

HUBUNGAN PREFERENSI MUSIK DENGAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DI UNIVERSITAS X

Nadira Fatihah Yasmin^{1*}, Rahmah Hastuti²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: nfyasmin638@gmail.com

Abstract

Amid various academic and psychosocial challenges commonly experienced by students during emerging adulthood, music becomes one of the closest and most accessible media for emotional expression and mood regulation. This study aims to examine the relationship between music preference and emotion regulation among undergraduate students at University X. Music preference refers to individuals' tendency to favor certain musical genres, while emotion regulation refers to the ability to manage emotional experiences in daily life. The study involved 122 active students of University X, consisting of 46 males and 76 females, aged 18 to 25 years. The instruments used in this study were the Short Test of Music Preferences (STOMP) by Rentfrow & Gosling (2003) to measure music preferences, and the Music in Mood Regulation Scale (MMR) by Saarikallio (2007) to measure how individuals use music for emotion regulation. Prior to hypothesis testing, normality and linearity tests were conducted. Due to the non-normal distribution of data, the main analysis used the Spearman correlation test. The results showed a positive and significant correlation between music preference and emotion regulation, with $p = 0.197$ and $p = 0.029$ (< 0.05). These findings indicate that the higher an individual's preference for music, the higher their tendency to use music as a strategy for regulating emotions. Therefore, music plays an important role in supporting students' emotional well-being throughout their academic activities.

Keywords: music preference, emotion regulation, students.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan mahasiswa untuk mengelola tekanan akademik dan emosional selama menjalani perkuliahan, khususnya pada fase emerging adulthood yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pengambilan keputusan,

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis. v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

serta berbagai tuntutan akademik dan sosial. Musik menjadi salah satu media yang paling dekat dengan kehidupan mahasiswa dan sering digunakan untuk mengekspresikan maupun mengatur emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara preferensi musik dan regulasi emosi mahasiswa Universitas X. Preferensi musik didefinisikan sebagai kecenderungan individu menyukai genre musik tertentu, sedangkan regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu mengelola pengalaman emosionalnya. Penelitian melibatkan 122 mahasiswa Universitas X, terdiri dari 46 laki-laki dan 76 perempuan, dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Short Test of Music Preferences (STOMP) oleh Rentfrow & Gosling (2003) serta Music in Mood Regulation Scale (MMR) oleh Saarikallio (2007). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara preferensi musik dan regulasi emosi melalui musik pada mahasiswa Universitas X, dengan nilai $p = 0,197$ dan $p = 0,029$ ($< 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi preferensi musik seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan individu menggunakan musik sebagai sarana untuk mengatur emosi.

Kata kunci: preferensi musik, regulasi emosi, mahasiswa.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu dalam proses menimba ilmu pendidikan tinggi, tidak hanya sebagai peserta akademik secara formal melainkan juga sebagai aktor yang membentuk dan dibentuk oleh pengalaman perkuliahan yang kompleks (Baik dan Kahu, 2023). Mahasiswa pada umumnya berada pada fase transisi menuju dewasa muda dengan rentang usia 18-25 tahun. Fase dewasa muda ditandai dengan meningkatnya eksplorasi serta adanya ciri-ciri seperti kemampuan berpikir kritis, kecenderungan mencari identitas diri dan kemandirian dalam mengambil keputusan (Sarwono, 2020). Dalam konteks sosiologis, mahasiswa bukan hanya pelajar, melainkan juga dianggap sebagai agen perubahan (*agent of change*) yang berkontribusi dalam memperkuat nilai kewarganegaraan dan mendorong perubahan sosial (Jannah & Sulianti, 2023).

Selain berperan sebagai peserta didik yang berorientasi pada pencapaian akademik, dapat dikatakan mahasiswa juga memiliki peran dalam kehidupan sosial dan budaya masyarakat.

Kehidupan mahasiswa disibukkan oleh upaya untuk menyeimbangi kegiatan akademik, seperti mengikuti kelas, mengerjakan tugas dan belajar sebagai persiapan ujian. Selain itu, kehidupan mahasiswa tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga mencakup pengalaman non-

akademis seperti mengikuti organisasi serta menjalin lingkup pertemanan yang luas. Kegiatan tersebut menjadi wadah bagi mahasiswa untuk melatih nilai-nilai kemandirian

seperti kemampuan mengatur waktu, bertanggung jawab dan pengendalian diri. Hal tersebut sejalan dengan tanda individu mulai memasuki fase *emerging adulthood* yang kerap diwarnai oleh perubahan dan tantangan perkembangan. Santrock (2021) melalui bukunya yang bertajuk "*Life-span development*" menjelaskan bahwa masa *emerging adulthood* merupakan periode transisi dari remaja ke dewasa awal yang umumnya berlangsung pada usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan seperti identitas diri, hubungan interpersonal, serta arah karier.

Mahasiswa pada fase ini mulai menghadapi tuntutan untuk mengambil keputusan penting dalam pendidikan, pekerjaan serta hubungan sosial yang dapat mempengaruhi masa depan. Selain itu, mahasiswa sering kali berada dalam proses menyeimbangkan antara kemandirian dengan dukungan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Fase *emerging adulthood* juga merupakan masa yang penuh potensi pertumbuhan psikologis, tetapi juga disertai risiko kebingungan dan stres karena ketidakpastian arah hidup. Maka dari itu, dukungan sosial, lingkungan kampus yang kondusif, serta kemampuan regulasi diri menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan penuh (Santrock, 2021).

Dalam kerangka psikologis, kesejahteraan mental mahasiswa perlu diprioritaskan dan dipertahankan stabilitasnya sehingga tidak mengganggu proses akademik maupun sosial. Penelitian Zamroni (2015) menunjukkan bahwa tingkat prevalensi stres akademik terbagi menjadi dua kategori, yaitu sedang dan tinggi. Responden penelitian mencakup sebanyak 390 mahasiswa semester pertama di Universitas Islam Negeri (UIN). Hasil penelitian mengindikasikan sebanyak 70,5% mahasiswa tergolong pada kategori stres akademik sedang, serta sebanyak 16,2% mengalami stres akademik kategori tinggi. Lebih dari itu, Tjahjono dan Tirtasari (2023) melakukan penelitian terhadap 107 mahasiswa, 68 responden berjenis kelamin perempuan dan 39 responden laki-laki. Data yang diperoleh mengindikasikan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 57 responden (53.3%) dan yang memiliki tingkat stres ringan 50 responden (46.7%). Di sisi lain, hasil penelitian yang melibatkan 96 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Nusa Cendana menunjukkan bahwa 96,9 % responden mengalami stres, yang mengindikasikan hampir seluruh mahasiswa berada pada situasi tekanan psikologis (Bata *et al.*, 2024).

Sejalan dengan temuan penelitian tersebut, faktor penyebab stres pada mahasiswa bersifat multidimensional, melibatkan aspek akademik, personal, sosial, dan gaya hidup. Mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres akademik sedang, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kecemasan, prokrastinasi, dan ketidakmampuan mengelola waktu. Dalam kerangka sosial, kurangnya dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan perkuliahan dapat meningkatkan risiko stres akademik dan emosional mahasiswa (Mufatihah, 2025). Lebih lanjut, Zamroni (2015) menyimpulkan bahwa mahasiswa semester awal cenderung berhadapan menumpuknya tugas

kuliah, tuntutan akademik yang tinggi, serta keharusan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru. Selaras dengan hal tersebut, Ardi (2025) menekankan bahwa mahasiswa yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Dengan demikian, keterampilan regulasi emosi menjadi aspek yang sangat penting untuk dimiliki mahasiswa sehingga dapat menjalani perkuliahan dengan baik.

Gross (dalam Kumala, 2022) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam mengendalikan emosi serta mengetahui bagaimana cara mengekspresikan emosi tersebut. Sejalan dengan pendapat tersebut, Hosseini dan Kheir (dalam Ramadhani *et al.*, 2021) menyatakan bahwa regulasi emosi mencakup proses yang mengendalikan keadaan emosi dengan menyesuaikan waktu dan intensitas pengalaman. Di samping itu, Campos dan Barret (dalam Ramadhani *et al.*, 2021) menganggap regulasi emosi tidak hanya mengontrol pengalaman emosi dan perasaan diri sendiri, melainkan juga individu lain. Berlandaskan pernyataan-pernyataan tersebut, regulasi emosi dapat dipahami sebagai serangkaian kemampuan individu dalam mengelola pengalaman emosional dan mengekspresikannya secara tepat serta berperan dalam mempengaruhi interaksi dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki fungsi penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, menjaga kualitas hubungan sosial, serta membantu individu beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan.

Terdapat tiga aktivitas dalam regulasi emosi, yaitu menyadari adanya emosi negatif, menyadari dampak dari emosi negatif serta kemampuan meregulasi emosi yang dirasakan (Saiffudin, 2024). Gross menyebutkan bahwa terdapat dua jenis regulasi emosi, yaitu *antecedent-focused* dan *response-focused*. *Antecedent-focused* mengacu pada strategi regulasi emosi yang berfokus pada mengatur situasi, perhatian dan cara berpikir. Strategi ini bersifat preventif sehingga emosi dapat dikelola sejak awal, contohnya ketika mahasiswa mendengarkan musik untuk mengalihkan stres akademik. Adapun jenis regulasi emosi *response-focused* berorientasi pada mengatur reaksi, perilaku dan ekspresi dari emosi yang dirasakan. Salah satu bentuk dari strategi regulasi emosi tersebut adalah mengontrol reaksi tubuh dan ekspresi ketika merasakan emosi tertentu, misalnya menahan tangis ketika di depan orang lain. Lebih lanjut, Gross menyatakan bahwa langkah spesifik dalam regulasi emosi adalah memahami dan memilih situasi tertentu agar emosi dapat terkelola dengan baik (Gross : Saiffudin, 2024).

Regulasi emosi menjadi aspek utama yang dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan perkuliahan. Banyaknya tugas, ujian serta target pencapaian indeks prestasi kerap menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa. Selain itu, adanya konflik dalam hubungan sosial, keluarga serta masalah personal dapat memicu emosi negatif mahasiswa seperti marah, sedih, cemas, takut, kesepian dan stres. Emosi negatif terbukti memiliki dampak besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu, terutama jika tidak dikelola dengan baik (Puspitasari, 2023). Maka dari itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam mengelola emosi negatif yang terpicu oleh masalah dan tekanan dalam perkuliahan. Dalam hal ini, musik hadir

sebagai salah satu sarana yang dekat dengan kehidupan mahasiswa dan dapat dimanfaatkan untuk mengekspresikan sekaligus mengatur emosi mereka.

Musik telah melekat dengan kehidupan manusia, termasuk kalangan mahasiswa yang identik dengan kehidupan perkuliahan. Mahasiswa seringkali mendengarkan musik sebagai pengiring dalam berkegiatan, seperti melakukan pekerjaan rumah, belajar, atau mengerjakan tugas. Musik tidak hanya sekedar karya seni dan hiburan, namun juga menjadi sarana untuk mengekspresikan diri hingga membantu mengelola emosi. Melalui musik, seseorang dapat membangkitkan, menyalurkan, bahkan menata kembali perasaan yang kompleks, sehingga menjadikannya kebutuhan esensial dalam kehidupan manusia (Djohan, 2009). Musik memiliki kekuatan untuk mempengaruhi emosi seseorang seperti kebahagiaan, kesedihan dan sebagainya. Misalnya jenis musik yang lembut dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan, sedangkan musik dengan tempo cepat dan ritme kuat dapat meningkatkan energi dan mengurangi rasa lelah (Dylanesia, 2024).

Iskandar dalam bukunya yang bertajuk “Pembelajaran Seni Musik” mengartikan musik sebagai seni yang tercipta melalui pemikiran manusia tentang nada dan suara yang disusun sedemikian rupa. Musik juga dimaknai sebagai penghayatan isi hati manusia yang diungkapkan dalam bentuk bunyi yang teratur dengan melodi atau ritme serta mempunyai unsur atau keselarasan yang indah (Iskandar, 2023). Plato menggambarkan musik dengan satu kalimat yang berbunyi “*Music is a moral law. It gives soul to the universe, wings to the mind, flight to the imagination, and charm and gaiety to life and to everything*”. Musik diumpamakan sebagai hukum moral yang memberikan jiwa pada alam dan merupakan imajinasi serta luapan dari emosi dan perasaan manusia. Musik dapat memberikan ketenangan, gairah dan keceriaan hidup bagi penikmatnya (Suci, 2019).

Musik membantu menciptakan hubungan emosional, baik dengan diri sendiri maupun dalam relasi sosial. Musik dapat meningkatkan empati, mempererat ikatan sosial sekaligus membantu mengurangi rasa kesepian (Vuoskoski & Eerola, 2022; Schäfer *et al.*, 2025). Selain itu, musik dapat menjadi media untuk melatih pengenalan emosi. Sebuah studi eksperimental menunjukkan bahwa musik secara efektif dapat menurunkan gairah yang disebabkan oleh stres, terutama pada remaja, perempuan, dan musisi (Pelletier, 2004). Ketika seseorang aktif bermusik, pelepasan hormon dopamin dan oksitosin akan menumbuhkan rasa bahagia dan mempererat rasa kebersamaan (Tarr *et al.*, 2022). Lebih dari itu, aktif bermusik juga membantu memperkuat ketahanan emosional dalam menghadapi stres (Washington Post, 2025). Hal tersebut menunjukkan bahwa musik dapat menjadi salah satu media penting dalam menjaga kesehatan mental dan mendukung regulasi emosi, khususnya pada mahasiswa yang rentan mengalami tekanan akademik maupun sosial.

Pendapat lain mengatakan bahwa musik didengarkan untuk membantu seseorang mengatur atau mengendalikan suasana hati. Teori *Music in Mood Regulation* (Saarikallio, 2007) menjelaskan bahwa fungsi psikologis musik bagi kalangan remaja dan dewasa awal terbagi menjadi empat kategori, yakni ; identitas, kontrol diri, hubungan interpersonal dan bidang emosional. Kehidupan mahasiswa dibumbui dengan tuntutan perkuliahan dari berbagai aspek seperti akademik, relasi

sosial, finansial hingga emosional. Musik telah menjadi “sahabat” bagi mahasiswa untuk fokus dalam menghadapi tuntutan akademik dan mengurangi stres ketika menjalankan kewajiban selama periode perkuliahan. Selain itu, musik membantu mahasiswa mengekspresikan jati diri dan mempererat relasi sosial dengan teman sebaya melalui pengalaman musikal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa musik memiliki peran yang signifikan dalam membentuk dinamika kehidupan mahasiswa. Namun, cara setiap mahasiswa menikmati musik berbeda. Perbedaan ini tercermin dalam preferensi musik, yaitu kecenderungan individu memilih genre tertentu sesuai kebutuhan emosional dan kepribadiannya.

Preferensi musik menggambarkan kecenderungan individu untuk memilih musik yang disukai, dan perbedaan kecenderungan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut dapat berupa usia, kepribadian, budaya, lingkungan sosial, hingga kondisi psikologis individu, yang semuanya membentuk selera musik seseorang secara unik menurut Schafer (dalam Ichwan, 2023). Lebih dari itu, Pierre menjelaskan bahwa preferensi musik adalah kecenderungan selera musik yang membentuk identitas kelas sosial. Preferensi musik juga berpengaruh pada selera individu terhadap musik tertentu yang kemudian dapat menjadi identitas bagi kelas sosial dalam masyarakat (Ichwan, 2023).

Dylanesia menjelaskan dalam bukunya yang bertajuk “Terapi Musik : Peran Musik dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan” (2024) bahwa tidak semua jenis musik memiliki manfaat yang sama secara psikologis. Jenis musik yang dianggap efektif untuk mengatasi stres mencakup musik klasik, musik instrumental, musik meditasi atau musik pop. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, seperti nada dan melodi yang tenang, irama yang rileks bahkan melalui lirik lagu yang positif. Namun, dalam memilih jenis musik yang efektif untuk meredakan stres, diperlukan pertimbangan antara preferensi musik pribadi dengan kondisi emosi yang sedang dirasakan (Dylanesia, 2024). Selaras dengan pernyataan tersebut, hasil penelitian yang dilakukan Thoma dan Nater (2021) menunjukkan bahwa musik dengan tempo lambat dan melodi harmonis terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan serta memperbaiki regulasi emosi, terutama pada kalangan mahasiswa yang rentan mengalami tekanan akademik.

Preferensi musik individu berperan penting dalam regulasi emosi melalui aktivitas mendengarkan musik sehari-hari. Hasil penelitian Saarikallio *et al.* (2023) menunjukkan bahwa pendengar musik dapat lebih berhasil mencapai tujuan regulasi emosinya ketika musik yang dipilih sesuai dengan selera pribadi. Dalam hal ini, musik yang disukai tidak hanya efektif dalam menurunkan emosi negatif, tetapi juga meningkatkan rasa keterhubungan emosional antara pendengar dengan pengalaman musik tersebut. Lebih lanjut, Saarikallio *et al.* (2023) menemukan bahwa remaja lebih sering memilih musik berdasarkan kebutuhan ekspresif dan berhubungan dengan identitas sosial. Sedangkan orang dewasa cenderung lebih mempertimbangkan kecocokan musik dengan kondisi emosional mereka saat itu. Temuan penelitian tersebut memperkuat gagasan bahwa preferensi musik bersifat dinamis, karena dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, konteks, atau tujuan emosional yang ingin dicapai.

Banyak individu cenderung memilih musik yang selaras dengan suasana hati mereka (*mood-congruent*), meskipun hal ini tetap dipengaruhi oleh strategi regulasi emosi maupun kondisi personal. Istilah *mood-congruent* merujuk pada kecenderungan mendengarkan musik yang sesuai dengan kondisi emosional saat itu, misalnya mendengarkan musik ceria ketika suasana hati positif atau musik sedih ketika sedang sedih (Vuoskoski & Peltola, 2022). Hasil studi "*Feeling moved by music: Investigating continuous ratings and acoustic correlates*" yang dilakukan oleh Vuoskoski *et al.* (2022) menunjukkan bahwa perasaan tersentuh oleh musik berkorelasi kuat dengan rasa keterhubungan dan kegembiraan, baik dalam musik bernuansa sedih maupun ceria, sedangkan kesedihan hanya berkaitan dengan perasaan tersentuh ketika musiknya memang bernuansa sedih. Pengalaman emosional dalam musik melibatkan proses sosial dan empatik, sehingga musik memiliki fungsi penting dalam membangun koneksi emosional antar individu (Vuoskoski *et al.*, 2022). Maka dari itu, pengalaman musikal bagi setiap individu memberi kesan unik, serta pilihan juga didasarkan pada fungsi musik dalam membantu individu mengekspresikan atau mengelola emosinya sesuai kebutuhan situasional. Berdasarkan pentingnya preferensi musik dan regulasi emosi, peneliti menggunakan instrumen *Short Test Music Preferences* (STOMP) dan *Music in Mood Regulation* (MMR) untuk mengukur kecenderungan individu terhadap genre tertentu sekaligus mengukur fungsi musik dalam regulasi emosi.

Short Test of Music Preferences (STOMP) diperkenalkan oleh Rentfrow dan Gosling (2003) sebagai alat ukur untuk menilai kecenderungan seseorang terhadap berbagai genre musik, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai pola preferensi musik individu. Instrumen ini terdiri dari daftar genre musik populer yang dinilai berdasarkan tingkat kesukaan responden pada skala tertentu. STOMP telah digunakan secara luas dalam penelitian psikologi untuk mengeksplorasi hubungan antara preferensi musik dengan kepribadian, identitas, serta regulasi emosi. Validitas konstruk STOMP juga telah didukung oleh berbagai studi, yang menunjukkan bahwa preferensi musik dapat dikelompokkan ke dalam beberapa dimensi utama, seperti *Reflective and Complex*, *Intense and Rebellious*, *Energetic and Rhythmic*, serta *Upbeat and Conventional* (Rentfrow & Gosling, 2003).

Setelah instrumen STOMP pertama kali diperkenalkan pada tahun 2003, Rentfrow (2011) beserta koleganya kemudian mengembangkan STOMP-R (*Revised*) dan STOMP-2 guna memperluas *genre* musik sehingga lebih relevan dengan perkembangan budaya populer. Melalui penelitian lanjutan, mereka memperoleh data preferensi musik melalui sampel yang lebih besar dan beragam serta melakukan analisis faktor yang lebih komprehensif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa empat dimensi awal pada instrumen STOMP belum menjangkau keragaman preferensi musik masyarakat modern. Maka dari itu, Rentfrow *et al.* (2011) menyertakan lebih banyak *genre* modern yang mencakup lima dimensi preferensi musik (MUSIC model), yaitu *Mellow*, *Unpretentious*, *Sophisticated*, *Intense*, dan *Contemporary*. Dengan demikian, STOMP menjadi salah satu alat ukur yang relevan untuk memahami kecenderungan musikal individu berkaitan dengan aspek psikologis maupun sosial.

Penelitian terdahulu oleh Faran dan Malik (2021) dengan judul penelitian “*Adaptation and Validation of Short Test of Music Preference Scale for Students With Music and Non-Music Majors*” bertujuan untuk mengadaptasi serta memvalidasi STOMP agar sesuai dengan konteks budaya Pakistan. Penelitian tersebut melibatkan 561 mahasiswa (286 dari jurusan musik, 275 dari jurusan non-musik). Faran & Malik mengadaptasi instrumen STOMP yang mencakup empat faktor utama, yaitu *Reflective and Complex (classical, semi-classical, qawali, blues, folk, jazz)*, *Intense and Rebellious (alternative, rock, heavy metal)*, *Upbeat and Conventional (country, religious, pop, theme songs)* dan *Energetic and Rhythmic (dance, rap, funk)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi alat ukur STOMP terbukti merepresentasikan preferensi musik mahasiswa, baik dari jurusan musik maupun non-musik dengan validitas dan reliabilitas yang solid serta invarian pengukuran penuh. Penelitian ini berhasil menyesuaikan STOMP dengan konteks budaya Pakistan serta memberikan instrumen *indigenously valid* untuk memahami preferensi musikal di kalangan dewasa muda di Pakistan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa STOMP adaptasi dapat dianggap sebagai alat ukur yang relevan, akurat, dan aplikatif untuk memahami preferensi musik dalam konteks non-barat.

Saarikallio (2007) memperkenalkan alat ukur *Music in Mood Regulation (MMR)* dan terus dikembangkan dalam penelitian selanjutnya. Instrumen ini mencakup skala 40 butir dengan 7 dimensi strategi regulasi emosi serta yang dinilai menggunakan skala Likert. MMR berfungsi untuk mengukur sejauh mana musik digunakan sebagai sarana dalam mengatur suasana hati melalui tujuh strategi regulasi emosi, yaitu *Entertainment* (Hiburan), *Revival* (Pemulihan), *Strong Sensation* (Sensasi Kuat), *Diversion* (Distraksi), *Discharge* (Pelampiasan), *Mental Work* (Refleksi), dan *Solace* (Penguatan Emosional). Temuan penelitian Saarikallio (2008) mengindikasikan bahwa penggunaan musik untuk regulasi *mood* berkaitan positif dengan intensitas emosi dalam musik yang mereka pilih sendiri (*self-selected music*). Maka dari itu, individu yang lebih emosional dalam merespons musik lebih sering menggunakan musik untuk mengatur suasana hati. Instrumen MMR telah teruji validitas dan reliabilitasnya melalui *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*, membuktikan bahwa instrumen ini valid untuk mengevaluasi penggunaan musik dalam regulasi *mood* sehari-hari (Saarikallio, 2008).

Sebuah studi dengan judul “*What Music do People Use for Mood Regulation?*” oleh Tan dan Harrison (2025) dilakukan untuk mengeksplorasi jenis musik yang digunakan individu sebagai media regulasi suasana hati beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Studi tersebut melibatkan 229 partisipan dengan lebih dari 5.300 trek musik yang dipilih berdasarkan tujuh strategi regulasi emosi dalam alat ukur MMR. Analisis dilakukan dengan menghubungkan pilihan musik partisipan dengan fitur audio *spotify* serta faktor pribadi seperti keahlian musik, sensitivitas terhadap musik, empati, dan kesejahteraan. Hasil studi menunjukkan bahwa musik yang energik dan positif lebih sering dipilih untuk memperbaiki suasana hati, sedangkan musik instrumental lebih banyak digunakan untuk strategi yang melibatkan pemikiran atau pencarian sensasi. Selain itu, sensitivitas terhadap penghargaan musik merupakan faktor paling berpengaruh dalam penggunaan seluruh strategi MMR, sedangkan empati dan keahlian musik hanya berhubungan dengan strategi tertentu. Oleh karena

itu, dapat disimpulkan bahwa pemilihan musik untuk regulasi emosi dipengaruhi oleh karakteristik individu dan tujuan regulasi, bukan hanya karena jenis musik (Tan & Harrison, 2025).

Kombinasi penggunaan *Short Test of Music Preferences* (STOMP) dan *Music in Mood Regulation* (MMR) membantu peneliti dalam mengkaji keterhubungan antara preferensi musik dengan cara individu mengatur emosinya, sehingga memberikan hasil yang lebih menyeluruh terkait fungsi musik dalam kesejahteraan emosional individu. Melalui pendekatan tersebut, penelitian tersebut berkontribusi memberikan nilai praktis dalam merancang strategi pengelolaan emosi mahasiswa melalui pemanfaatan musik secara optimal. Urgensi penelitian ini terletak pada keterkaitannya terhadap keseharian mahasiswa, yang sering menghadapi tuntutan akademik dan merasakan emosi negatif. Dalam konteks ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru dalam literasi psikologi musik mengenai korelasi antara preferensi musik dan strategi regulasi emosi. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi konselor universitas dan tenaga pendidik untuk memanfaatkan musik sebagai sarana mendukung kesehatan mental dan meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menjawab kesenjangan riset sebelumnya yang masih jarang menghubungkan preferensi musik dengan strategi regulasi emosi di kalangan mahasiswa Indonesia, sehingga temuan yang dihasilkan diharapkan relevan dan kontekstual.

Kajian Pustaka

Preferensi musik merujuk pada reaksi individu terhadap musik yang diukur melalui tingkat kesukaan atau ketidaksukaan terhadap genre atau cuplikan audio musik tertentu. Reaksi ini bisa dalam bentuk penilaian subjektif (favorabilitas) maupun reaksi emosional atau afektif. Lebih dari itu, preferensi musik merefleksikan perbedaan individual yang relatif stabil, menggambarkan kecenderungan seseorang untuk lebih menyukai unsur-unsur musik tertentu seperti tempo, intensitas, energi dan kompleksitas (Greenberg *et al.*, 2022). Pendapat lain mengartikan preferensi musik sebagai pengalaman subjektif individu saat mendengarkan musik, termasuk *aversive music* (musik yang menimbulkan reaksi negatif). Preferensi ini melibatkan *embodied experience*

(pengalaman secara fisik individu saat mendengarkan musik), *perceived loss of agency* (korelasi musik dengan rasa kendali saat mendengarkan), serta bagaimana musik itu sesuai atau justru bertentangan dengan identitas musikal mereka (Peltola, 2022).

Menurut Rentfrow dan Gosling (2003), preferensi musik mengacu pada pola kesukaan atau ketidaksukaan individu terhadap berbagai jenis musik yang kerap merefleksikan nilai pribadi, identitas, serta kondisi emosional individu. Preferensi musik berperan penting dalam pembentukan identitas sosial, di mana genre musik tertentu dapat menjadi simbol keanggotaan kelompok atau komunitas, sekaligus sarana untuk membedakan diri dari kelompok lain. Preferensi musik dianggap sebagai indikator penting yang menggambarkan karakteristik personal, nilai-nilai, serta fungsi sosial musik dalam kehidupan sehari-hari (Rentfrow & Gosling, 2003; diperbarui dalam Rossi *et al.*,

2024). Rossi *et al.* (2024) menjelaskan bahwa preferensi musik merupakan kecenderungan individu terhadap berbagai genre musik yang terklasifikasi dalam lima dimensi preferensi musik (*music*) serta dikaitkan dengan ciri kepribadian. Dalam penelitian “*Musical Preferences and Personality Traits: A Replication of the MUSIC Model in an Italian Sample*” oleh Rossi, et al., (2024), preferensi musik diukur berdasarkan survei daring yang meminta responden menilai kecocokan mereka terhadap *genre-genre* dalam tiap dimensi *music*.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, preferensi musik dapat disimpulkan sebagai kecenderungan seseorang untuk menyukai atau tidak menyukai jenis musik tertentu dan bersifat multidimensional. Preferensi musik melibatkan aspek emosional, kognitif, fisik, dan sosial yang saling berinteraksi. Selain itu, preferensi musik juga berhubungan dengan identitas diri dan cara seseorang terhubung dengan kelompok sosial. Model MUSIC mengelompokkan selera musik ke dalam lima kategori utama dan menjelaskan hubungannya dengan kepribadian.

Regulasi emosi mengacu pada usaha-usaha untuk mempengaruhi emosi pada diri sendiri atau orang lain. Selaras dengan hal tersebut, *process model* oleh Gross menekankan bahwa regulasi emosi mencakup strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengubah, mempertahankan, meningkatkan, atau menurunkan satu atau lebih komponen respons emosional (pengalaman subjektif, ekspresi, reaksi fisiologis) guna mencapai tujuan tertentu (McRae & Gross, 2020). Menurut Martinez-Priego *et al.*, (2024), regulasi emosi merujuk kepada kemampuan rangkaian proses untuk memantau mengevaluasi, dan mengubah emosi dengan tujuan mencapai target adaptif. Proses ini tidak hanya melibatkan kesadaran atas emosi yang dialami, tetapi juga mencakup penilaian terhadap manfaat atau gangguan dari emosi tersebut.

O'Brien (2024) menekankan bahwa regulasi emosi merupakan proses pengaktifan tujuan (*goal activation*) yang mencakup upaya untuk mengarahkan respons emosional sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Regulasi emosi bukan sekadar reaksi spontan, tetapi proses sadar untuk menyesuaikan intensitas, durasi, dan kualitas emosi agar sesuai dengan tuntutan situasi. Efektivitas regulasi emosi ditentukan oleh kemampuan individu dalam menyesuaikan strategi dengan tujuan, seperti menjaga hubungan, mengurangi stres, atau meningkatkan motivasi. Dengan demikian, regulasi emosi dipahami sebagai mekanisme yang dinamis dan fleksibel, yang memiliki peran penting dalam membantu proses adaptasi, menjaga kesehatan mental, serta menunjang pencapaian tujuan baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Berdasarkan landasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses pengaturan emosi yang tidak hanya membantu individu menyesuaikan diri terhadap berbagai konteks sosial dan psikologis, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dan mendukung pencapaian tujuan jangka pendek maupun jangka panjang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme, dimana realitas dipandang sebagai hal yang objektif, konkret, dan dapat diukur melalui variabel-variabel yang terdefinisi dengan jelas. Pendekatan kuantitatif bersifat konfirmatif dan digunakan untuk menguji hipotesis atau rumusan masalah secara statistik. Data yang dikumpulkan berbentuk angka melalui instrumen seperti kuesioner atau tes, dan dianalisis menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2022). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu preferensi musik sebagai variabel bebas (independen) dan regulasi emosi sebagai variabel terikat (dependen). Melalui metode ini, peneliti dapat mengukur sejauh mana tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut secara statistik.

Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, dimana peneliti mengambil sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Adapun kriteria responden pada penelitian ini mencakup mahasiswa aktif Universitas X yang mendengarkan musik secara rutin. Jumlah responden ditentukan berdasarkan kebutuhan analisis data, dengan mempertimbangkan jumlah minimal sampel untuk uji korelasi. Kuesioner disebarakan secara daring melalui *Google Form* dan media sosial kampus untuk menjangkau responden lebih luas.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur utama, yaitu *Short Test of Music Preferences (STOMP)* untuk mengukur preferensi musik, dan *Music in Mood Regulation Scale (MMR)* untuk mengukur regulasi emosi melalui musik. Kedua instrumen ini telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi musik dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik di berbagai konteks budaya.

Hasil & Pembahasan

Analisis Data Utama :

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi $< 0,001$ menunjukkan bahwa residual tidak berdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan teknik korelasi non-parametrik Spearman's rho sebagai analisis utama untuk melihat hubungan antara preferensi musik dan regulasi emosi melalui musik. Hasil uji linearitas melalui komponen Linearity memperoleh nilai $F = 4,198$ dengan $p = 0,044$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel preferensi musik dan regulasi emosi melalui musik, sehingga analisis korelasi dapat dilanjutkan. Secara deskriptif, preferensi musik mahasiswa berada pada kategori sedang, sedangkan regulasi emosi melalui musik berada pada kategori tinggi, serta kedua alat ukur menunjukkan reliabilitas yang sangat baik ($\alpha = 0,865$ dan $\alpha = 0,957$)

Analisis Hipotesis :

Melalui hasil penelitian yang dilakukan terhadap 122 partisipan, diperoleh simpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara preferensi musik dan regulasi emosi melalui musik. Uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai $p = 0,197$; $p = 0,029$, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi preferensi individu terhadap musik tertentu, semakin tinggi pula kecenderungan

mereka menggunakan musik sebagai strategi regulasi emosi, meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mahasiswa menggunakan musik untuk mengelola emosinya tidak banyak berbeda antar kelompok demografis, melainkan lebih dipengaruhi oleh seberapa kuat preferensi mereka terhadap musik itu sendiri.

Analisis Data Tambahan :

Analisis data tambahan menunjukkan bahwa usia menjadi satu-satunya faktor demografis yang memiliki perbedaan signifikan dalam preferensi musik, di mana mahasiswa usia 22-25 tahun cenderung memiliki preferensi musik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa usia 18-21 tahun, yang berkaitan dengan perkembangan selera musik dan kedewasaan emosional. Di sisi lain, tidak terdapat perbedaan signifikan pada kategori usia dalam variabel regulasi emosi, jenis kelamin, genre musik favorit, alasan menyukai musik, alasan menyukai genre favorit, serta kondisi mendengarkan musik baik pada preferensi musik maupun regulasi emosi. Temuan ini mendukung teori *Music in Mood Regulation* yang menjelaskan bahwa musik berfungsi melalui tujuh strategi regulasi suasana hati, serta konsisten dengan teori *Process Model of Emotion Regulation* yang mencakup *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini mendukung teori *Music in Mood Regulation* (Saarikallio, 2007) yang menjelaskan bahwa musik berfungsi sebagai alat pengaturan suasana hati melalui tujuh strategi yang mencakup *entertainment* (hiburan), *revival* (pemulihan energi), *diversion* (distraksi), *discharge* (pelepasan emosi), *mental work* (refleksi) dan *solace* (penguatan emosional). Temuan penelitian menunjukkan kecenderungan mahasiswa menggunakan musik secara sadar untuk menyesuaikan keadaan emosinya, baik dalam menghadapi stres akademik maupun menjaga keseimbangan psikologis sehari-hari. Temuan ini juga sejalan dengan Gross (2015) dalam teori *Process Model of Emotion Regulation*, yang menyebutkan bahwa regulasi emosi melibatkan *cognitive reappraisal* (proses kognitif) dan *expressive suppression* (perilaku yang memungkinkan individu mengubah intensitas dan ekspresi emosinya).

Musik dapat membantu individu melakukan *cognitive reappraisal*, yaitu kemampuan untuk mengubah cara pandang terhadap suatu situasi emosional sehingga respon emosinya menjadi lebih adaptif. Misalnya, mahasiswa dapat menafsirkan ulang pengalaman negatif melalui lirik atau suasana musik yang menenangkan, sehingga emosi yang awalnya intens dapat mereda. Selain itu, musik juga dapat mendukung strategi *expressive suppression*, yaitu upaya untuk menahan atau mengurangi ekspresi emosional yang tampak. Melalui musik, individu dapat menahan dorongan emosi yang kuat dengan cara menenangkan diri tanpa harus memperlihatkannya. Keterkaitan ini menunjukkan bahwa preferensi terhadap *genre* musik tertentu dapat mempermudah seseorang memilih musik yang paling efektif bagi dirinya dalam proses *reappraisal* maupun *suppression*. Meskipun korelasi yang ditemukan lemah, temuan ini menguatkan pemahaman bahwa penggunaan

musik sebagai alat regulasi emosi tetap relevan dan selaras dengan teori Gross, karena musik mampu memengaruhi tahap pengolahan emosi baik dari sisi pemaknaan ulang maupun pengendalian ekspresi. Dengan demikian, musik menjadi salah satu medium psikologis yang dapat mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional sehari-hari.

Selaras dengan hal tersebut, temuan ini konsisten dengan model MUSIC (Rentfrow & Gosling, 2003) yang mengkategorikan preferensi musik ke dalam lima dimensi utama, yaitu *Mellow*, *Unpretentious*, *Sophisticated*, *Intense*, dan *Contemporary*. Mahasiswa dengan preferensi pada genre tertentu memanfaatkan musik sesuai kebutuhan emosionalnya, misalnya musik *mellow* untuk menenangkan diri, musik *upbeat* untuk meningkatkan motivasi, atau musik intens untuk meluapkan stres. Kesesuaian antara *genre* musik yang disukai dan kondisi emosional pendengar membantu meningkatkan efektivitas proses regulasi emosi. Maka dari itu, preferensi musik tidak hanya mencerminkan selera estetika, tetapi juga fungsi psikologis dalam mengatur kondisi emosional seseorang.

Temuan bahwa mahasiswa usia 22-25 tahun memiliki preferensi musik yang lebih tinggi dibandingkan usia 18-21 tahun dapat dikaitkan dengan proses pendewasaan yang terjadi pada masa transisi menuju usia dewasa penuh. Hal tersebut mendukung gagasan Santrock (2021) bahwa perkembangan usia berperan penting dalam membentuk preferensi musik individu. Pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, seseorang mengalami pendalaman identitas, peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta kematangan kognitif yang membuat preferensi musik menjadi lebih stabil dan bermakna.

Individu pada rentang usia yang lebih tua cenderung telah memiliki paparan musikal yang lebih luas, pengalaman hidup yang lebih kompleks, serta stabilitas emosional yang lebih baik sehingga apresiasi terhadap musik tertentu dapat lebih mendalam. Dengan demikian, teori perkembangan Santrock memberikan landasan bahwa perubahan usia turut menjelaskan perbedaan preferensi musik yang muncul dalam penelitian ini. Namun demikian, perbedaan usia tersebut tidak menghasilkan perbedaan signifikan dalam regulasi emosi, yang menunjukkan bahwa kemampuan menggunakan musik sebagai alat pengelolaan emosi bersifat lebih personal dan tidak tergantung pada usia secara langsung.

Tidak ditemukannya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, *genre* favorit, alasan menyukai musik, alasan menyukai genre, maupun kondisi mendengarkan musik menunjukkan bahwa fungsi musik sebagai alat regulasi emosi bersifat universal. Musik tampaknya digunakan oleh mahasiswa dari berbagai latar belakang dengan cara yang relatif serupa, tanpa adanya keunggulan atau kekhasan khusus berdasarkan kategori demografis tertentu. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas musik dalam membantu individu mengelola emosi lebih berkaitan dengan *internal emotional engagement* seseorang terhadap musik daripada faktor-faktor eksternal seperti preferensi genre atau alasan mendengarkan musik.

Lebih lanjut, Temuan penelitian ini sejalan dengan pandangan filosofis klasik yang menempatkan musik sebagai unsur penting dalam kehidupan emosional manusia. Plato pernah menyatakan bahwa *“Music is a moral law; it gives soul to the universe, wings to the mind, flight to the imagination, and charm to life.”* Pernyataan ini menggambarkan keyakinannya bahwa musik memiliki kekuatan mendasar dalam membentuk karakter, menata emosi, serta mengarahkan perilaku manusia. Hasil penelitian ini mendukung gagasan tersebut, di mana musik terbukti berperan dalam membantu mahasiswa mengelola emosi mereka secara adaptif. Hubungan positif antara preferensi musik dan regulasi emosi menunjukkan bahwa musik tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai alat psikologis yang memengaruhi keseimbangan emosional. Sejalan dengan pemikiran Plato, musik dalam konteks penelitian ini benar-benar memberikan “sayap bagi pikiran” dengan menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan, memahami, dan menata emosi mereka. Dengan demikian, pengaruh musik terhadap regulasi emosi tidak hanya terlihat dari sisi empiris, tetapi juga mengukuhkan pandangan filosofis bahwa musik memiliki peran moral, estetik, dan psikologis yang mendalam dalam kehidupan manusia.

Penelitian ini memperkaya pemahaman teoretis mengenai bagaimana preferensi musik berkaitan dengan proses regulasi emosi, serta menegaskan potensi musik sebagai salah satu strategi *coping* yang fleksibel dan adaptif. Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini, musik dapat dipandang sebagai media regulasi emosi yang penting bagi mahasiswa. Musik dapat menjadi sebuah ruang aman yang dapat membantu mereka memahami, meredakan, dan menata ulang pengalaman emosinya. Walaupun musik bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan emosional individu, temuan ini menunjukkan bahwa musik tetap memiliki nilai terapeutik yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki peranan yang konsisten dan signifikan dalam kehidupan emosional mahasiswa, terlepas dari perbedaan karakteristik demografis yang mereka miliki. Musik berfungsi sebagai medium psikologis yang fleksibel, yang mampu mendukung proses regulasi emosi melalui mekanisme pemaknaan ulang, pengendalian ekspresi, maupun penyesuaian suasana hati sesuai kebutuhan individu. Baik teori MMR, *Process Model of Emotion Regulation*, maupun model MUSIC sama-sama menegaskan bahwa musik bukan sekadar bentuk hiburan, tetapi merupakan bagian dari proses kognitif dan emosional yang lebih dalam. Hasil penelitian ini memperkuat gambaran tersebut, dengan menunjukkan bahwa keefektifan musik dalam membantu mahasiswa mengelola emosi lebih ditentukan oleh kedekatan dan keterhubungan emosional individu terhadap musik, bukan oleh faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, atau preferensi *genre*. Ketika dikaitkan dengan pandangan Plato yang menyebut musik sebagai *“moral law”* yang memberi jiwa, keseimbangan, dan arah bagi kehidupan manusia, hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa musik memiliki kekuatan normatif dan estetik yang dapat membantu individu menata batinnya. Dengan demikian, musik dapat dipahami sebagai komponen penting dalam kesejahteraan emosional mahasiswa, yang berperan tidak hanya secara empiris tetapi juga secara filosofis dalam membentuk keselarasan pikiran, perasaan, dan pengalaman hidup mereka. Meskipun musik bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi regulasi

emosi, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki nilai terapeutik yang signifikan dan dapat menjadi bagian dari pendekatan intervensi psikologis yang lebih luas.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, serta seluruh partisipan yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman sebaya yang telah memberikan dukungan selama proses penulisan skripsi.

Daftar Pustaka

- Anggraini, A. R. (2025). *Analisis literatur tentang faktor penyebab dan dampak stres akademik pada mahasiswa. Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(1), 318-324. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/12060>
- Ardi, L. A. (2025). *Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir mahasiswa. Jurnal Konseling Indonesia*, 14(1), 1-12. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/1393/562>
- Annisa Mardhatillah. (2020). *Pengaruh musik terhadap regulasi emosi*. [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/74291/1/ANNISA%20MARDHATILLAH-FPSI.pdf>
- Article on the relationship between music and emotional regulation*. (2021). ScienceDirect. <https://pdf.sciencedirectassets.com/>
- Bonneville-Roussy, A., Rentfrow, P. J., Xu, M. K., & Potter, J. (2020). *Music through the ages: Trends in musical engagement and preferences from adolescence through middle adulthood. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(1), 40-50. <https://doi.org/10.1037/aca0000220>
- Correlation between musical activity and stress management: A literature review*. (2025). *Liternote Journal*. <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/259/250>
- Clemy Ikasari Ichwan, C. I., Saputra, D. N., & Retnowati, T. E. (2023). *The effect of music preference on learning outcomes in solfegio courses*. [Artikel jurnal].
- Faridahtul Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). *Peran mahasiswa sebagai agent of change*. [Artikel jurnal].

- Greenberg, D. M., Wride, S. J., Snowden, D. A., Spathis, D., Potter, J., & Rentfrow, P. J. (2022). *Universals and variations in musical preferences: A study of preferential reactions to Western music in 53 countries*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(2), 286-309. <https://gwern.net/doc/psychology/personality/2022-greenberg.pdf>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). *Short Test of Music Preferences (STOMP)* [Instrument]. University of Texas at Austin. <https://gosling.psy.utexas.edu/wp-content/uploads/2014/09/stomp.pdf>
- Henry, N., et al. (2021). *Music in Mood Regulation and Coping Orientations in Response to COVID-19 lockdown measures within the United Kingdom*. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647879>
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2022). Peran mahasiswa sebagai *agent of change*. *Jurnal Pengabdian Humaniora (JPH)*. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JPH/article/view/2242/2003>
- Lin, L., Zuo, S., Liu, Y., et al. (2024). *Effects of broadband music and audible band music on relaxation states and cognitive function in young adults: A randomized controlled trial*. *European Journal of Medical Research*. <https://doi.org/10.1186/s40001-024-01943-z>
- Mufatihah, Z. (2025). *Fenomena stres akademik pada mahasiswa*. *Jurnal Empati*, 5(2), 1-10. <https://iicls.org/index.php/jer/article/view/564>
- Mental health benefits of listening to music during COVID-19 quarantine: Cross-sectional study*. (2024). *JMIR Formative Research*.
- Music as a factor associated with emotional self-regulation: A study on its relationship to age during COVID-19 lockdown in Spain*. (2021). *Heliyon*, 7(6), e06274. [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(21\)00379-0](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(21)00379-0)
- Music in mood regulation and coping orientations in response to COVID-19 lockdown measures within the United Kingdom*. (n.d.). *Frontiers in Psychology / PMC*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11479914/pdf/fpsyg-15-1425465.pdf>
- Oshio, A. (2012). *The relationship between dichotomous thinking and music preferences among Japanese undergraduates*. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(4), 567-574. <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.4.567>
- Psychological perspectives on musical experience*. [E-book]. Google Books. https://www.google.co.id/books/edition/Psychological_Perspectives_on_Musical_Ex/n5kPEQAQBAJ
- Psychological and behavioral outcomes of musical engagement during pandemic isolation*. (2021). *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33665439/>

- Randall, W. M., Baltazar, M., & Saarikallio, S. (2021). *Success in reaching affect self-regulation goals through everyday music listening. Psychology of Music.* <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0305735620988596>
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). *The Do Re Mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. Journal of Personality and Social Psychology, 84*(6), 1236-1256.
- Rossi, C., Colombo, B., De Salve, F., & Oasi, O. (2024). *Musical preferences and personality traits: A replication of the MUSIC model in an Italian sample. Music Perception, 42*(2), 124-134. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0305735620988596>
- Regulasi emosi warga binaan dan anak jalanan. [E-book]. Google Books. https://www.google.co.id/books/edition/REGULASI_EMOSI_WARGABINAAN_DAN_ANAK_JALA/tG1XEAAQBAJ
- Saarikallio, S. (2007). *Music in mood regulation: Initial scale development* (Doctoral dissertation). University of Jyväskylä, Finland.
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception, 30*(1), 97-119. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.97>
- Saiffudin, A. (2024). *Psikologi umum lanjutan*. [Buku].
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta. Retrieved from <https://www.scribd.com/document/691644831/Metode-Penelitian-2022-SUGIYONO> Scribd+1
- Schäfer, T., Eerola, T., & Vuoskoski, J. K. (2025). *Music and social imagination: How music evokes a sense of togetherness and reduces loneliness. Psychology of Music.* <https://doi.org/10.1177/03057356241312213>
- Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2022). *Synchrony and social bonding: The role of music in group cohesion. Frontiers in Psychology, 13*, 976543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.976543>
- Tan, Zhou, Shen, Li, Chen, et al. (2024). *Music's dual role in emotion regulation: Network analysis of music use, emotion regulation self-efficacy, alexithymia, anxiety, and depression. Behavioural Sciences, 14*(9), 793. <https://doi.org/10.1155/2024/1790168>
- Terapi musik: Peran musik dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. [E-book]. Google Books. https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Musik_Peran_Musik_dalam_Mengatasi/CAQNEQAQBAJ
- Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2022). *Music-induced emotions promote empathy and prosocial behavior. Frontiers in Psychology, 13*, 847921. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847921>

Washington Post. (2025). *Music can boost mental health by improving resilience and reducing anxiety. The Washington Post.* <https://www.washingtonpost.com/wellness/2025/06/10/music-brain-mental-health/>

Xian, Zhang, Zheng, Wang, et al. (2024). *Mental health benefits of listening to music during COVID-19 quarantine: Cross-sectional study. JMIR Formative Research*