

LAGU SEDIH DAN RESILIENSI PADA SISWA SMA INSTITUT INDONESIA SEMARANG

Nabella Salsabila Muti¹, Chr. Argo Widiarto², Venty³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
Email: salsabilanabella@gmail.com¹, argowidiarto@upgris.ac.id², venty@upgris.ac.id³

Abstrak

Remaja Gen Z yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi dan paparan media sosial dihadapkan pada tantangan dan persaingan yang membuatnya lebih rentan terhadap stres. Dalam masa transisi, remaja dapat mengalami emosi yang pasang surut. Di sisi lain, individu yang resilien mampu tetap eksis dalam segala kondisi. Sedangkan ketika mengalami peristiwa yang kurang menyenangkan, beberapa remaja memilih mendengarkan lagu sedih, hingga ada sebutan “generasi galau”. Sehingga penelitian ini bermaksud untuk menganalisis sejauh mana lagu sedih memengaruhi resiliensi siswa dan apakah perbedaan gender dan kelas turut memengaruhi. Dengan menggunakan *purposive sampling* didapatkan sampel 141 orang dari kelas X dan XI SMA Institut Indonesia Semarang. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif komparatif dengan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Hasil analisis mengindikasikan bahwa meski tidak ada pengaruh, namun setiap penambahan 1% nilai intensitas kesukaan lagu sedih maka resiliensi siswa berkurang 0,084 dengan arah negatif. Selain itu, skor resiliensi siswa yang menyukai lagu sedih berdasarkan gender menunjukkan adanya perbedaan. Sementara itu, skor resiliensi antara kelas X dengan siswa kelas XI tidak menunjukkan perbedaan. Kemudian, tidak ditemukan perbedaan intensitas kesukaan lagu sedih berdasarkan gender dan kelas.

Kata Kunci: Lagu Sedih, Remaja, Resiliensi

Abstrack

Gen Z teens who grew up amidst technological developments and exposure to social media are faced with challenges and competition that make them more susceptible to stress. During the transition period, teenagers can experience emotional ups and downs. On the other hand, resilient individuals are able to exist in all conditions. Meanwhile, when experiencing unpleasant events, some teenagers choose to listen to sad songs, so there is a term "galau generation". So this study intends to analyze the extent to which sad songs affect students' resilience and whether gender and class differences also affect it. By using purposive sampling, a sample of 141 people from grades X and XI of SMA Institut Indonesia Semarang was obtained. The researcher used a comparative quantitative research method with descriptive and inferential statistical analysis. The results of the analysis indicated that although there was no effect, every 1% increase in the intensity of liking sad songs decreased students' resilience by 0.084 in a negative direction. In addition, the resilience scores of students who liked sad songs based on gender showed a difference. Meanwhile, the resilience scores between grade X and grade XI students showed no difference. Then, there was no difference in the intensity of liking sad songs based on gender and class.

Keywords: Adolescent, Resilience, Sad Song

PENDAHULUAN

Resiliensi atau ketahanan merupakan kapasitas individu untuk menghindari dampak buruk akibat guncangan atau stressor dalam hidupnya (Barrett et al., 2021). Sehingga saat menghadapi trauma, tantangan, atau ujian hidup, resiliensi menjadi modal bagi seseorang untuk dapat bangkit dan belajar dari pengalamannya. Oleh sebab itu, resiliensi menjadi hal yang sangat krusial tak terkecuali bagi remaja SMA yang masuk ke dalam fase remaja akhir. Dinamika kehidupan membuat remaja mengalami berbagai peristiwa yang penuh suka duka dan kadang tidak sesuai harapan, sebagai bagian dari proses pencarian jati dirinya. Remaja juga berada dalam masa transisi, telah melewati masa anak-anak tetapi belum dapat dikategorikan individu dewasa. Selama melewati masa pubertas, remaja merasakan berbagai perubahan emosi, seperti *mood swing* hingga munculnya rasa tertarik dengan lawan jenisnya. Biasanya perubahan emosi lebih cepat di fase awal remaja dan emosi cenderung meninggi pada awal periode akhir remaja. Masa remaja juga dikatakan usia bermasalah dan sulit diatasi karena (1) remaja kurang berpengalaman dalam mengatasi masalah dan (2) remaja menganggap dirinya sudah mandiri (Hurlock, 1997:207–208). Sehingga saat menghadapi suatu persoalan, ada yang justru larut dalam masalahnya dan ada pula yang dapat bangkit dari masalahnya.

Persentase resiliensi remaja di Indonesia berdasarkan hasil penelitian Marta et al. (2023) pada remaja usia 15-18 tahun menunjukkan resiliensi 55% responden masuk kategori tinggi dan 45% kategori rendah, di mana skor remaja perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Yosep et al. (2024) pada remaja SMA menunjukkan bahwa 30% responden memiliki resiliensi tinggi, 42% sedang, dan 28% rendah. Menurut Grotberg dalam (Susanti & Adhyatma, 2023) terdapat tiga hal yang menjadi faktor pendukung resiliensi seseorang, yaitu “*I have*” atau dukungan eksternal, “*I am*” atau kekuatan internal,

seperti hal yang diyakini individu, dan “*I can*” yakni hal yang dapat dilakukan dalam rangka mencari solusi. Pendapat lain menyatakan hal yang memengaruhi resiliensi di antaranya spiritualitas, *self efficacy*, optimisme, *self esteem* sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal (Missasi & Izzati, 2019).

Di sisi lain, cara remaja dalam menyikapi masalah berbeda-beda, salah satunya dengan mendengarkan musik. Genre musik sendiri juga beragam, ada musik pop, jazz, rock, ballad, indie, dan lain sebagainya. Sedangkan preferensi selera musik mayoritas orang Indonesia adalah lagu-lagu sedih. Para musisi tanah air juga cenderung merilis lagu-lagu bernuansa sedih menyesuaikan target marketing. Bahkan daftar putar lagu teratas Spotify di Indonesia dibandingkan dengan negara lain justru menunjukkan rata-rata valensi terendah, yakni hanya 0,38 (Rahman, 2022). Valensi lagu yaitu seberapa positif atau bahagia sebuah lagu dalam skala 0 sampai 1, di mana semakin rendah valensi lagu, maka lagu tersebut dinilai semakin negatif atau sedih. Sebaliknya, semakin tinggi valensi lagu atau mendekati 1, maka lagu dinilai semakin bahagia. Apalagi hingga kini sudah muncul beberapa label untuk Gen Z seperti generasi galau dan generasi stroberi.

Namun yang menjadi pro dan kontra adalah lagu-lagu yang menggambarkan kesedihan. Kesedihan tersebut dapat muncul karena perasaan kehilangan, seperti kehilangan benda berharga, kesehatan, status atau hubungan, atau kehilangan orang yang dicintai. Sementara itu, lagu sedih dapat ditinjau dari dua perspektif, yaitu secara objektif berdasarkan sifat akustiknya, dan secara subjektif berdasarkan interpretasi pendengar terhadap emosi yang disampaikan penciptanya (Sachs et al., 2015). Terdapat dua keadaan sedih yang relevan, yaitu (1) melankolis, yaitu mendengarkan lagu sedih sehingga menurunkan suasana hati, sangat terkait dengan depresi dan (2) *sweet sorrow*, yaitu mendengarkan lagu untuk mengelola emosi dan suasana hati ke arah positif (Herdson et al., 2024). Dalam hal ini *sweet sorrow* menunjukkan cara seseorang dalam

menemukan keindahan atau makna dibalik suatu peristiwa menyedihkan sehingga ia mampu menerima dan berkembang.

Penelitian Gasong & Ristua (2023) pada siswa SMA YPPK Asisi Sentani membuktikan bahwa musik memiliki pengaruh terhadap emosi jiwa yang dapat memberikan efek bahagia, meningkatkan performa olahraga, mengurangi kecemasan dan stres, membantu meningkatkan kualitas tidur, dan memberi motivasi belajar, sedangkan mendengarkan lagu bernada *mellow* atau ber lirik sedih akan menimbulkan perasaan galau dan sedih bagi pendengarnya. Di sisi lain, salah satu faktor yang membentuk resiliensi adalah memiliki regulasi emosi yang baik, yakni mampu tetap tenang meski di bawah situasi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002). Berarti sedih yang berlebihan dapat menjadi salah satu faktor orang menjadi tidak resilien, sehingga mendengarkan lagu sedih dapat membuat orang makin terpuruk. Sedangkan orang yang resilien adalah mereka yang mampu bangkit kembali ke keadaan semula setelah adanya stresor atau pemicu stres (Hartigh & Hill, 2022). Pada remaja, perasaan seperti gelisah, kecewa, harga diri rendah, khawatir, dan mudah menangis dapat memicu stres. Sedangkan stres yang tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan resiko bunuh diri dan tindak kriminalitas Anggraini & Nurhanifah (2019).

Dilansir dari (Kompas, 2021), saking pentingnya persoalan lagu sedih ini bahkan apabila kita menelisik ke belakang, pada zaman Orde Baru saat masa pemerintahan presiden Soeharto, Menteri Penerangan, Harmoko, pernah melarang pemutaran lagu ber lirik cengeng di tanah air. Larangan tersebut dikeluarkan tepat saat lagu Betharia Sonata, "Hati yang Luka" meledak. Alasan dibalik nya karena lagu-lagu cengeng dianggap dapat menghambat laju pembangunan nasional dengan menurunkan semangat kerja masyarakat. Salah satu contoh fenomena yang menggambarkan adanya pengaruh antara lagu sedih dengan kesehatan mental adalah pengalaman yang dialami oleh penyanyi tanah air, Chakra Khan, yang dikenal dengan sebutan penyanyi

galau. Dikutip dari Kompas (2019), Chakra Khan mengaku lagu-lagu sedih, galau, dan patah hati yang biasa ia bawa kan sangat memengaruhi kondisi psikologisnya hingga ia sempat mengalami depresi dan berkonsultasi pada psikiater. Kemudian, baru-baru ini persoalan terkait lagu sedih juga kembali mencuat ke permukaan. Terlalu sering mendengarkan lagu-lagu galau dinilai dapat membuat suasana hati makin buruk, menghambat proses penyembuhan, menciptakan lingkaran negatif, mengganggu kesehatan mental, menyebabkan perilaku melankolis, dan mengurangi motivasi (RRI, 2024).

Sedangkan SMA Institut Indonesia Semarang terletak di Kecamatan Semarang Timur. Hasil skrining kesehatan mental Dinkes Semarang 2023 pada anak (4-18 tahun) dan dewasa (lebih dari 18 tahun), ditemukan 445 kasus depresi di Kota Semarang. Kecamatan Semarang Timur, tepatnya daerah di bawah naungan Puskesmas Halmahera masuk dalam lima besar tingkat depresi tertinggi. Bahkan terdeteksi dua kasus percobaan bunuh diri yang tercatat di Puskesmas Halmahera dan Puskesmas Bugangan (AntaraNews, 2023). Di sisi lain, usia remaja rentan terhadap depresi (Sari et al., 2019). Sehingga resiliensi menjadi aspek fundamental bagi perkembangan psikologis individu.

Sementara itu teori behaviorisme mengatakan belajar merupakan perubahan perilaku sebagai hasil interaksi stimulus dengan respon. Stimulus yang diberikan akan memengaruhi respon, dan respon memiliki konsekuensi yang akan memengaruhi perilaku (Pambudi & Hoiriyah, 2020). Berdasarkan teori tersebut, jika dikaitkan dengan persoalan di atas, maka peristiwa tidak menyenangkan atau stresor bertindak sebagai stimulus (S), lagu sedih bertindak sebagai penguat (*reinforcement*), dan respon (R) dapat berupa hal yang positif misalnya kembali bersemangat atau resilien, maupun hal yang negatif misalnya menjadi semakin sulit *move on* dari masalah atau tidak resilien. Jika terdapat pengaruh antara mendengarkan lagu sedih dengan rendahnya resiliensi, maka

perlu adanya penghapusan (*extinction*) dari penguatan tersebut sehingga memungkinkan adanya peningkatan resiliensi individu.

Belum adanya pemahaman pada penelitian sebelumnya mengapa kesedihan terkait musik dapat melemahkan suasana hati (Campbell et al., 2021; Herdson et al., 2024). Meskipun sudah banyak penelitian mengenai lagu sedih, namun sebagian besar lebih banyak membahas manfaatnya bagi kondisi psikologis. Peneliti belum menemukan pengaruh spesifik antara lagu sedih terhadap resiliensi, khususnya remaja. Namun dari aspek-aspek di atas, lagu sedih berhubungan dengan tingkat resiliensi seseorang. Berdasarkan pada latar belakang masalah ini, peneliti ingin mengungkap pengaruh lagu sedih terhadap tingkat resiliensi siswa di SMA Institut Indonesia Semarang serta bagaimana perbedaannya berdasarkan gender dan tingkatan kelas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif dengan resiliensi siswa sebagai variabel dependen (Y), sedangkan intensitas kesukaan lagu sedih sebagai variabel independen (X). Metode kuantitatif komparatif merupakan penelitian yang memanfaatkan instrumen untuk mendapat data berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik (Waruwu, 2023), dengan membandingkan dua atau lebih kelompok atau variabel (Aida et al., 2025). Instrumen yang digunakan berupa angket kesukaan terhadap lagu sedih dengan skor 1 sampai 7 dan skala resiliensi (BRS) yang dibagikan kepada siswa melalui Google Form. Adapun penelitian ini tidak mempertimbangkan durasi siswa dalam mendengarkan lagu sedih, namun didasarkan pada intensitas kesukaannya di skor 5 (cukup suka), 6 (suka), dan 7 (sangat suka) dari skala likert 7 poin.

Siswa kelas X dan kelas XI SMA masih tahap eksplorasi minat dan bakat. Sehingga sampel penelitian yang digunakan sebanyak 141 siswa dari total populasi siswa SMA Institut Indonesia Semarang kelas X dan XI sebanyak 282 orang. Teknik *purposive sampling* digunakan agar sampel

yang terpilih sesuai dengan kriteria yang relevan dengan penelitian (Andrade, 2021). Adapun kriteria yang digunakan yaitu siswa kelas X dan XI yang menyukai lagu sedih.

Instrumen yang digunakan adalah angket preferensi lagu sedih dan skala resiliensi. Resiliensi siswa diukur dengan skala adaptasi dari *The Brief Resilience Scale* yang biasa disebut BRS. BRS disusun oleh Smith et al. (2008) dengan nilai Cronbach's Alpha 0,80-0,91 sehingga konsistensi internalnya baik. BRS memiliki 6 item sebagai kesatuan konstruk yang mengukur kemampuan individu dalam bangkit kembali atau memulihkan diri dari stres (Smith et al., 2008). Kemudian untuk mendapatkan skor akhir, jumlah skor dibagi dengan jumlah item (6). Kategorisasi dalam interpretasi hasil didasarkan pada pedoman jika skor akhir 1,00-2,99 berarti "resiliensi rendah", 3,00-4,30 berarti "resiliensi sedang", dan 4,31-5,00 berarti "resiliensi tinggi".

Tabel 1.1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen BRS Versi Indonesia

Cronbach's Alpha	Corrected Item-Total Correlation	r-tabel
0,634	0,266-0,486	0,1391

Skala BRS versi Indonesia ini reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,634. Nilai Cronbach's Alpha yang lebih besar dari 0,60 menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel (Ghozali, 2016). Diketahui $df = 139$ dengan signifikansi 5%, diperoleh $r \text{ tabel} = 0,1391$. Pada analisis tersebut, Corrected Item Total Correlation berkisar antara 0,266-0,486. Corrected Item Total Correlation yang lebih besar dari $r \text{ tabel}$ menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid.

Peneliti menggunakan aplikasi SPSS 26 untuk membantu analisis data. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data sampel dengan mencari *means*, median, modus, standar deviasi dan varians dari suatu kelompok data. Sementara itu, statistik inferensial atau statistik probabilitas digunakan untuk membantu peneliti menarik

kesimpulan yang berlaku untuk populasi, yang mana analisis dapat dilakukan menggunakan statistik parametrik maupun statistik non parametrik (Sutisna, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Data yang diperoleh memberikan gambaran karakteristik demografi partisipan, yaitu 68 siswa laki-laki (48.2%) dan 73 siswa perempuan (51.8%). Sebanyak 67 orang atau 47.5% responden berasal dari kelas X dan 74 orang atau 52.5% berasal dari kelas XI. Dari segi usia, responden berada dalam kelompok usia 15-19 tahun. Diketahui dari 141 responden, proporsi terbesar adalah siswa yang berusia 16 tahun (50.4%), lalu usia 17 tahun (31.2%), usia 15 tahun (17.7%), dan proporsi terkecil adalah usia 19 tahun (0.7%). Selain itu, responden memiliki ketertarikan dalam mendengarkan lagu. Hasil

survei menunjukkan bahwa frekuensi responden dalam mendengarkan lagu yaitu sebanyak 51 orang (36.2%) selalu, 64 orang (45.4%) sering, 20 orang (14.2%) kadang-kadang, dan 6 orang (4.3%) jarang mendengarkan lagu. Adapun genre yang paling disukai responden adalah Pop sebanyak 85 orang (60.3%), Klasik 13 orang (9.2%), Dangdut 12 orang (8.5%), K-pop 5 orang (3.5%), Hip Hop 4 orang (2.8%), Rock 2 orang (1.4%), Jazz 2 orang (1.4%), Religi 1 orang (0.7%), dan lainnya 17 orang (12.1%). Sementara itu, dari beberapa genre lagu yang didengar oleh siswa memiliki valensi lagu yang beragam, ada yang cenderung positif dan ada yang cenderung negatif. Terdapat 68 siswa atau 48.2% sangat suka terhadap lagu sedih, 32 siswa atau 22.7% suka, dan 41 siswa atau 29.1% cukup suka.

Tabel 2.1. Alasan Utama Siswa Mendengarkan Lagu Sedih

Alasan Utama	Jenis Kelamin		Persentase
	Laki-laki	Perempuan	
Karena pengaruh teman atau lingkungan	0	1	0.7%
Musiknya enak didengar	29	29	41.1%
Liriknya sesuai dengan pengalaman pribadi	17	25	29.8%
Merasa dipahami dan tidak sendirian	5	5	7.1%
Membantu melepaskan emosi negatif	14	13	19.1%
Memberikan motivasi	2	0	1.4%

Data dalam tabel di atas mengindikasikan adanya keberagaman terkait faktor pendorong siswa dalam mendengarkan lagu-lagu sedih. Pada siswa laki-laki dan perempuan terdapat beberapa kesamaan, yaitu alasan paling banyak dari aspek estetika, di mana musik sedih tersebut memiliki nada dan irama yang enak didengar (29 laki-laki dan 29 perempuan). Alasan kedua dari aspek komunikasi atau pesan yang ingin disampaikan penyanyi lewat lagu, di mana liriknya sesuai dengan pengalaman pribadi siswa (17 laki-laki dan 25

perempuan). Alasan ketiga dari aspek katarsis emosi, di mana lagu sedih dinilai dapat menjadi media untuk melepas emosi negatif (14 laki-laki dan 13 perempuan). Alasan keempat dari aspek validasi emosi, di mana ada rasa dipahami dan terhubung dengan orang-orang yang senasib (5 laki-laki dan 5 perempuan). Sedangkan alasan terakhir yaitu dari aspek motivasi pada siswa laki-laki (2 orang) dan aspek sosial berupa pengaruh teman atau lingkungan pada siswa perempuan (1 orang).

Tabel 2.2. Perasaan yang Paling Sering Muncul saat Mendengarkan Lagu Sedih

Perasaan	Jenis Kelamin		Persentase
	Laki-laki	Perempuan	
Galau	20	32	36.9%
<i>Overthinking</i>	21	19	28.4%
Sedih	7	14	14.9%
Bahagia	6	1	5.0%
Semangat	3	0	2.1%
Tidak merasakan apapun	9	6	10.6%

Tabel di atas memberikan gambaran terkait perasaan yang paling banyak dirasakan oleh siswa saat mendengarkan lagu sedih. Urutan perasaan yang paling banyak dialami siswa laki-laki adalah *overthinking* (21 orang), galau (20 orang),

tidak merasakan apapun (9 orang), sedih (7 orang), bahagia (6 orang), dan semangat (3 orang). Sedangkan pada siswa perempuan yaitu galau (32 orang), *overthinking* (19 orang), sedih (14 orang), tidak merasakan apapun (6 orang), dan bahagia (1 orang).

Tabel 2.3. Kecenderungan Waktu untuk Mendengarkan Lagu Sedih

Waktu	Jenis Kelamin		Persentase
	Laki-laki	Perempuan	
Saat sedang beraktivitas	14	26	28.4%
Saat sedang bersantai	39	38	54.6%
Saat hendak tidur	32	31	44.7%
Saat suasana hati sedang buruk	35	57	65.2%
Saat merasa kesepian	35	47	58.2%

Kondisi saat mendengarkan lagu sedih setiap individu dapat berbeda-beda dan cukup fleksibel, sehingga peneliti menggunakan *multiple response* agar lebih akurat untuk melihat adanya suatu kecenderungan. Berdasarkan tabel di atas, mayoritas siswa laki-laki memilih mendengarkan lagu sedih saat sedang bersantai (39 orang), saat suasana hati sedang buruk (35 orang), saat merasa

kesepian (35 orang), saat hendak tidur (32 orang), dan saat sedang beraktivitas (14 orang). Kemudian, siswa perempuan lebih memilih mendengarkan lagu sedih saat suasana hati sedang buruk (57 orang), saat merasa kesepian (47 orang), saat sedang bersantai (38 orang), saat hendak tidur (31 orang), dan saat sedang beraktivitas (26 orang).

Tabel 2.4. Lagu Sedih dan Resiliensi Keseluruhan Partisipan

Variabel	N	Min	Max	M	SD
Intensitas Kesukaan Lagu Sedih	141	5,00	7,00	6,1915	0,86119
Skor Resiliensi Siswa	141	1,17	5,00	3,1003	0,63018

Gambaran intensitas kesukaan lagu sedih dan resiliensi siswa secara keseluruhan dapat dilihat dari hasil uji statistik deskriptif di atas. Variabel Intensitas Kesukaan Lagu Sedih (X) memiliki nilai minimum 5,00 (cukup suka) dan nilai maksimum 7,00 (sangat suka). *Mean* skor 6,1915 yang mengindikasikan bahwa rata-rata siswa

berada di level “suka” terhadap lagu sedih. Sedangkan variabel Resiliensi Siswa (Y) memiliki nilai minimum 1,17 (kategori rendah) dan nilai maksimum 5,00 (kategori tinggi). *Mean* skor 3,1003 yang mengindikasikan rata-rata resiliensi siswa berada dalam kategori sedang.

Tabel 2.5. Mean Skor Partisipan Berdasarkan Gender

Variabel	Laki-laki		Perempuan	
	M	SD	M	SD
Intensitas Kesukaan Lagu Sedih	6,2059	0,85621	6,1781	0,87150
Skor Resiliensi Siswa	3,2547	0,61590	2,9564	0,61295

Rata-rata skor intensitas kesukaan lagu sedih siswa laki-laki adalah 6,2059, sedangkan pada siswa perempuan adalah 6,1781. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas kesukaan lagu sedih siswa laki-laki dan perempuan cenderung sama, meski

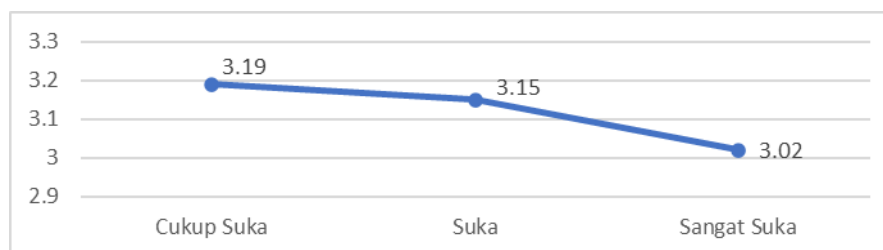
sedikit lebih tinggi skor siswa laki-laki. Sementara itu, skor resiliensi siswa rata-rata 3,2547 pada laki-laki dan 2,9564 pada perempuan. Terlihat cenderung sama, meski sedikit lebih tinggi skor siswa laki-laki.

Tabel 2.6. Mean Skor Partisipan Berdasarkan Kelas

Variabel	Kelas X		Kelas XI	
	M	SD	M	SD
Intensitas Kesukaan Lagu Sedih	6,1642	0,86334	6,2162	0,86437
Skor Resiliensi Siswa	3,1264	0,64872	3,0766	0,61640

Hasil perhitungan rata-rata skor intensitas kesukaan lagu sedih siswa kelas X adalah 6,1642, sedangkan pada siswa kelas XI adalah 6,2162. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas kesukaan lagu sedih siswa cenderung sama, meski sedikit lebih tinggi skor siswa kelas XI. Sementara itu, hasil

perhitungan rata-rata skor resiliensi siswa kelas X adalah 3,1264, sedangkan pada siswa kelas XI adalah 3,0766. Hal ini menunjukkan bahwa skor resiliensi siswa cenderung sama, meski sedikit lebih tinggi skor siswa kelas X.

Grafik 1.1 Resiliensi Siswa berdasarkan Intensitas Kesukaan Lagu Sedih

Rata-rata resiliensi siswa yang ditunjukkan grafik tersebut menggambarkan siswa yang cukup suka dengan lagu sedih sebesar 3,19, yang suka dengan lagu sedih sebesar 3,15, dan yang sangat suka dengan

lagu sedih sebesar 3,02. Sehingga semakin tinggi intensitas kesukaan terhadap lagu sedih, grafik skor resiliensi terlihat semakin menurun.

Tabel 2.7. Hasil Uji Normalitas Data

Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
0,033	Tidak Normal

Nilai signifikansi dari hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov tersebut sebesar $0,033 < 0,05$, sehingga data dikatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, proses analisis menggunakan analisis data non parametrik, yaitu uji Mann

Whitney U untuk menguji perbedaan intensitas kesukaan lagu sedih dan skor resiliensi siswa berdasarkan gender dan berdasarkan kelas. Sementara itu, regresi linier sederhana digunakan untuk menguji efeknya.

Tabel 2.8. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,115 ^a	0,013	0,006	0,62827

Merujuk pada tabel di atas, nilai korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,115. Adapun koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,013 yang berarti pengaruh variabel X (Intensitas Kesukaan terhadap Lagu

Sedih) terhadap variabel Y (Resiliensi Siswa) sebesar 1,3%. Sehingga intensitas kesukaan lagu sedih memengaruhi resiliensi siswa sebesar 1,3%, sedangkan 98,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 2.9. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3.620	.385		9.393	.000
Intensitas Kesukaan Lagu Sedih	-.084	.062	-.115	-1.362	.175

Diketahui Constant (a) atau nilai konsisten variabel Y sebesar 3,620 dan nilai Intensitas Kesukaan Lagu Sedih (b) atau koefisien regresi X yaitu -0,084. Sedangkan nilai signifikansi 0,175 > 0,05, maka disimpulkan bahwa intensitas kesukaan lagu

sedih tidak berpengaruh pada resiliensi siswa. Meski demikian, koefisien regresi X menunjukkan nilai negatif (-), yang berarti bahwa setiap penambahan 1% intensitas kesukaan lagu sedih akan mengurangi 0,084 resiliensi siswa dengan arah negatif.

Tabel 2.10. Simpulan Hasil Analisis Data

Analisis	Hasil	Signifikansi
Pengaruh Intensitas Kesukaan Lagu Sedih terhadap Resiliensi Siswa	= -0,084	Sig. 0,175 > 0,05
Perbedaan Intensitas Kesukaan Lagu Sedih Berdasarkan Gender	Asymp. Sig. = 0,863	> 0,05
Perbedaan Intensitas Kesukaan Lagu Sedih Berdasarkan Kelas	Asymp. Sig. = 0,705	> 0,05
Perbedaan Resiliensi Siswa Berdasarkan Gender	Asymp. Sig. = 0,004	< 0,05
Perbedaan Resiliensi Siswa Berdasarkan Kelas	Asymp. Sig. = 0,778	> 0,05

B. Pembahasan

Pengaruh Intensitas Kesukaan Lagu Sedih terhadap Resiliensi Siswa

Individu dikatakan resilien jika memiliki penerimaan diri yang positif dan mampu memaknai peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya dengan baik (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Pada dasarnya, resiliensi merupakan keterampilan yang dapat dipelajari dan diperkuat melalui proses belajar, sehingga ada istilah manusia adalah pembelajar sepanjang hayat (*lifelong learning*). Resiliensi terkait dengan strategi koping stres yang efektif, regulasi emosi, dan pola pikir positif (Lubis et al., 2024).

Sedangkan yang suka mendengarkan lagu sedih cenderung orang yang sedang galau atau suasana hatinya sedang buruk (*bad mood*). Shaleha (2019) juga menyampaikan bahwa beberapa orang memilih mendengarkan lagu sedih untuk meningkatkan *mood*. Namun lagu sedih mengurangi *mood* secara signifikan dan lirik lebih besar pengaruhnya dibandingkan melodi (Pond & Leavens, 2024). Orang yang dilanda *bad mood* cenderung mudah terbawa perasaan (*baper*) sehingga akan lebih sensitif dengan hal-hal kecil di sekitarnya. Tabel 2.1. juga menunjukkan bahwa alasan terbanyak

siswa mendengarkan lagu sedih selain karena menyukai nada dan iramanya, juga karena kesesuaian antara lirik dengan pengalaman pribadi dan menjadikan lagu sedih sebagai media katarsis emosi. Serupa dengan pernyataan Bogt et al. (2021) alasan seseorang mendengarkan lagu sedih yaitu karena melihat dari sisi estetikanya dan untuk meningkatkan suasana hati sekaligus memberi kenyamanan.

Di sisi lain, musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi dimensi afektif, kognitif, dan perilaku manusia (Shaleha, 2019). Berdasarkan tabel 2.10., intensitas kesukaan lagu sedih tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada resiliensi siswa. Dalam konteks ini walaupun lagunya adalah sedih tapi jika dimaknai oleh seseorang hanya sebagai kesukaan, tidak sampai memengaruhi jiwanya. Sehingga tidak memengaruhi orang untuk beresiliensi. Hal ini dikarenakan efek dari mendengarkan lagu sedih bersifat tidak pasti, sebab dipengaruhi juga oleh persepsi seseorang terhadap lagu tersebut. Sedangkan persepsi sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan pengalaman pendengarnya (Prasetyo, 2013).

Selain itu, kedua variabel memiliki hubungan yang negatif, yaitu setiap bertambah 1% intensitas kesukaan siswa terhadap lagu sedih, maka resiliensi siswa akan berkurang sebesar 0,084. Berarti ada hubungan antara lagu sedih dan resiliensi walaupun kecil. Dikatakan memiliki hubungan karena stimulus gelombang suara dari lagu sedih akan diterima dan diproses oleh sel-sel otak dan kemudian sinyal tersebut ditransmisikan melalui sistem saraf sehingga memicu respon tubuh. Respon tubuh ini yang mungkin berbeda antar individu satu dengan individu lain sebab efek lagu sedih tidak berdiri sendiri, masih ada variabel lain yang mendukung atau memperlemah pengaruhnya. Sejalan dengan hasil penelitian (tabel 2.8.) bahwa intensitas kesukaan lagu sedih memengaruhi resiliensi siswa sebesar 1,3%, sedangkan 98,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Hubungan tersebut kecil karena secara umum resiliensi lebih banyak dipengaruhi

oleh faktor lain, seperti dukungan sosial yang mampu memberikan rasa aman dan membantu remaja mengembangkan dirinya ke arah yang positif, selain itu religiusitas, optimisme, *emotional intelligent*, *self-efficacy*, *self-esteem*, dan mekanisme koping juga turut berkontribusi (Auliya & Eva, 2025). Sepaham dengan Southwick et al., (2016) dukungan sosial memengaruhi resiliensi individu dengan memberikan perasaan dipahami, dihargai, dan dicintai sehingga individu mampu menghadapi stresor dengan strategi koping aktif.

Mendengarkan lagu dapat membawa pendengarnya bernostalgia terhadap pengalaman emosional yang dialaminya. Hasil penelitian Garrido (2018) menunjukkan bahwa pada orang dengan gejala depresi atau gaya koping maladaptif, bernostalgia justru dapat memberi dampak emosional yang negatif. Pada remaja, emosi negatif dapat mengganggu produktivitas dengan melemahkan semangat, mengganggu konsentrasi belajar, mengganggu penyesuaian sosial, dan dapat memengaruhi sikap di masa mendatang (Syamsu dalam Lutfi et al., 2024). Grafik 1.1. juga memperkuat asumsi bahwa semakin siswa menyukai lagu sedih, maka skor resiliensinya akan mengalami penurunan meski tidak signifikan. Hal serupa juga dibahas oleh Bogt et al. (2021) bahwa orang yang mengalami gejala depresi memiliki kepekaan emosional yang tinggi terhadap musik, sehingga mereka lebih mudah terpengaruh secara positif ataupun negatif. Maka dari itu, jika dengan kegemaran mendengarkan lagu sedih justru membuat seseorang fokus pada kejadian negatif, maka ia bisa larut dalam emosi negatif tersebut yang dapat menghambat resiliensi dirinya.

Hasil temuan dalam tabel 2.2. menunjukkan bahwa mendengarkan lagu sedih cenderung menciptakan emosi negatif yang dirasakan oleh siswa laki-laki juga perempuan. Peristiwa ini terjadi karena adanya aktivitas transfer kesedihan antara penyanyi (pengirim pesan) dengan pendengar (penerima pesan). Jenis komunikasi melalui media ini menyebabkan terjadinya penularan emosi (*emotional*

contagion) secara implisit. Diperkuat dengan hasil studi Santoso & Sari (2021) bahwa penularan emosi negatif lebih kuat dan lebih cepat dibandingkan emosi positif, sehingga setidaknya dibutuhkan tiga kali lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif untuk membuat seseorang mampu melakukan upaya terbaiknya. Sehubungan dengan konteks lagu sedih, ini berarti menyangkut besar kecilnya kemampuan seseorang untuk dapat pulih atau bangkit dari masa sulit (resiliensi) bahkan kemampuan untuk tumbuh dan berkembang secara positif (*thriving*).

Di sisi lain, banyak riset sebelumnya yang membahas tentang musik sebagai media terapi, di antaranya musik *binaural beats*, musik *mozart*, dan musik rebana yang digunakan untuk mengatasi stres (Wahyuni et al., 2020). Sebagian orang menganggap musik sedih dapat membantu mengatasi emosi negatif, namun aspek lain seperti kepribadian, *mood*, dan pengalaman sebelumnya dengan musik tersebut juga turut memengaruhi (Sachs et al., 2015). Menurut Seprian et al. (2023) mendengarkan musik dapat memicu pelepasan hormon endorfin oleh otak, sedangkan hormon dopamin dan melatonin meningkat. Oleh karena itu, sejauh mana lagu sedih mampu memengaruhi resiliensi siswa sangat bergantung pada dalam kondisi apa seseorang mendengarkannya, seberapa kerap intensitasnya, dan bagaimana orang tersebut mampu menjaga keseimbangan emosionalnya.

Perbedaan Intensitas Kesukaan Lagu Sedih dan Resiliensi Siswa Berdasarkan Gender

Pada analisis perbedaan intensitas kesukaan lagu sedih berdasarkan gender berdasarkan tabel 2.10., diketahui nilai signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,004 > 0,05$. Sehingga tidak ada perbedaan antara intensitas kesukaan lagu sedih siswa laki-laki dengan siswa perempuan. Sebab preferensi musik masyarakat global dipengaruhi oleh media massa yang merambah ke berbagai lapisan masyarakat (Prasetyo, 2013). Sehingga ada kecenderungan untuk mengikuti tren lagu

yang banyak dipopulerkan di berbagai platform, seperti Spotify dan TikTok. Oleh karena itu gender tidak menjadi faktor yang memengaruhi preferensi lagu sedih seseorang.

Temuan lain dalam penelitian ini yaitu perbedaan gender memengaruhi tingkat resiliensi siswa. Berdasarkan tabel 2.10., diketahui nilai signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,004 < 0,05$. Sehingga ada perbedaan resiliensi siswa yang menyukai lagu sedih apabila ditinjau dari gender. Sejalan dengan data dari tabel 2.5. bahwa siswa laki-laki mean skor resiliensinya sedikit lebih tinggi daripada perempuan, yaitu 3,2547 pada laki-laki dan 2,9564 pada siswa perempuan. Dari tabel 2.3., diketahui bahwa siswa laki-laki justru lebih banyak mendengarkan lagu sedih dalam situasi yang santai atau rileks, sedangkan siswa perempuan lebih banyak mendengarkan lagu sedih saat situasi hatinya sedang buruk. Sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi psikologis seseorang saat mendengarkan lagu sedih dapat memengaruhi resiliensi. Hal ini juga menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak mendengarkan lagu sedih sebagai media katarsis emosi. Sementara itu, siswa laki-laki tidak terlalu melibatkan perasaan emosional saat mendengarkan lagu sedih. Riset yang dilakukan oleh Merriweather (2022) membuktikan jika tingkat emosionalitas perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Terdapat perbedaan *expressive suppression* yang membuat perempuan lebih leluasa mengekspresikan emosinya daripada laki-laki yang cenderung lebih memendamnya (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Puspita et al. (2024) juga menambahkan bahwa perempuan cenderung mengekspresikan emosi dalam bentuk perasaan dan laki-laki dalam bentuk tindakan.

Kemudian, berdasarkan data pada tabel 2.2., siswa laki-laki lebih banyak mengalami *overthinking* dan siswa perempuan lebih banyak merasa galau saat mendengarkan lagu sedih. Orang yang *overthinking* cenderung memikirkan sesuatu hal secara berulang dan berlebihan. Sedangkan apapun yang berlebihan itu tidak

baik. Hasil riset Situmorang & Widodo (2024) antara *overthinking* dengan resiliensi mengindikasikan adanya hubungan negatif sangat signifikan. Sedangkan istilah galau dalam (KBBI, 2016) maksudnya adalah kacau pikiran. Namun kata galau yang banyak dipahami oleh masyarakat sekarang ini yaitu istilah untuk mengungkapkan kondisi tidak nyaman sebab banyaknya pikiran yang membuat terombang ambing dalam ketidakpastian hingga dapat memengaruhi perasaan dan perilaku. Dapat pula diartikan bingung (Delfia, 2012). Galau memiliki nuansa tidak nyaman, serupa dengan stres atau cemas (Mudin, 2016). Sehingga galau yang berkepanjangan dapat membuat seseorang menjadi gagal *move on*. Hal ini berkontradiksi dengan resiliensi karena orang yang resiliensinya baik mampu bangkit kembali dengan cepat dan efektif (Tugade & Fredrickson, 2004).

Perbedaan Intensitas Kesukaan Lagu Sedih dan Resiliensi Siswa Berdasarkan Kelas

Berdasarkan tabel 2.10., intensitas kesukaan lagu sedih antara kelas X dan XI tidak mengalami perbedaan karena nilai signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,004 > 0,05$. Pada tabel 2.6., mean skor intensitas kesukaan lagu sedih pada siswa kelas X maupun kelas XI di angka 6, yang artinya mereka sama-sama berada di level “suka” mendengarkan lagu sedih. Hal ini menunjukkan bahwa lagu-lagu sedih termasuk populer di kalangan remaja saat ini.

Kemudian, dari tabel 2.10. diketahui nilai signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,778 > 0,05$. Sehingga bisa ditarik kesimpulan tidak ada perbedaan tingkat resiliensi siswa yang menyukai lagu sedih apabila ditinjau dari perbedaan tingkatan kelas. Hal ini disebabkan karena responden kelas X dan kelas XI berada dalam rentang usia 15-19 tahun yang berada dalam fase remaja akhir (Irwin et al., 2002). Oleh karena rentang usia yang tidak jauh berbeda dan dalam fase perkembangan yang sama, maka kemampuan resiliensi siswa kelas X dan kelas XI cenderung sama. Didukung oleh pendapat Grotberg dalam Andariesta et al.

(2021) yang menyatakan jika usia, tahap perkembangan, dukungan sosial, dan seberapa intens menghadapi situasi sulit sangat berpengaruh terhadap tingkat resiliensi individu. Sehingga resiliensi akan semakin matang seiring dengan usia dan pengalaman yang makin matang juga.

SIMPULAN

Masa remaja identik dengan istilah *period of storm and stress* sebagai bagian dari proses pencarian jati dirinya. Adapun mekanisme coping stres remaja cukup beragam, salah satunya adalah dengan mendengarkan lagu-lagu sedih. Dari data yang diperoleh, tidak mengindikasikan adanya pengaruh intensitas kesukaan lagu sedih terhadap resiliensi psikologis remaja. Meski demikian, setiap penambahan 1% nilai intensitas kesukaan lagu sedih akan mengurangi 0,084 resiliensi siswa dengan arah negatif. Selain itu, semakin tinggi intensitas kesukaan terhadap lagu sedih, maka skor resiliensi semakin menurun. Kemudian, ditemukan perbedaan tingkat resiliensi siswa yang menyukai lagu sedih berdasarkan gender dan tidak terdapat perbedaan resiliensi siswa yang menyukai lagu sedih berdasarkan kelas. Kemudian tidak ditemukan perbedaan intensitas kesukaan lagu sedih berdasarkan gender dan kelas.

Sebagai masukan, penelitian kedepan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi dapat memengaruhi hasil penelitian dan mempertimbangkan durasi siswa saat mendengarkan lagu sedih. Sedangkan bagi guru BK atau konselor, diharapkan mampu memberikan dukungan emosional serta melatih kepercayaan diri, harga diri, dan strategi coping stres yang tepat bagi siswa sehingga siswa dapat menjadi individu yang resilien. Sedangkan siswa diharapkan mampu belajar mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya (*self regulation*). Selain itu, jika dengan mendengarkan lagu sedih justru dirasa memperburuk suasana hati bahkan mengganggu produktivitas, maka perlu mengubah kebiasaan itu. Namun pada akhirnya kendali penuh ada pada diri sendiri, termasuk bagaimana cara mengelola emosi

dan pikiran. Hal yang terpenting adalah mengetahui batasan diri sendiri, kapan harus berhenti, kapan harus lanjut, dan kapan harus mencari bantuan.

REFERENSI

- Aida, Hermina, D., & Norlaila. (2025). Jenis Data Penelitian Kuantitatif (Korelasional, Komparatif, dan Eksperimen). *Al-Manba: Jurnal Ilmiah Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 10(1), 31–40.
- Andariesta, C., Mariyanti, S., & M, S. (2021). Perbedaan Resiliensi Anak Jalanan Laki-Laki dan Perempuan di Jakarta. *JCA of Psychology*, 2(2), 89–97.
- Andrade, C. (2021). The Inconvenient Truth About Convenience and Purposive Samples. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(1), 86–88. <https://doi.org/10.1177/0253717620977000>
- Anggraini, A. D., & Nurhanifah, L. (2019). Pengaruh Stres Terhadap Tindak Kriminalitas Pada Usia Remaja dan Dewasa. <https://doi.org/10.31219/osf.io/3cedb>
- AntaraNews. (2023). *Dinkes Semarang Ungkap Temuan 445 Kasus Depresi*. <https://www.antaranews.com/berita/3790203/dinkes-semarang-ungkap-temuan-445-kasus-depresi>
- Auliya, N. P. D., & Eva, N. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Remaja yang Mengalami Kesulitan Hidup: Systematic Literature Review Using Big Data Analysis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3545>
- Barrett, C. B., Kopel, K. G., Hoddinott, J., Homami, N., Tennant, E., Upton, J., & Wu, T. (2021). A Scoping Review of the Development Resilience Literature: Theory, Methods and Evidence. *World Development*, 146, 105612. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2021.105612>
- Bogt, T. Ter, Canale, N., Lenzi, M., Vieno, A., & Eijnden, R. Van Den. (2021). Sad Music Depresses Sad Adolescents: A Listener's Profile. *Psychology of Music*, 49(2), 257–272. <https://doi.org/10.1177/0305735619849622>
- Campbell, E. A., Berezina, E., & Gill, C. M. H. D. (2021). The Effects of Music Induction on Mood and Affect in an Asian Context. *Psychology of Music*, 49(5), 1132–1144. <https://doi.org/10.1177/0305735620928578>
- Delfia, E. (2012). Media Massa dan Kreativitas Berbahasa. *Journal Polingua: Scientific Journal of Linguistic, Literature and Education*, 1(1), 14–17.
- Garrido, S. (2018). The Influence of Personality and Coping Style on The Affective Outcomes of Nostalgia: Is Nostalgia A Healthy Coping Mechanism or Rumination? *Personality and Individual Differences*, 120, 259–264. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.021>
- Gasong, C. L., & Ristua, Y. (2023). Dampak Musik Terhadap Emosi Jiwa Siswa SMA YPPK Asisi Sentani. *Cantata Deo: Jurnal Musik Dan Seni*, 1(1), 53–58. <https://doi.org/10.69748/jmcd.v1i1.11>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hartigh, R. J. R. D., & Hill, Y. (2022). Conceptualizing and Measuring Psychological Resilience: What Can We Learn from Physics? *New Ideas in Psychology*, 66, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal*

- Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87–95.
<http://dx.doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>
- Herdson, O., Minchin, M., Parker, H., Muller, S., & Javadi, A.-H. (2024). The Effects of Sad Music: Moderating Role of Cognitive Reappraisal. *Psychology of Music*, 1–19.
<https://doi.org/10.1177/03057356241297302>
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Irwin, C. E., Burg, S. J., & Uhler Cart, C. (2002). America's Adolescents: Where Have We Been, Where Are We Going? *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 91–121.
[https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00489-5](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00489-5)
- KBBI. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring.
<https://Kbbi.Kemdikbud.Go.Id/>.
 Diakses pada 14 Maret 2025
- Kompas. (2019). *Cakra Khan Akui Sempat Depresi karena Selalu Nyanyikan Lagu Sedih*.
<https://entertainment.kompas.com/read/2019/02/22/202938410/cakra-khan-akui-sempat-depresi-karena-selalu-nyanyikan-lagu-sedih>.
- Kompas. (2021). *Saat Harmoko Larang Pemutaran Lagu-lagu Cengeng*.
https://nasional.kompas.com/read/2021/07/05/15423101/saat-harmoko-larang-pemutaran-lagu-lagu-cengeng?lgn_method=google&google_btn=onetap
- Lubis, A. H., Firman, & Netrawati. (2024). Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi dan Bertahan dalam Menghadapi Tantangan Hidup yang Sulit. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 1203–1208.
<https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3>
- Lutfi, A., Aulia, R., Fatihatunnisa, F., & Khairunnisa, N. (2024). Harmoni Getaran dan Gelombang: Eksplorasi Emosi Manusia melalui Karya Seni Musik. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(1), 51–55.
- Marta, L., Kendhawati, L., & Moeliono, M. F. (2023). Adolescent Resilience Reviewed by Gender. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, 11(3), 371–376.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Merriweather, C. A. (2022). 'I Think' Versus 'I Feel': Subtleties in Language as a Function of Gender & Self-Esteem. *Psyche*, 1(1), 6–17.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441.
- Mudin, M. M. (2016). *Manage Your Galau with al-Qur'an: Keampuhan-keampuhan al-Qur'an sebagai Obat Segala Penyakit*. DIVA Press.
- Pambudi, S., & Hoiriyah, N. (2020). Penerapan Teori Operant Conditioning B.F. Skinner dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di Sekolah. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, 1(2), 128–143.
<https://doi.org/https://ejournal.kopertai4.or.id/sasambo/index.php/alhikmah/article/view/3922>
- Pond, N., & Leavens, D. (2024). Comparing Effects of Sad Melody Versus Sad Lyrics on Mood. *Psychology of Music*, 52(2), 217–230.
<https://doi.org/10.1177/03057356231189680>
- Prasetyo, A. (2013). Preferensi Musik di Kalangan Remaja. *PROMUSIKA*, 1(1), 75–92.
<https://doi.org/10.24821/pro.v0i0.541>
- Puspita, A. A., Nuraini, & Yulia, C. (2024). Perbedaan Kematangan Emosi Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan

- di Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 646–651. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i2.23871>
- Rahman, D. F. (2022). *Selera Musik di Indonesia Cenderung Lagu Sedih*. <https://katadata.co.id/analisisdata/6287a5383c274/selera-musik-di-indonesia-cenderung-lagu-sedih>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- RRI. (2024). *Dampak Negatif Terlalu Sering Mendengarkan Lagu Galau*. <https://www.rri.co.id/lain-lain/1039392/dampak-negatif-terlalu-sering-mendengarkan-lagu-galau>
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 96–105.
- Sachs, M. E., Damasio, A., & Habibi, A. (2015). The Pleasures of Sad music: a Systematic Review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(JULY), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00404>
- Santoso, A., & Sari, D. K. (2021). Penularan Emosional (Emotional Contagion) Kajian Literatur dan Rekomendasi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(2), 278–298. <https://doi.org/10.29080/jbki.2021.11.2.278-289>
- Sari, D. L., Widiani, E., & Trishinta, S. M. (2019). Hubungan Pola Pikir Pesimisme dengan Resiko Depresi pada Remaja. *Nursing News*, 4(1), 88–99.
- Seprian, D., Hidayah, N., & Masmuri. (2023). Penurunan Stres Akademik dengan Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz pada Mahasiswa Keperawatan Kota Pontianak: Studi Quasy Experimental. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3462–3471. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.11122>
- Shaleha, R. R. A. (2019). Do Re Mi: Psikologi, Musik, dan Budaya. *Buletin Psikologi*, 27(1), 43–51. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37152>
- Situmorang, B. A., & Widodo, Y. H. (2024). The Relationship between Resilience and Overthinking in Adolescents. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(1), 124–130. <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi/>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. H. (2016). Why Are Some Individuals More Resilient than Others: The Role of Social Support. *World Psychiatry*, 15(1), 77–79. <https://doi.org/10.1002/wps.20280>
- Susanti, H., & Adhyatma, M. D. R. (2023). Gambaran Resiliensi Perempuan Penyintas Kekerasan Saat Pacaran. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 6(1), 30–48. <https://doi.org/10.30649/jpp.v6i1.81>
- Sutisna, I. (2020). Statistika Penelitian: Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Universitas Negeri Gorontalo*, 1(1), 1–15.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

- Wahyuni, Khasanah, I. U., & Suratih, K. (2020). Musik Binaural Beats terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta. *Gaster*, 18(2), 215–226.
<https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.588>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>
- Yosep, I., Mardhiyah, A., Maulana, I., Lukman, M., & Hikmat, R. (2024). Overview of Resilience in High School Students. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 10(5), 527–534.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jkk>