

HUBUNGAN INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK DAN REGULASI EMOSI

REMAJA PASCA PUTUS CINTA

Farah Novanka Munir (150118365)

Jurusan/Program Studi: Psikologi/Psikologi Pembimbing:

Johanna Natalia, S.Psi., M.Mus., Ph.D.

ABSTRAK

pada masa remaja emosi yang dimiliki oleh remaja masih tergolong kurang stabil. Ketika remaja dihadapkan dengan situasi yang membuat emosionalnya terganggu, maka remaja akan merasa kesulitan dalam mengatur emosinya. Seperti pada permasalahan percintaan pada masa remaja. Remaja yang merasa gagal dalam hubungan percintaan akan merasakan dampak yang bermacam-macam. Terdapat remaja yang sudah mampu mengelolah emosinya, namun juga masih terdapat remaja yang belum mampu mengelola emosi yang dimilikinya. Berbagai macam upaya yang dapat dilakukan oleh remaja untuk membuat emosinya menjadi stabil. Salah satunya adalah dengan mendengarkan musik. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji dan menjelaskan hubungan intensitas mendengarkan musik dan regulasi emosi remaja pasca putus cinta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif survey, dengan sampel penelitian ($N = 439$) yang berusia 17-19 tahun, remaja di Jawa Timur, serta berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan pengambilan sampel menggunakan snowball sampling. Intensitas Mendengarkan Musik diukur menggunakan angket dan Regulasi Emosi diukur menggunakan skala. Melalui analisis korelasi Spearman dihasilkan bahwa Intensitas Mendengarkan Musik tidak memiliki hubungan dengan Regulasi Emosi remaja ($r=0.015$; $p= 0.761$).

Kata kunci: Remaja, Mendengarkan Musik, Regulasi Emosi, Putus Cinta

THE RELATIONSHIP OF THE INTENSITY OF LISTENING TO MUSIK AND THE
EMOTION REGULATION OF ADOLESCENT POST-BREAKUP

Name : Farah Novanka Munir (150118365)

Department/Study Program: Psychology/Psychology

Contributors: Johanna Natalia, S.Psi., M.Mus., Ph.D.

ABSTRACT

in adolescence the emotions possessed by adolescents are still relatively unstable. When teenagers are faced with situations that make them emotionally disturbed, they will find it difficult to regulate their emotions. Like the problem of love in adolescence. Adolescents who feel that they have failed in a romantic relationship will experience various impacts. There are teenagers who have been able to manage their emotions, but there are also teenagers who have not been able to manage their emotions. Various kinds of efforts that can be done by teenagers to make their emotions become stable. One of them is by listening to musik. The purpose of this study was to examine and explain the relationship between the intensity of listening to musik and the emotional regulation of post-breakup adolescents. This study uses a quantitative survey design, with the research sample (N = 439) aged 17-19 years, adolescents in East Java, and female and male sex with snowball sampling as the sample. Musik Listening Intensity was measured using a questionnaire and Emotion Regulation was measured using a scale. Through Spearman's correlation analysis, it was found that the intensity of listening to musik had no relationship with adolescent emotion regulation ($r=0.015$; $p= 0.761$).

Keywords: Adolescents, Listening to Musik, Emotion Regulation, Breakup