



JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/11fc7317>

EFEKTIVITAS MENDENGARKAN MUSIK *RHYTHM AND BLUES (Rnb)* DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA POLITEKNIK NEGERI PONTIANAK DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK

Woli Damai Hidayatunnisa ^{a*}

^a Ilmu Kesehatan dan Psikologi / Psikologi; wolydamai@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Pontianak; Jalan Jenderal Ahmad Yani No. 111, Pontianak, Kalimantan Barat

* Penulis Korespondensi: Woli Damai Hidayatunnisa

ABSTRACT

Academic pressure experienced by early adult university students frequently triggers negative emotional responses such as anxiety and stress, which can impair learning concentration. This study aimed to determine the effectiveness of listening to Rhythm and Blues (R&B) music in enhancing emotion regulation among students of Politeknik Negeri Pontianak when facing academic pressure. A quantitative experimental approach with a One-Group Pretest-Posttest Design was employed. The subjects consisted of 18 students from the Automotive Business Administration Study Program, selected through purposive sampling criteria: possessing a moderate level of emotion regulation and an affinity for R&B music. Data were collected using an Emotion Regulation Scale constructed based on emotion monitoring, emotion evaluating, and emotion modification aspects, exhibiting a high Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.948. The intervention spanned seven sessions, incorporating R&B playlist listening, psychoeducation, short film screening and self-reflection. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test. The results revealed an increase in the mean emotion regulation score from 146.22 (pre-test) to 149.17 (post-test) with $t = -3.360$ and a significance value of $p = 0.004$ ($p < 0.05$). These findings demonstrate that listening to Rhythm and Blues (R&B) music is effective in enhancing emotion regulation among students at Politeknik Negeri Pontianak facing academic pressure.

Keywords: R&B Music; Emotion Regulation; Academic Pressure; University Students.

ABSTRAK

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa dewasa awal sering kali memicu respons emosional negatif seperti kecemasan dan stres yang dapat mengganggu konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas mendengarkan musik *Rhythm and Blues (R&B)* dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 18 mahasiswa Program Studi D4 Administrasi Bisnis Otomotif yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan menyukai musik R&B. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan aspek *emotion monitoring*, *emotion evaluating*, dan *emotion modification* dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,948. Intervensi diberikan sebanyak 7 pertemuan, meliputi mendengarkan *playlist* musik R&B, psikoedukasi, pemutaran film pendek, diskusi sederhana dan refleksi diri. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor regulasi emosi dari 146,22 (*pre-test*) menjadi 149,17 (*post-test*) dengan nilai $t = -3,360$ dan nilai signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa mendengarkan musik *Rhythm and Blues (R&B)* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak menghadapi tekanan akademik.

Kata Kunci: Musik R&B; Regulasi Emosi; Tekanan Akademik; Mahasiswa.

1. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan baru dalam kehidupan individu. Masa ini merupakan peralihan dari remaja menuju kedewasaan yang dimulai pada usia 18 tahun hingga sekitar usia 40 tahun, dengan rentang umum 20-40 tahun. Santrock (1999) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan masa transisi yang mencakup perubahan fisik, intelektual, serta peran sosial [1]. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa awal tidak terlepas dari berbagai tuntutan, khususnya dalam konteks akademik, seperti beban tugas perkuliahan dan tekanan untuk mencapai prestasi akademik. Berbagai tuntutan ini dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa dan menimbulkan respons emosional negatif dan mengganggu kondisi psikologis.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting yang perlu dimiliki mahasiswa. Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang berperan dalam memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosional, khususnya yang berkaitan dengan intensitas dan ekspresi emosi [2]. Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal. Penelitian Rehing, Musawwir, dan Zubair menunjukkan bahwa 75,62% mahasiswa berada pada kategori regulasi emosi rendah [3]. Mahasiswa dengan regulasi emosi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menerima emosi negatif, menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif, serta mengendalikan impuls ketika berada dalam kondisi emosional.

Meskipun regulasi emosi berperan dalam menghadapi tekanan akademik, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan tersebut belum sepenuhnya mampu mengatasi stres yang dialami mahasiswa. Angela dan Murti menyatakan bahwa stres akademik memiliki prevalensi yang cukup tinggi pada mahasiswa, yaitu berkisar antara 36,7%–71,6% [4], sedangkan kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik relatif kecil ($R^2 = 0,032$). Temuan serupa dikemukakan oleh Aprilia dan Yoenanto yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial hanya memberikan kontribusi sebesar 3,6% terhadap stres akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menemukan strategi yang tepat untuk mengelola kondisi emosional yang muncul [5].

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak pada tanggal 22–25 April 2026, sebanyak 8 dari 10 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas ketika tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dan kesulitan untuk kembali fokus saat menghadapi jadwal akademik yang padat. Responden menyatakan bahwa mereka belum menemukan cara yang tepat untuk mengatasi maupun mengendalikan kondisi emosional tersebut. Salah satu cara yang digunakan adalah mendengarkan musik untuk menenangkan diri, mengurangi ketegangan, serta membantu meningkatkan konsentrasi.

Penggunaan musik sebagai salah satu strategi pengelolaan emosi didukung oleh penelitian Vidas et al. yang menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat menjadi strategi *coping* dalam mengelola stress [6]. Randall et al. juga menemukan bahwa musik berperan dalam menurunkan stres psikologis serta meningkatkan kontrol emosi individu. Pemilihan jenis atau genre musik menjadi aspek yang perlu diperhatikan. Survei JakPat menunjukkan bahwa 29% responden di Indonesia menyukai genre R&B. Genre ini umumnya memiliki tempo sedang, melodi yang lembut, serta lirik yang emosional dan reflektif, sehingga berpotensi memberikan efek menenangkan dan membantu individu dalam memproses emosi. Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh musik terhadap regulasi emosi masih cenderung membahas musik secara umum dan lebih banyak menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh genre musik tertentu, khususnya *Rhythm and Blues* (R&B), terhadap regulasi emosi mahasiswa melalui pendekatan eksperimen masih terbatas.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Regulasi Emosi

Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk memengaruhi pengalaman, ekspresi, dan intensitas emosi yang dirasakan individu [7]. Regulasi emosi mencakup upaya untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. regulasi emosi didefinisikan sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang berperan dalam memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosional, khususnya yang berkaitan dengan intensitas dan ekspresi emosi [2]. Hosseini dan Kheir menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup

upaya individu dalam menyesuaikan waktu dan intensitas pengalaman emosional, termasuk mempertahankan, menahan, atau memperkuat emosi tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi [2].

2.2. Musik Rhythm and Blues (R&B)

Musik *Rhythm and Blues* (R&B) merupakan genre musik populer yang berkembang di Amerika Serikat sejak pertengahan abad ke-20. Genre ini lahir dari perpaduan berbagai unsur musik seperti blues, jazz, dan gospel, yang kemudian berkembang menjadi bentuk musik dengan penekanan kuat pada ritme dan ekspresi vokal. R&B dikenal sebagai genre yang menonjolkan aspek emosional dalam penyampaian musik, baik melalui melodi maupun lirik lagu [8]. Perkembangan musik R&B tidak berhenti pada bentuk klasiknya. Seiring waktu, musik R&B mengalami evolusi dengan mengintegrasikan elemen musik lain seperti soul, funk, pop, dan hip-hop.

Hal ini menjadikan R&B sebagai genre yang fleksibel dan adaptif terhadap perubahan budaya serta preferensi pendengar. Kajian literatur mengenai perkembangan R&B menunjukkan bahwa genre ini terus mengalami transformasi, namun tetap mempertahankan karakter emosional sebagai ciri utamanya [9]. Musik R&B sering dipahami tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media ekspresi emosional. Lirik yang bersifat personal dan reflektif, serta melodi yang mendukung suasana emosional tertentu, menjadikan musik R&B dekat dengan pengalaman psikologis individu, khususnya dalam konteks pengelolaan emosi.

2.3. Hubungan Musik Rhythm and Blues (R&B) terhadap Regulasi Emosi

Regulasi emosi pada dasarnya berkaitan dengan bagaimana individu mengelola perasaan yang muncul dalam dirinya. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memengaruhi emosi yang dirasakan, baik dari segi pengalaman, intensitas, maupun cara mengekspresikannya; artinya, individu tidak hanya sekadar merasakan emosi, tetapi juga memiliki peran aktif dalam mengatur bagaimana emosi itu muncul dan ditampilkan [7]. Thompson menyebutkan bahwa regulasi emosi melibatkan proses memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosional agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi. Dua pandangan tersebut dapat dipahami bahwa regulasi emosi bukan sesuatu yang terjadi begitu saja, melainkan proses yang melibatkan kesadaran dan pengelolaan diri [2].

Selain itu, emosi individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh stimulus dari luar, salah satunya adalah musik. Musik sering kali digunakan sebagai media untuk menenangkan diri atau bahkan meluapkan perasaan. Musik RnB memiliki karakteristik yang cukup khas, tempo yang cenderung sedang hingga lambat, melodi yang mengalir, ritme yang stabil, serta vokal yang ekspresif membuat genre ini terasa lembut dan emosional [10], [11]. Nuansa seperti ini biasanya memberikan efek menenangkan dan membantu pendengar merasa lebih rileks. Jika dikaitkan dengan teori regulasi emosi, mendengarkan musik RnB dapat dipahami sebagai salah satu bentuk strategi pengelolaan emosi, misalnya: ketika seseorang sedang merasa tertekan, musik dapat membantu mengalihkan fokus perhatian dari pikiran yang mengganggu. Gross, hal ini berkaitan dengan *attentional deployment*. Selain itu, lirik dan suasana emosional dalam musik RnB kadang membuat pendengar merasa “dimengerti”, sehingga membantu mereka melihat kembali situasi yang dihadapi dari sudut pandang yang lebih tenang. Proses ini dapat dikaitkan dengan *cognitive reappraisal*, yaitu upaya menafsirkan ulang pengalaman secara lebih adaptif [7]. Bahkan, tempo dan harmoni yang stabil juga berpotensi membantu menurunkan intensitas emosi, yang sejalan dengan konsep *response modulation*. Bagi mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal, tekanan akademik, tuntutan sosial, maupun persoalan pribadi sering kali memunculkan emosi yang tidak stabil. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting agar individu tetap mampu berpikir jernih dan bertindak secara rasional.

Oleh karena itu, mendengarkan musik RnB dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif strategi yang sederhana namun relevan untuk membantu proses pengelolaan emosi. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa terdapat pengaruh antara mendengarkan musik RnB dengan regulasi emosi mahasiswa. Karakteristik musik RnB yang menenangkan serta kemampuannya dalam memunculkan respons emosional positif berpotensi mendukung proses pengalihan perhatian, pemaknaan ulang, dan pengendalian respons emosi secara lebih adaptif.

2.4. Hipotesis

Ha: Mendengarkan musik *Rhythm and Blues* (R&B) efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa.

Efektivitas Mendengarkan Musik Rhythm And Blues (Rnb) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak Dalam Menghadapi Tekanan Akademik (Woli Damai Hidayatunnisa)

H0: Mendengarkan musik *Rhythm and Blues (R&B)* tidak efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (X) berupa Musik RnB dan variabel tergantungan (Y) berupa Regulasi Emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi yang dimilikinya melalui proses memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional. Variabel regulasi emosi diukur menggunakan skala *likert* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dari Thompson, yaitu *Emotion Monitoring*, *Emotion Evaluating*, dan *Emotion Modification*. Musik *Rhythm and Blues (R&B)* merupakan genre musik yang berasal dari perpaduan berbagai aliran dan tetap mempertahankan karakter utamanya, yaitu penekanan pada ritme dan ekspresi emosional, sehingga dapat membantu individu dalam memahami dan mengelola emosi [13].

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak dari jurusan Administrasi Bisnis Otomotif dengan jumlah populasi sebanyak 330 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa di Politeknik Negeri Pontianak, berusia 18–25 tahun, memiliki regulasi emosi sedang, dan menyukai musik *Rhythm and Blues (RnB)*. Penelitian ini menggunakan 30 subjek untuk *tryout* dan 18 subjek untuk penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan skala sikap (skala *likert*) [12]. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek Thompson dengan total aitem sebanyak 48 pernyataan. Validitas pada penelitian ini melibatkan *professional judgement* yang dilakukan oleh dosen pembimbing 1 dan 2. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan nilai reliabel $>0,70$ [14]. Penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest–Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*), kemudian diberikan perlakuan (*treatment*), dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*). Perlakuan yang diberikan berupa pemberian musik RnB [13].

Prosedur eksperimen terdiri dari tujuh pertemuan, yaitu pengenalan dan *pre-test*, perlakuan mendengarkan musik RnB, edukasi dan FGD, perlakuan mendengarkan musik RnB, serta evaluasi dan *post-test*. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro–Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden [15]. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah mendengarkan musik RnB efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dengan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). Hipotesis dinyatakan diterima jika $p < 0.05$ dan dinyatakan ditolak jika $p > 0.05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Kategorisasi Tiap Variabel

Pada Tabel 1 tentang kategorisasi variabel dibawah dibuat sebagai acuan untuk mengetahui nilai kategorisasi pada skala regulasi emosi.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel

Norma	Kategorisasi	Interval	Pre-test (f)	Pre-test (%)	Post-test (f)	Post-test (%)
$X < \mu - 1\sigma$	Rendah	$X < 107$	0	0%	0	0%
$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	Sedang	$107 \leq X < 169$	18	100%	18	100%
$\mu + 1\sigma \leq X$	Tinggi	$169 \leq X$	0	0%	0	0%
	Jumlah		18	100%	0	100%

Sumber : Data Penelitian Penulis

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel regulasi emosi, diketahui bahwa seluruh peserta penelitian (100%) berada pada kategori sedang baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*. Tidak terdapat peserta yang termasuk dalam kategori rendah maupun tinggi pada kedua waktu pengukuran. Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi kategori regulasi emosi peserta tidak mengalami perubahan setelah pemberian intervensi. Hal ini terjadi karena rentang kategori sedang cukup lebar, yaitu $107 \leq X < 169$, sehingga peningkatan skor yang terjadi masih berada dalam rentang kategori yang sama. Meskipun beberapa peserta mengalami peningkatan skor pada *post-test*, perubahan tersebut belum cukup besar untuk mengubah kategori regulasi emosi peserta. Meskipun demikian, perubahan skor regulasi emosi tidak dapat disimpulkan hanya

berdasarkan hasil kategorisasi, sehingga diperlukan analisis statistik menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor regulasi emosi antara pretest dan posttest.

Tabel 2. Kategorisasi Tiap Peserta

Peserta	Pre-test	Kategorisasi	Post-test	Kategorisasi
1	135	S	149	S
2	149	S	156	S
3	144	S	152	S
4	153	S	153	S
5	158	S	160	S
6	149	S	151	S
7	150	S	151	S
8	134	S	134	S
9	142	S	148	S
10	144	S	144	S
11	143	S	144	S
12	141	S	142	S
13	141	S	144	S
14	150	S	151	S
15	148	S	148	S
16	154	S	156	S
17	139	S	142	S
18	158	S	158	S

Sumber : Data Penelitian Penulis



Gambar 1. Grafik Regulasi Emosi

Sumber : Data Penelitian Penulis

Berdasarkan grafik *pre-test* dan *post-test* diatas, terlihat bahwa peserta yang cukup meningkat namun tidak signifikan, tetapi pada partisipan 1 memiliki skor *pre-test* dan *post-test* yang cukup meningkat dan signifikan dibandingkan dengan peserta yang lain.

4.2. Analisis Deskriptif

Tabel 3. Deskriptif Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean Post	Mean Pre	Rata-Rata
Laki-laki	10	150,2	146,7	3,5
Perempuan	8	147,6	145,6	2,0

Sumber : Data Penelitian Penulis

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, peserta laki-laki mengalami perubahan rata-rata skor sebesar 3,5, sedangkan peserta perempuan skor sebesar 2,0. Dengan demikian, perubahan rata-rata lebih besar terlihat pada peserta laki-laki.

Tabel 4. Deskriptif Usia

Usia	N	Mean Post	Mean Pre	Rata-Rata
21 Tahun	6	149,5	145,3	4,2
22 Tahun	8	149,2	146,2	3,0
23 Tahun	4	148	147,5	0,5

Sumber : Data Penelitian Penulis

Menurut hasil analisis deskriptif, perubahan rata-rata terbesar terlihat pada peserta berusia 21 tahun dengan skors 4,2 poin, sedangkan perubahan terkecil terlihat pada peserta berusia 23 tahun dengan skor 0,5 poin.

4.3. Analisis Data

(1) Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 ($n = 18$), diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada variabel *pre-test* sebesar 0,719, sedangkan pada variabel *post-test* sebesar 0,711. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Sample t-Test*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro Wilk Statidtic	df	Sig.
Pretest	.966	18	.719
Posttest	.966	18	.711

Sumber : Data Penelitian Penulis

(2) Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test*, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) regulasi emosi sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) sebesar 146,22, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan (*post-test*) meningkat menjadi 149,17. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor regulasi emosi setelah peserta mengikuti intervensi mendengarkan musik *Rhythm and Blues* (RnB)

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (*Paired Samples Statistics*)

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	146.2222	18	7.07569	1.66776
	Posttest	149.1667	18	6.72353	1.58475

Sumber : Data Penelitian Penulis

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (*Paired Samples Test*)

		Paired Samples Test						
		Paired Differences						
		95% Confidence Interval of the Difference						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest		-2.94444	3.71756	.87624	-4.79314	-1.09574	-3.360	17 .004

Sumber : Data Penelitian Penulis

Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $t = -3,360$ dengan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,004. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, H_a karena nilai signifikan ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik *Rhythm and Blues* (RnB) efektif dalam meningkatkan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak.

(3) Analisis Data Kualitatif

Berdasarkan hasil observasi yang didapat di lapangan, pada pertemuan pertama sebelum kegiatan intervensi dimulai secara umum seluruh peserta masih tampak tegang, canggung, gelisah, dan malu-malu. Saat pelaksanaan *pre-test*, beberapa peserta tampak tegang dan gugup. Meskipun demikian, peserta tetap menunjukkan sikap kooperatif dengan memperhatikan penjelasan fasilitator, mengikuti seluruh instruksi, dan menyelesaikan *pre-test* dengan baik. Rangkaian kegiatan intervensi dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan di Politeknik Negeri Pontianak dengan dinamika yang berkembang di setiap pertemuannya.

Pada pertemuan kedua, peserta mulai terlihat lebih nyaman dan rileks mendengarkan musik RnB. Ekspresi wajah tampak lebih santai, beberapa peserta tersenyum mengikuti irama lagu, dan konsentrasi meningkat saat mengembalikan fokus ketika terdistraksi. Pada pertemuan ketiga, peserta menyimak edukasi regulasi emosi dengan fokus dan mulai aktif menyampaikan pendapat secara singkat. Memasuki pertemuan keempat, seluruh peserta (P1–P18) menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kenyamanan, lebih berani berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, aktif memberikan tanggapan, serta mampu bekerja sama dengan tenang dan saling menghargai pendapat.

Hasil observasi tersebut menunjukkan adanya perkembangan dalam kemampuan regulasi emosi peserta selama mengikuti intervensi. Pada awal kegiatan, peserta masih menunjukkan ketegangan, kecanggungan, dan kegelisahan, sedangkan pada pertemuan berikutnya peserta mulai menunjukkan kondisi yang lebih rileks, mampu memusatkan perhatian, serta lebih aktif dalam menyampaikan pendapat. Perkembangan ini berkaitan dengan teori regulasi emosi Thompson yang mencakup *emotion monitoring*, *emotion evaluating*, dan *emotion modification*. Kemampuan peserta dalam mengenali pemicu emosi, memahami kondisi emosional yang dialami, serta mengendalikan respons emosional menunjukkan adanya proses *emotion monitoring*, *emotion evaluating*, dan *emotion modification* selama rangkaian intervensi.

Perubahan tersebut juga mendukung hasil kuantitatif penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor regulasi emosi dari 146,22 pada *pre-test* menjadi 149,17 pada *post-test* serta hasil uji *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Meskipun data observasi bersifat kualitatif dan tidak digunakan untuk menentukan signifikansi statistik, perkembangan perilaku peserta selama tujuh pertemuan memberikan data pendukung yang memperkuat temuan kuantitatif. Dengan demikian, perubahan dari kondisi awal yang tegang dan gelisah menjadi lebih tenang, mampu mengenali pemicu emosi, serta lebih mampu mengendalikan respons emosional menunjukkan adanya perkembangan regulasi emosi selama mengikuti intervensi.

Pada pertemuan kelima, dinamika keterbukaan diri peserta dalam sesi refleksi meningkat. Seluruh peserta (P1–P18) mulai berani mengidentifikasi dan mengungkapkan pemicu emosi negatif yang dihadapi dalam kehidupan akademik, seperti tekanan tugas kuliah, rasa gugup dan tidak percaya diri, serta berkurangnya waktu istirahat. Pada pertemuan keenam, seluruh peserta memperlihatkan perkembangan positif dalam kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Peserta mulai menyadari kapan konsentrasi menurun, mampu mengidentifikasi pemicu stres dan rasa gugup secara mandiri, serta dapat mengendalikan emosi saat berbicara. Hingga pertemuan terakhir, kegiatan berfokus pada pengerjaan *post-test*, refleksi diri, dan evaluasi kegiatan. Pada pelaksanaan *post-test*, seluruh peserta mengerjakan lembar evaluasi dengan tenang, fokus, dan percaya diri tanpa menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau kegelisahan. Peserta juga aktif menyampaikan perubahan positif yang dirasakan selama mengikuti intervensi. Secara umum, seluruh peserta dapat mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik dan merasakan bahwa kegiatan membantu mereka mengenal pemicu emosi, mengelola stres akademik, menumbuhkan rasa percaya diri, serta meningkatkan kemampuan berinteraksi dalam kelompok.

4.4 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas mendengarkan musik Rhythm and Blues (RnB) dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak ketika menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Selain itu, rata-rata skor regulasi emosi mengalami peningkatan dari 146,22 pada saat *pre-test* menjadi 149,17 pada saat *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan regulasi emosi setelah peserta memperoleh perlakuan berupa kegiatan mendengarkan musik Rhythm and Blues (RnB).

Peningkatan skor regulasi emosi menunjukkan bahwa setelah mengikuti rangkaian perlakuan, peserta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Meskipun peningkatan rata-rata skor tidak terlalu besar, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perubahan tersebut terjadi secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang berpusat pada kegiatan mendengarkan musik Rhythm and Blues (RnB), dengan dukungan psikoedukasi, pemutaran film pendek bertema regulasi emosi, diskusi sederhana, serta refleksi diri sebagai bagian dari rangkaian pelaksanaan penelitian, memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Gross yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang dilakukan individu, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk memengaruhi pengalaman, intensitas, dan ekspresi emosi agar sesuai dengan tuntutan situasi. Dalam penelitian ini, mendengarkan musik Rhythm and Blues (RnB) memberikan kesempatan kepada peserta untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan tenang sehingga membantu mengurangi ketegangan emosional yang muncul akibat tekanan akademik. Kondisi tersebut memungkinkan peserta mengelola respons emosional secara lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik [7].

Temuan penelitian ini juga mendukung teori Thompson yang menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan tiga aspek utama, yaitu emotion monitoring, emotion evaluating, dan emotion modification. Selama mengikuti perlakuan, peserta tidak hanya mendengarkan musik sebagai intervensi utama, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan (emotion monitoring), mengevaluasi penyebab munculnya emosi tersebut (emotion evaluating), serta mengarahkan respons emosional menjadi lebih adaptif melalui kegiatan refleksi diri dan diskusi kelompok (emotion modification). Dengan demikian, peserta menjadi lebih mampu memahami serta mengendalikan emosi negatif yang muncul ketika menghadapi tekanan akademik [2].

Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil lembar refleksi diri dan lembar perasaan yang diisi oleh peserta selama pelaksanaan intervensi. Berdasarkan hasil refleksi, sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka menjadi lebih mengetahui dan memahami perasaan yang sedang dialami setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Selain itu, peserta juga mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih tenang, lebih mampu mengenali penyebab munculnya emosi, serta lebih mudah mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik.

Penggunaan musik sebagai media untuk membantu regulasi emosi juga didukung oleh penelitian terdahulu. Vidas et al. menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat menjadi salah satu strategi coping yang membantu individu dalam mengelola stres. Kemampuan musik dalam menciptakan suasana yang lebih rileks memungkinkan individu mengurangi tekanan emosional sehingga lebih siap menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi mahasiswa setelah mengikuti intervensi mendengarkan musik Rhythm and Blues (RnB) [6]. Selain itu, Randall et al. juga menemukan bahwa musik berperan dalam menurunkan stres psikologis sekaligus meningkatkan kontrol emosi individu. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kegiatan mendengarkan musik Rhythm and Blues (RnB) dapat membantu mahasiswa mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa seluruh peserta penelitian berada pada kategori sedang baik pada saat pre-test maupun post-test. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan skor regulasi emosi belum mengubah kategori regulasi emosi peserta secara keseluruhan. Namun, kategorisasi hanya menggambarkan posisi skor berdasarkan rentang tertentu sehingga kurang sensitif dalam mendeteksi perubahan skor yang relatif kecil. Oleh karena itu, efektivitas intervensi dalam penelitian ini lebih tepat dinilai melalui hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi secara signifikan setelah pemberian perlakuan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan mendengarkan musik Rhythm and Blues (RnB) efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan ini tidak hanya sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson, tetapi juga didukung oleh penelitian Vidas et al. serta Randall et al. yang menunjukkan bahwa musik dapat menjadi media yang membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kontrol emosi [6], [7]. Selain itu, hasil refleksi diri dan lembar perasaan memperlihatkan bahwa peserta merasakan manfaat intervensi berupa meningkatnya kesadaran terhadap emosi yang dialami, kemampuan memahami penyebab emosi, serta kemampuan mengelola respons emosional secara lebih

adaptif. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa mendengarkan musik Rhythm and Blues (RnB) efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak ketika menghadapi tekanan akademik dapat diterima.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel relatif kecil, yaitu 18 orang, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan peningkatan regulasi emosi belum dapat dipastikan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi musik Rhythm and Blues (RnB). Ketiga, durasi intervensi relatif singkat, yaitu tujuh pertemuan, sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang. Keempat, terdapat faktor lain yang tidak dapat dikontrol, seperti kondisi psikologis peserta sebelum penelitian, preferensi musik, dan faktor lainnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi mahasiswa meningkat setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan mendengarkan musik *Rhythm and Blues* (RnB), dari 146,22 pada *pre-test* menjadi 149,17 pada *post-test*. Hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $t = -3,360$ dengan signifikansi 0,004 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, kegiatan mendengarkan musik *Rhythm and Blues* (RnB) efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Politeknik Negeri Pontianak dalam menghadapi tekanan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] U. N. H. Putri *et al.*, *Modul kesehatan mental*. Azka Pustaka, 2022.
- [2] Z. M. Ramadhani *et al.*, *Regulasi emosi warga binaan dan anak jalanan*. NEM, 2021.
- [3] M. A. Rehing, Musawwir, and A. G. H. Zubair, "Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa Universitas X," *Program Studi Psikologi*, Universitas Bosowa, 2024.
- [4] F. R. Angela and H. A. S. Murti, "Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir," *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, vol. 6, no. 1, pp. 205–212, 2026.
- [5] N. S. Aprilia and N. H. Yoenanto, "Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, vol. 2, no. 1, pp. 19–30, 2022.
- [6] D. Vidas *et al.*, "Music listening as a strategy for managing COVID-19 stress in first-year university students," *Frontiers in Psychology*, vol. 12, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.647409.
- [7] J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press, 2007.
- [8] MasterClass, "R&B music guide: The evolution of rhythm and blues," Jun. 7, 2021. <https://www.masterclass.com/articles/r-and-b-music-guide>.
- [9] C. S. M. M. Razali and A. A. Ma'rof, "The impact of music preferences and engagement on emotional wellbeing among Malaysian university students," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, vol. 14, no. 12, 2024.
- [10] Djohan *et al.*, "Mendengarkan gaya musik *rhythm n blues* dan pengalaman relaksasi," *Resital: Journal of Performing Arts*, vol. 25, no. 2, 2024.
- [11] V. Peters *et al.*, "The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and meta-analysis," *Psychology of Music*, vol. 52, no. 6, 2024, doi: 10.1177/03057356241234567.
- [12] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar, 2017.
- [13] A. R. Sudrajat, *Perilaku organisasi sebagai suatu konsep & analisis*. Nilacakra, 2021.
- [14] S. Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar, 2021.
- [15] P. Jelpa, *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar, 2019.