

MAKNA MUSIK RELIGI PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI STRES KERJA

Johanda Primadani

Psikologi

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

Patrick Humbertus S. Psi., M. H

ABSTRAK

Dewasa awal adalah tahap transisi seseorang dalam menjalani kehidupannya dalam kesehariannya. Terdapat hal-hal yang belum dirasakan oleh seseorang ketika berada pada dewasa awal, salah satunya yaitu ketika memasuki dunia kerja. Permasalahan seseorang pada dewasa awal ketika memasuki dunia kerja adalah stress kerja. Dengan permasalahan yang dialami tersebut, membuat seseorang harus memiliki koping dalam menanganinya. Terdapat beberapa koping yang dapat dilakukan seseorang dalam menangani permasalahan tersebut salah satunya yaitu dengan koping religious. Koping religious dengan memaknai dan mendengarkan musik religi menjadikan salah satu koping dapat dilakukan dalam mengurangi permasalahan tersebut. Seseorang yang memaknai dan mendengarkan musik religi dapat membuat menjadi tenang dan damai. Hal tersebut menjadikan penelitian menjadi menarik dan perlu untuk digali lebih dalam lagi. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana makna dan pengaruh musik religi pada dewasa awal yang mengalami stress kerja. Partisipan penelitian ini adalah seseorang yang bekerja dengan rentang usia 20-30 Tahun, yang mengalami stress kerja dan memaknai musik religi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan paradigma fenomenologi. Hasil pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif seperti mengurangi stress kerja pada partisipan dalam melakukan koping dengan mendengarkan dan memaknai musik religik.

Kata kunci: *Dewasa Awal; Stres Kerja; Memaknai; Musik Religi*

*THE MEANING OF RELIGIOUS MUSIC IN EARLY ADULTS EXPIRING WORK
STRESS*

Johanda Primadani

Psikologi

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

Patrick Humbertus S. Psi., M. H

ABSTRACT

Early adulthood is a transitional stage of a person in living his life in his daily life. There are things that a person has not felt when they are in their early stages, one of which is when they enter the world of work. The problem for someone in early adulthood when entering the world of work is work stress. With these problems experienced, making someone must have coping in dealing with them. There are several coping that a person can do in dealing with these problems, one of which is religious coping. Religious coping by interpreting and listening to religious music makes one of the coping methods possible to reduce these problems. Someone who interprets and listens to religious music can make them calm and peaceful. This makes research interesting and needs to be explored further. This research was conducted aiming to find out how the meaning and influence of religious music on early adults who experience work stress. The participants of this study are people who work in the age range of 20-30 years, who experience work stress and interpret religious music. This study uses qualitative methods with a phenomenological paradigm. Coping with listening to and interpreting religious music can have a positive influence on reducing the work stress they experience.

Keywords: *Early Adult; Work Stress; Interpret; Religious Music*