu



menghadapi tekanan psikologis. Penelitian Morgan dan Marroquín (2024) juga menemukan bahwa aktivitas mendengarkan musik berkaitan dengan penggunaan berbagai strategi regulasi emosi serta gejala depresi dan kecemasan. Secara psikologis, musik dapat bekerja melalui mekanisme pengalihan perhatian, pelepasan emosi, pembentukan suasana hati positif, serta stimulasi memori emosional yang membantu individu menenangkan diri ketika mengalami tekanan. Oleh sebab itu, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan pasif, tetapi juga sebagai media psikologis yang mampu memfasilitasi proses pengelolaan emosi secara lebih adaptif.

Perkembangan penelitian mengenai musik dan regulasi emosi menunjukkan bahwa sebagian besar studi masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel, efektivitas terapi musik, atau pengaruh musik terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan aspek pengukuran intensitas mendengarkan musik, tingkat stres, maupun efektivitas program regulasi emosi berbasis musik (Vidas et al., 2025; Wea, 2026). Penelitian Larwood dan Dingle (2022) bahkan menunjukkan bahwa musik dapat memberikan dampak emosional yang berbeda tergantung kondisi psikologis individu, sedangkan He et al. (2025) menemukan bahwa penggunaan musik dapat bersifat adaptif maupun maladaptif dalam menghadapi tekanan emosional tertentu. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dalam memaknai intensitas mendengarkan musik sebagai strategi koping pada fase *emerging adulthood* masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks budaya masyarakat Indonesia.

Kajian mutakhir juga menunjukkan bahwa efektivitas musik dalam regulasi emosi dipengaruhi oleh keterlibatan emosional individu terhadap musik yang didengarkan. Peters et al. (2024) melalui *systematic review* menjelaskan bahwa musik dapat memengaruhi proses regulasi emosi melalui pengalihan perhatian, perubahan suasana hati, hingga restrukturisasi kognitif. Surya (2025) menambahkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai media komunikasi emosional yang membantu individu memahami dan mengekspresikan pengalaman psikologisnya. Selain itu, Loephtien dan Leipold (2026) menjelaskan bahwa penggunaan musik dalam regulasi emosi pada masa dewasa sangat dipengaruhi oleh pengalaman personal, kondisi emosional, dan kebutuhan psikologis masing-masing individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional terhadap musik bersifat dinamis dan subjektif karena setiap individu memiliki respons psikologis yang berbeda terhadap jenis musik tertentu. Oleh karena itu, pemahaman mengenai regulasi emosi melalui musik tidak cukup dijelaskan hanya melalui hubungan statistik, tetapi juga perlu ditelaah melalui pengalaman subjektif individu secara mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara intensitas mendengarkan musik sebagai strategi koping dalam regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* di Kota Semarang berdasarkan pengalaman subjektif partisipan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk mengungkap bagaimana individu memaknai keterlibatan emosional terhadap musik dalam proses regulasi emosi sehari-hari, bukan sekadar mengukur frekuensi atau durasi mendengarkan musik sebagaimana penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memperkuat kajian psikologi musik dengan menghadirkan perspektif kontekstual mengenai penggunaan musik sebagai strategi koping adaptif pada *emerging adulthood*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dan empiris dalam pengembangan studi psikologi musik, khususnya terkait pengalaman emosional individu dalam memanfaatkan musik sebagai media regulasi emosi di kehidupan sehari-hari.



## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi melalui perspektif psikologi dan musikologi untuk memahami pengalaman hidup (*lived experience*) individu dalam menggunakan musik sebagai strategi koping regulasi emosi. Partisipan penelitian berjumlah sepuluh orang berusia 18–35 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi partisipan meliputi individu *emerging adulthood* yang secara aktif mendengarkan musik dalam kehidupan sehari-hari, memiliki pengalaman menggunakan musik untuk mengelola emosi, serta bersedia mengikuti proses wawancara secara daring hingga selesai. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna subjektif aktivitas mendengarkan musik dalam konteks pengalaman emosional partisipan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi video menggunakan aplikasi WhatsApp. Pedoman wawancara disusun berdasarkan aspek regulasi emosi, pengalaman emosional, intensitas mendengarkan musik, serta bentuk penggunaan musik sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan psikologis. Data dianalisis menggunakan model fenomenologi Colaizzi melalui tahap membaca transkrip secara menyeluruh, mengidentifikasi pernyataan penting, merumuskan makna, mengelompokkan tema, dan menyusun deskripsi pengalaman partisipan secara sistematis. Untuk memperkuat kredibilitas data, penelitian ini menerapkan teknik *member checking* dengan meminta partisipan meninjau kembali hasil ringkasan wawancara agar makna yang diperoleh sesuai dengan pengalaman mereka. Selain itu, triangulasi sumber dilakukan melalui perbandingan hasil wawancara dan dokumentasi video untuk meningkatkan konsistensi temuan penelitian. Proses analisis data juga dilakukan secara berulang dan mendalam guna memastikan interpretasi yang dihasilkan tetap sesuai dengan konteks pengalaman subjektif partisipan. Penerapan teknik tersebut bertujuan meningkatkan *trustworthiness* penelitian sehingga hasil yang diperoleh lebih valid, kredibel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara tekanan emosional pada fase *emerging adulthood* dengan penggunaan musik sebagai strategi *coping* dalam regulasi emosi. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa musik digunakan informan sebagai sarana untuk mengurangi tekanan psikologis, menenangkan diri, serta membantu mengelola perasaan negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memperjelas hasil penelitian, proses kategorisasi tema disajikan pada Tabel 1 berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan. Penyajian tabel tersebut bertujuan membantu pembaca memahami keterkaitan antara pernyataan informan, makna yang dirumuskan, subtema, dan tema utama yang muncul selama penelitian.

**Tabel 1. Hasil Analisis Fenomenologi Intensitas Mendengarkan Musik sebagai Strategi Koping Regulasi Emosi**

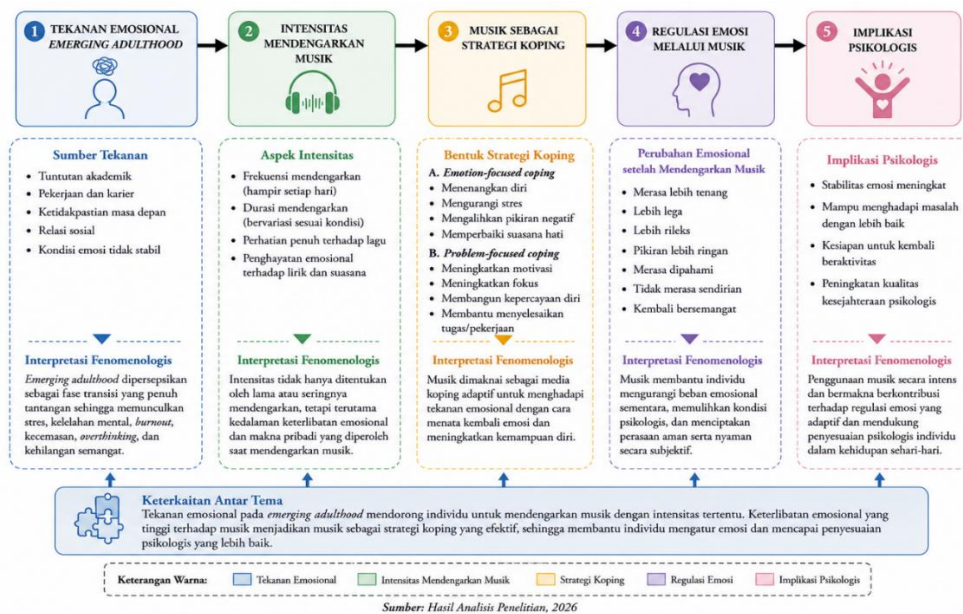
No	Pernyataan Signifikan	Makna yang Dirumuskan	Subtema	Tema Utama
1	“Kalau lagi banyak tugas dan pikiran, saya jadi	Tekanan akademik memicu kelelahan	Tekanan psikologis	Dinamika emosional



	gampang capek dan overthinking” (Subjek 3)	emosional dan kecemasan	emerging adulthood	emerging adulthood
2	“Kadang merasa burnout sama pekerjaan dan jadi nggak percaya diri” (Subjek 10)	Tuntutan pekerjaan memengaruhi kondisi psikologis individu	Burnout dan ketidakstabilan emosi	Dinamika emosional emerging adulthood
3	“Saya hampir setiap hari dengar musik, apalagi kalau lagi banyak pikiran” (Subjek 1)	Musik digunakan secara rutin ketika menghadapi tekanan emosional	Intensitas penggunaan musik	Keterlibatan emosional terhadap musik
4	“Kadang lagu yang saya dengar terasa relate sama kondisi saya” (Subjek 3)	Individu merasa lagu mampu merepresentasikan emosinya	Identifikasi emosional terhadap lagu	Keterlibatan emosional terhadap musik
5	“Saya merasa lebih dipahami waktu dengar lagu tertentu” (Subjek 8)	Musik memberikan pengalaman emosional yang suportif	Perasaan dipahami secara emosional	Keterlibatan emosional terhadap music
6	“Kalau lagi sedih biasanya saya langsung cari musik supaya lebih tenang” (Subjek 5)	Musik digunakan untuk menenangkan emosi negatif	Emotion-focused coping	Musik sebagai strategi koping
7	“Musik bikin suasana hati saya jadi lebih baik” (Subjek 1)	Musik membantu memperbaiki mood dan kondisi psikologis	Perbaikan suasana hati	Musik sebagai strategi koping
8	“Kalau dengar musik yang semangat saya jadi lebih termotivasi buat nyelesaiin tugas” (Subjek 8)	Musik meningkatkan motivasi dan fokus individu	Peningkatan motivasi diri	Musik sebagai strategi koping
9	“Pas dengar musik rasanya pikiran jadi lebih ringan” (Subjek 3)	Musik membantu mengurangi beban emosional sementara	Pemulihan kondisi emosional	Regulasi emosi melalui musik
10	“Musik bikin saya merasa nggak sendirian waktu lagi banyak masalah” (Subjek 8)	Musik memberikan rasa dukungan emosional	Dukungan psikologis subjektif	Regulasi emosi melalui musik

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa pengalaman mendengarkan musik dimaknai secara subjektif oleh informan sebagai bagian dari upaya menghadapi tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan emosional terhadap musik menjadi aspek penting dalam proses regulasi emosi yang dialami individu *emerging adulthood*. Hasil interpretasi juga memperlihatkan adanya hubungan antar tema yang saling berkaitan, mulai dari munculnya tekanan psikologis hingga terbentuknya penyesuaian emosional melalui musik. Untuk memperjelas hubungan tersebut secara konseptual, hasil penelitian kemudian divisualisasikan dalam bentuk model hubungan antar tema pada Gambar 1.

Model visual pada Gambar 1 disusun untuk menggambarkan hubungan antar tema yang ditemukan selama proses analisis fenomenologi. Visualisasi ini memperlihatkan alur keterkaitan antara tekanan emosional, intensitas mendengarkan musik, strategi koping, regulasi emosi, hingga implikasi psikologis yang dialami informan. Penyajian gambar dilakukan untuk mempermudah pembaca memahami struktur interpretasi hasil penelitian secara lebih sistematis dan terintegrasi. Selain itu, model visual ini juga membantu memperkuat penjelasan mengenai makna pengalaman subjektif individu dalam menggunakan musik sebagai media regulasi emosi.



**Tabel 1. Hasil Analisis Fenomenologi Intensitas Mendengarkan Musik sebagai Strategi Koping dalam Regulasi Emosi pada Individu Emerging Adulthood**

Berdasarkan Gambar 1, dapat dipahami bahwa penggunaan musik sebagai strategi koping memiliki hubungan yang erat dengan proses regulasi emosi pada individu *emerging adulthood*. Keterlibatan emosional terhadap musik berperan dalam membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan memperoleh kondisi emosional yang lebih stabil. Hasil interpretasi juga menunjukkan bahwa pengalaman mendengarkan musik tidak bersifat seragam, melainkan dipengaruhi oleh kondisi emosional, pengalaman personal, dan cara individu memaknai musik yang didengarkan. Dengan demikian, model hubungan antar tema tersebut



mempertegas bahwa musik memiliki fungsi adaptif dalam mendukung penyesuaian psikologis individu dalam kehidupan sehari-hari.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fase *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap tekanan emosional, seperti stres akademik, burnout, kecemasan, ketidakpastian masa depan, dan kelelahan mental. Kondisi tersebut muncul karena individu pada fase ini sedang berada dalam proses eksplorasi identitas dan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rodríguez-Sáez et al. (2025) yang menjelaskan bahwa *emerging adulthood* berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental akibat tekanan sosial, akademik, dan emosional yang kompleks. Penelitian Sanchez-Sanchez et al. (2025) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pada dewasa muda. Selain itu, Angela dan Murti (2026) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks fenomenologis, tekanan emosional yang dialami partisipan tidak hanya dipahami sebagai respons psikologis semata, tetapi juga sebagai pengalaman hidup yang membentuk cara individu mencari media penenangan dan makna emosional melalui musik.

Penelitian ini menemukan bahwa musik digunakan partisipan sebagai strategi koping untuk membantu mengurangi tekanan emosional yang mereka alami. Musik dimanfaatkan untuk menenangkan diri, mengurangi *overthinking*, memperbaiki suasana hati, hingga membantu memulihkan motivasi ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi. Temuan tersebut mendukung penelitian Henry et al. (2021) yang menjelaskan bahwa musik sering digunakan sebagai bentuk *emotion-focused coping* untuk membantu individu mengelola stres dan emosi negatif. Selain itu, penelitian Vidas et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan musik sebagai sumber koping yang mudah diakses ketika menghadapi tekanan psikologis sehari-hari. Penelitian Arief Abdillah et al. (2025) juga menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik berperan penting dalam membantu mahasiswa mencapai kondisi psikologis yang lebih sehat dan stabil. Berbeda dengan penelitian kuantitatif sebelumnya yang hanya menekankan fungsi musik sebagai media pengurang stres, penelitian ini menunjukkan bahwa musik dimaknai secara personal sebagai “ruang emosional” yang membantu partisipan merasa dipahami, ditemani, dan lebih mampu menerima kondisi dirinya.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa intensitas mendengarkan musik tidak hanya berkaitan dengan frekuensi dan durasi mendengarkan, tetapi dipengaruhi oleh keterlibatan emosional individu terhadap musik yang dipilih. Partisipan cenderung memilih lagu yang dianggap sesuai dengan suasana hati dan pengalaman hidup yang sedang dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian Larwood dan Dingle (2022) yang menyatakan bahwa musik yang sesuai dengan kondisi emosional individu dapat menghasilkan respons emosional yang lebih mendalam. Morgan dan Marroquín (2024) juga menjelaskan bahwa aktivitas mendengarkan musik berkaitan erat dengan strategi regulasi emosi dan kondisi psikologis individu. Penelitian Julia et al. (2025) menambahkan bahwa pola konsumsi musik memiliki hubungan dengan kesejahteraan emosional mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini memperlihatkan bahwa penghayatan emosional terhadap lirik, nada, dan suasana musik



menjadi faktor utama yang menentukan efektivitas musik dalam membantu regulasi emosi, sehingga pengalaman mendengarkan musik bersifat sangat subjektif dan kontekstual.

Dalam perspektif teori regulasi emosi, penggunaan musik oleh partisipan menunjukkan adanya proses *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Individu secara sadar memilih musik tertentu untuk mengalihkan perhatian dari tekanan emosional, mengubah suasana hati, serta menenangkan respons psikologis yang muncul akibat stres. Temuan ini mendukung hasil *systematic review* Peters et al. (2024) dan Chong et al. (2024) yang menjelaskan bahwa musik memiliki kemampuan memengaruhi proses regulasi emosi melalui perubahan fokus perhatian, pengolahan kognitif, dan pengendalian respons emosional. Penelitian Leipold et al. (2025) juga menunjukkan bahwa aktivitas mendengarkan musik berkaitan dengan penurunan stres subjektif dan peningkatan kemampuan koping individu. Selain itu, Djohan et al. (2022) menjelaskan bahwa musik dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung kestabilan emosional seseorang. Namun demikian, penelitian ini menemukan bahwa proses regulasi emosi melalui musik tidak berlangsung secara mekanis, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman hidup, kondisi psikologis, dan pemaknaan emosional masing-masing partisipan terhadap musik yang mereka dengarkan.

Selain berfungsi sebagai strategi koping adaptif, penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan musik dapat menjadi bentuk pelarian emosional sementara bagi sebagian partisipan. Beberapa partisipan mengaku menggunakan musik untuk menghindari tekanan emosional tanpa secara langsung menyelesaikan sumber masalah yang dihadapi. Temuan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian He et al. (2025) yang menjelaskan bahwa penggunaan musik dapat bersifat adaptif maupun maladaptif tergantung kondisi psikologis individu dan tujuan penggunaan musik tersebut. Vigl et al. (2026) juga menunjukkan bahwa keterikatan emosional tertentu terhadap musik dapat memunculkan penggunaan musik yang kurang sehat apabila dijadikan satu-satunya mekanisme pengelolaan emosi. Penelitian Wea (2026) turut menjelaskan bahwa musik memang efektif membantu menurunkan stres, tetapi tetap perlu diimbangi dengan kemampuan individu dalam menghadapi sumber masalah secara langsung. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa musik tidak selalu menjadi solusi terhadap sumber masalah, tetapi lebih berperan sebagai media pengurang beban emosional yang membantu individu memperoleh ketenangan sementara sebelum kembali menghadapi realitas kehidupannya.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa musik memiliki fungsi komunikasi emosional yang kuat dalam kehidupan partisipan. Musik membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit disampaikan secara verbal, sekaligus menjadi sarana refleksi diri ketika menghadapi tekanan kehidupan. Hasil ini mendukung penelitian Surya et al. (2025) yang menjelaskan bahwa musik dapat berfungsi sebagai media komunikasi bagi kesehatan mental dan restrukturisasi kognitif individu. Penelitian Surya (2025) juga menjelaskan bahwa musik dapat membantu individu memahami dan mengelola pengalaman emosional melalui proses komunikasi afektif. Selain itu, Astuti dan Dra (2025) menunjukkan bahwa lagu sering menjadi cerminan kondisi psikologis generasi muda karena mampu merepresentasikan pengalaman emosional pendengarnya. Penelitian Fadilla et al. (2024) turut memperlihatkan bahwa musik memiliki pengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosional mahasiswa. Keunikan penelitian ini terletak pada temuan bahwa partisipan tidak sekadar “mendengarkan” musik, tetapi membangun hubungan emosional yang mendalam dengan musik sehingga musik dipersepsikan sebagai bagian dari pengalaman hidup dan proses pemulihan emosional mereka.



Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas mendengarkan musik sebagai strategi koping dalam regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* bersifat subjektif, dinamis, dan dipengaruhi oleh pengalaman emosional masing-masing individu. Musik dimaknai bukan hanya sebagai hiburan, tetapi sebagai media untuk menenangkan diri, memperoleh rasa nyaman, memperbaiki suasana hati, serta membantu individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini memperkuat kajian psikologi musik yang menempatkan musik sebagai bagian dari pengalaman emosional manusia yang kompleks. Penelitian Farlin dan Nurmaida (2026) juga menunjukkan bahwa proses *self-healing* pada mahasiswa berkaitan erat dengan cara individu memaknai media tertentu dalam mengelola stres akademik dan emosional. Loephtien dan Leipold (2026) menjelaskan bahwa aktivitas mendengarkan musik pada masa dewasa berkaitan erat dengan kebutuhan individu dalam menjaga keseimbangan emosional. Kebaharuan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk mengungkap makna subjektif keterlibatan emosional individu terhadap musik dalam proses regulasi emosi, sehingga penelitian ini tidak hanya menjelaskan hubungan antarvariabel sebagaimana studi kuantitatif sebelumnya, tetapi juga memperlihatkan bagaimana musik dimaknai sebagai pengalaman psikologis yang personal dan kontekstual pada fase *emerging adulthood*.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi melalui perspektif psikologi dan musikologi untuk memahami pengalaman hidup (*lived experience*) individu dalam menggunakan musik sebagai strategi koping regulasi emosi. Partisipan penelitian berjumlah sepuluh orang berusia 18–35 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi partisipan meliputi individu *emerging adulthood* yang secara aktif mendengarkan musik dalam kehidupan sehari-hari, memiliki pengalaman menggunakan musik untuk mengelola emosi, serta bersedia mengikuti proses wawancara secara daring hingga selesai. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna subjektif aktivitas mendengarkan musik dalam konteks pengalaman emosional partisipan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi video menggunakan aplikasi WhatsApp. Pedoman wawancara disusun berdasarkan aspek regulasi emosi, pengalaman emosional, intensitas mendengarkan musik, serta bentuk penggunaan musik sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan psikologis. Data dianalisis menggunakan model fenomenologi Colaizzi melalui tahap membaca transkrip secara menyeluruh, mengidentifikasi pernyataan penting, merumuskan makna, mengelompokkan tema, dan menyusun deskripsi pengalaman partisipan secara sistematis. Untuk memperkuat kredibilitas data, penelitian ini menerapkan teknik *member checking* dengan meminta partisipan meninjau kembali hasil ringkasan wawancara agar makna yang diperoleh sesuai dengan pengalaman mereka. Selain itu, triangulasi sumber dilakukan melalui perbandingan hasil wawancara dan dokumentasi video untuk meningkatkan konsistensi temuan penelitian. Proses analisis data juga dilakukan secara berulang dan mendalam guna memastikan interpretasi yang dihasilkan tetap sesuai dengan konteks pengalaman subjektif partisipan. Penerapan teknik tersebut bertujuan meningkatkan *trustworthiness* penelitian sehingga hasil yang diperoleh lebih valid, kredibel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Angela, F. R., & Murti, H. A. S. (2026). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(1), 205–213. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8970>
- Arief Abdillah, A., Syawaliah Putri, A., Rizkiah, R., Amalia, N., Fakhriya Kemal, A., Virly Wirasasti, S., & Nurul Ramadhani, C. (2025). Emosi Sehat, Hidup Bahagia: Mindfulness Untuk Regulasi Emosi Pada Mahasiswa. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(3), 1425–1434. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.7613>
- Astuti, S., & Dra, K. (2025). Lagu sebagai Cermin Psikologis Generasi Muda: Studi Kesehatan Mental dalam Karya Musik Hindia: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2891-2895. <https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/800>
- Aulia, N. W., Kolisa, A. S. N., & Ardianti, D. D. (2026). Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik Terhadap Perspektif Kehidupan Mahasiswa Di Yogyakarta. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1). <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/4639>
- Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). Scoping review on the use of music for emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), 793. <https://doi.org/10.3390/bs14090793>
- Djohan, D., Tyasrinestu, F., & Sualang, L. A. E. (2022). Pengaruh mendengarkan musik terhadap kondisi relaksasi. *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan*, 23(3), 190-201. <https://doi.org/10.24821/resital.v23i3.8337>
- Fadilla, S. N., Rahmawati, W. N. A., & Abdillah, H. T. (2024). Pengaruh Musik terhadap Kecerdasan Emosional di Kalangan Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 67-75. <https://doi.org/10.47399/jpi.v11i2.265>
- Farlin, W. O. N., & Nurmaida, E. A. (2026). Self-Healing Sebagai Proses Komunikasi Dalam Mengelola Stres Akademik: Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Halu Oleo. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1). <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/5094>
- He, H., Chen, S., & Hua, C. (2025). Adaptive or maladaptive music-listening coping strategy: How does neuroticism use music after experiencing a romantic relationship breakup?. *PLoS One*, 20(8), e0331373. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0331373>
- Henry, N., Kayser, D., & Egermann, H. (2021). Music in mood regulation and coping orientations in response to COVID-19 lockdown measures within the United Kingdom. *Frontiers in psychology*, 12, 647879. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647879>
- Julia, J., Supriyadi, T., Sobirjonovna, U. M., Qahramonovna, R. M., Smatillayevna, J. M., Qizi, Y. L. R., & Kizi, S. A. K. (2025). Music consumption patterns and their relationship with emotional well-being among university students. *Personality and Individual Differences*, 246, 113375. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113375>
- Larwood, J. L., & Dingle, G. A. (2022). The effects of emotionally congruent sad music listening in young adults high in rumination. *Psychology of Music*, 50(1), 218-229. <https://doi.org/10.1177/0305735620988793>
- Leipold, B., Loidl, B., Saalwirth, C., & Loepthien, T. (2025). Emotion regulation through music listening, subjective stress, and problem-focused coping: Longitudinal results. *Musicae Scientiae*, 29(4), 519-534. <https://doi.org/10.1177/10298649251321693>



- Loepthien, T., & Leipold, B. (2026). Listening to Music and Emotion Regulation in Adulthood. In *Music and Medicine: Complementing and Enhancing Prevention, Therapy, Rehabilitation and Education*, 275-293. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-72175-9\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-662-72175-9_17)
- Morgan, R. M., & Marroquín, B. (2024). Music listening as emotion regulation: Associations with other emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Musicae Scientiae*, 28(3), 591-605. <https://doi.org/10.1177/10298649231214537>
- Peters, V., Bissonnette, J., Nadeau, D., Gauthier-Legare, A., & Noel, M. A. (2024). The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music*, 52(5), 548-568. <https://doi.org/10.1177/03057356231212362>
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Á. (2025). Emerging adulthood, socioemotional variables and mental health in Spanish university students. *BMC psychology*, 13(1), 531. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02804-y>
- Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: Mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral Sciences*, 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
- Surya, R. (2025). Komunikasi Musik sebagai Media Regulasi Emosi dan Restrukturisasi Kognitif: Integrasi Teori Komunikasi Musik dan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Studi Kualitatif pada Perempuan Berumah Tangga di Kota Padang. *Ekasakti Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 6(1), 46-51. <https://ejurnal-unespadang.ac.id/EJPP/article/view/1386>
- Surya, R., Reni, F., Bakhtiar, R., & Zaidan, A. D. (2025). Musik sebagai media komunikasi bagi kesehatan mental. *Ekasakti Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 5(2), 322-332. <https://ejurnal-unespadang.ac.id/EJPP/article/view/1317>
- Vidas, D., Nelson, N. L., & Dingle, G. A. (2022). Music listening as a coping resource in domestic and international university students. *Psychology of Music*, 50(6), 1816-1836. <https://doi.org/10.1177/03057356211066964>
- Vidas, D., Nelson, N. L., & Dingle, G. A. (2025). Efficacy of the Tuned In music emotion regulation program in international university students. *Psychology & health*, 40(1), 105-125. <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2197007>
- Vigl, J., Zentner, M., & Saarikallio, S. (2026). The role of attachment style in unhealthy music use. *Musicae Scientiae*, 10298649261419777. <https://doi.org/10.1177/10298649261419777>
- Wea, E. K. (2026). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa: Tinjauan Literatur Empiris. *Jurnal Citra Multidisiplin*, 1(3), 307-315. <https://doi.org/10.38048/jcm.v1i3.6711>