

Lagu Sebagai Media dalam Mengatasi Stres Akibat Putus Cinta pada Mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri Kupang

[Music as a Medium for Coping with Stress Caused by Breakups Among Students at the State Christian Institute of Kupang]

Bertha E. Kikhau¹⁾, Liliya F.K. Wetangterah²⁾, Fredericksen Victoranto Amseke^{3)*}

^{1,2)}Program Studi Pastoral Konseling, Institut Agama Kristen Negeri Kupang

³⁾Program Studi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini, Institut Agama Kristen Negeri Kupang

dedyamseke@iaknkupang.ac.id (corresponding)

ABSTRAK

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa dan memengaruhi kondisi emosional, fisiologis, kognitif, serta aktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penggunaan lagu sebagai media dalam mengatasi stres akibat putus cinta pada mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Enam mahasiswa dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria pernah mengalami putus cinta dan menggunakan lagu sebagai salah satu cara mengatasi stres. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa putus cinta menimbulkan kesedihan, kekecewaan, kemarahan, rasa kehilangan, kegelisahan, ketegangan tubuh, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan motivasi. Lagu digunakan sebagai media *coping* melalui tiga temuan utama, yaitu membantu regulasi emosi dan *mood*, mengurangi respons fisiologis stres, serta meningkatkan regulasi kognitif dan kesejahteraan psikologis. Pengaruh musik tidak monoton karena efektivitasnya dipengaruhi kesesuaian tempo, irama, melodi, lirik, makna, preferensi, dan kondisi emosional pendengar. Lagu rohani maupun lagu populer dapat menjadi media *coping* yang bermakna dalam proses pemulihan.

Kata kunci: lagu; stres; putus cinta; mahasiswa; mekanisme coping.

ABSTRACT

Romantic breakups can become emotionally stressful experiences for university students and may affect sadness, anxiety, motivation, concentration, sleep patterns, and academic engagement. This study aimed to describe students' experiences of stress following romantic breakups and to analyze the use of songs as a coping medium. The study employed a qualitative approach with a phenomenological method. Six students of the State Christian Institute of Kupang were selected purposively. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation and analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that romantic breakups affected participants emotionally, physiologically, and academically. Participants used songs to express emotions, calm their minds, reduce anxiety and bodily tension, support sleep, shift attention away from negative thoughts, and develop acceptance, hope, motivation, and self-confidence. The songs selected included popular songs, nostalgic songs, and Christian worship songs. The central finding is that the role of songs operated through three interconnected processes: emotional and mood regulation, reduction of physiological stress responses, and improvement of cognitive regulation and psychological well-being. Songs can therefore be understood as a supportive non-pharmacological coping strategy for students recovering from romantic breakups and as a potential complementary medium in pastoral counseling.

Keywords: Songs; stress; breakup; university students; coping mechanisms.

PENDAHULUAN

Hubungan romantis merupakan bagian penting dari kehidupan sosial dan perkembangan psikososial mahasiswa. Pada masa dewasa awal, individu sedang menjalani proses eksplorasi identitas, kemandirian, pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal. Karena hubungan romantis dapat menjadi sumber dukungan emosional dan rasa memiliki, berakhirnya hubungan dapat dipersepsikan sebagai kehilangan yang bermakna. Skripsi yang menjadi dasar artikel ini menjelaskan bahwa putus cinta pada mahasiswa dapat memunculkan kesedihan, kecemasan, kehilangan semangat, gangguan konsentrasi, perubahan pola tidur, dan penurunan motivasi akademik (Mamo, Nggeong, & Amseke, 2025).

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai strategi *coping*. Salah satu strategi yang muncul dalam penelitian adalah mendengarkan lagu. Musik tidak hanya dipandang sebagai hiburan, tetapi dapat menjadi stimulus emosional yang membantu individu menyalurkan perasaan, mengubah suasana hati, mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu, dan memberikan pengalaman relaksasi. Kajian yang digunakan dalam penelitian juga menempatkan musik sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung pengurangan stres dan kesejahteraan emosional.

Carvalho, Cera, dan Silva (2022), menempatkan musik dalam strategi regulasi emosi, antara lain melalui pengalihan perhatian dan perubahan pemaknaan terhadap pengalaman. De Witte dkk. (2022) menunjukkan bahwa musik dapat digunakan sebagai intervensi untuk membantu mengurangi stres psikologis dan fisiologis. Adiasto dkk (2022), juga membahas hubungan aktivitas mendengarkan musik dengan pemulihan stres. Dalam konteks mahasiswa berbasis keagamaan, lagu rohani memiliki dimensi tambahan karena liriknya dapat menjadi sumber penghiburan, harapan, dan refleksi spiritual.

Penelitian ini berangkat dari fenomena tersebut dan memusatkan perhatian pada pengalaman mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Fokus penelitian bukan sekadar apakah mahasiswa mendengarkan lagu, tetapi bagaimana lagu dimaknai dan digunakan dalam proses menghadapi stres setelah hubungan romantis berakhir. Berdasarkan fokus tersebut, pertanyaan penelitian diarahkan pada pengalaman stres akibat putus cinta dan peran lagu dalam membantu mahasiswa mengelola kondisi tersebut.

Tujuan penelitian adalah: (1) mendeskripsikan pengalaman stres yang dialami mahasiswa setelah putus cinta; (2) menganalisis penggunaan lagu sebagai media coping stres; dan (3) memahami efektivitas lagu sebagaimana dirasakan mahasiswa dalam proses pemulihan. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberi wawasan bagi mahasiswa dan konselor mengenai pemanfaatan musik secara kontekstual sebagai media pendamping, bukan sebagai pengganti layanan konseling ketika tekanan telah mengganggu fungsi kehidupan.

Putus cinta pada mahasiswa perlu dipahami sebagai pengalaman emosional yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Berakhirnya hubungan romantis tidak hanya menyebabkan perubahan dalam hubungan interpersonal, tetapi juga dapat mengubah kebiasaan, pola komunikasi, aktivitas sehari-hari, dan harapan yang sebelumnya dibangun bersama pasangan. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Pada tahap awal setelah putus cinta, mahasiswa dapat mengalami kesulitan menerima kenyataan, memikirkan kembali pengalaman bersama pasangan, merasa kehilangan, serta mengalami perubahan suasana hati. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, tekanan emosional dapat mengganggu aktivitas akademik dan kehidupan sosial mahasiswa.

Dalam situasi tersebut, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam proses penyesuaian diri. Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menyesuaikan respons emosional terhadap suatu pengalaman. Menurut Gross, regulasi emosi memungkinkan individu mengubah cara memandang suatu peristiwa sehingga respons emosional yang muncul dapat menjadi lebih adaptif. Dalam pengalaman putus cinta, kemampuan tersebut dibutuhkan agar kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan perasaan kehilangan tidak berkembang menjadi tekanan yang semakin sulit dikendalikan. Dengan demikian, mahasiswa membutuhkan media atau strategi yang dapat membantu proses pengelolaan emosi secara bertahap.

Musik dapat menjadi salah satu media yang dekat dengan kehidupan mahasiswa dalam proses tersebut. Lagu memiliki unsur yang beragam, seperti lirik, melodi, tempo, ritme, dan harmoni, yang dapat memberikan pengalaman emosional yang berbeda bagi setiap pendengarnya. Ketika seseorang mendengarkan lagu yang memiliki kesesuaian dengan pengalaman pribadi, lirik lagu dapat membantu individu mengenali perasaan yang sedang dialami. Sebaliknya, lagu dengan pesan motivasi, pengharapan, atau ketenangan dapat membantu individu mengarahkan perhatian pada pemikiran yang lebih positif. Oleh karena itu, hubungan antara musik dan pengalaman emosional tidak hanya ditentukan oleh karakteristik musik, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai lagu tersebut.

Penggunaan lagu sebagai media coping juga dapat dilihat melalui perubahan pilihan musik selama proses pemulihan. Pada tahap awal setelah putus cinta, seseorang mungkin memilih lagu yang sesuai dengan perasaan sedih atau kehilangan karena lagu tersebut memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi. Setelah emosi mulai tersalurkan, individu dapat memilih lagu yang lebih memberikan ketenangan, motivasi, atau penguatan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa lagu dapat digunakan secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan emosional individu. Dengan kata lain, lagu tidak selalu berfungsi untuk menghilangkan emosi negatif secara langsung, tetapi dapat membantu individu melewati dan mengelola emosi tersebut sampai mencapai keadaan yang lebih stabil.

Selain aspek emosional, stres akibat putus cinta juga dapat memberikan respons pada kondisi fisik. Tekanan psikologis dapat membuat seseorang merasa gelisah, tubuh menjadi tegang, sulit tidur, dan mengalami kelelahan. Pengalaman mendengarkan musik yang sesuai dengan preferensi individu dapat menciptakan suasana yang lebih rileks sehingga membantu proses pemulihan setelah mengalami tekanan. Dalam penelitian ini, aspek pengurangan respons fisiologis stres menjadi salah satu fokus penting karena proses mengatasi stres tidak hanya berkaitan dengan perubahan perasaan, tetapi juga dengan kemampuan tubuh untuk kembali pada keadaan yang lebih tenang.

Aspek lain yang penting adalah perubahan cara berpikir setelah mengalami putus cinta. Pengalaman kehilangan pasangan dapat membuat mahasiswa terus memikirkan hubungan yang telah berakhir, menyalahkan diri sendiri, mempertanyakan keputusan yang telah dibuat, atau merasa bahwa kehidupannya menjadi tidak berarti. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akibat putus cinta juga memiliki dimensi kognitif. Lagu yang mengandung pesan penerimaan, keikhlasan, motivasi, dan harapan dapat membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari pikiran yang berulang serta memberikan sudut pandang baru terhadap pengalaman yang dialami. Melalui proses tersebut, mahasiswa dapat mulai menerima keadaan dan membangun kembali motivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri Kupang, penggunaan lagu juga memiliki karakteristik yang berkaitan dengan kehidupan spiritual. Sebagian mahasiswa memilih lagu rohani ketika mengalami tekanan emosional karena lirik lagu memberikan pesan mengenai pengharapan, kekuatan, penghiburan, dan penyertaan Tuhan. Lagu rohani dapat menjadi ruang refleksi bagi mahasiswa untuk memahami pengalaman putus cinta tidak hanya dari sisi emosional, tetapi juga dari sisi spiritual. Pengalaman mendengarkan lagu kemudian dapat menjadi bagian dari proses menemukan ketenangan dan makna ketika menghadapi keadaan yang sulit.

Hal tersebut menunjukkan bahwa lagu dapat memiliki fungsi yang berbeda bagi setiap mahasiswa. Ada mahasiswa yang menggunakan lagu untuk mengekspresikan kesedihan, ada yang menggunakannya untuk meredakan kemarahan, ada yang memilih lagu untuk memperoleh ketenangan, dan ada pula yang menggunakan lagu sebagai sumber motivasi dan penguatan spiritual. Perbedaan tersebut penting diperhatikan karena efektivitas lagu sebagai media coping bersifat subjektif. Lagu yang memberikan ketenangan bagi seseorang belum tentu memberikan pengalaman yang sama bagi orang lain. Oleh sebab itu, pemanfaatan musik perlu memperhatikan preferensi, pengalaman, kondisi emosional, serta makna yang diberikan oleh individu terhadap lagu yang didengarkannya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini melihat lagu bukan sebagai sarana yang secara otomatis menghilangkan stres, melainkan sebagai media pendukung dalam proses pengelolaan dan pemulihan emosional. Lagu dapat membantu mahasiswa menyalurkan emosi, mengalihkan perhatian, menciptakan ketenangan, mendukung relaksasi, serta membangun pemaknaan yang lebih

positif terhadap pengalaman putus cinta. Dengan demikian, penggunaan lagu dapat dipahami sebagai salah satu bentuk coping yang bersifat personal dan kontekstual.

Penelitian mengenai penggunaan lagu dalam menghadapi stres akibat putus cinta juga memiliki relevansi dengan bidang pastoral konseling. Dalam proses pendampingan, konselor dapat memahami musik sebagai salah satu media yang dekat dengan kehidupan konseli, khususnya mahasiswa. Lagu yang memiliki makna personal bagi konseli dapat digunakan sebagai bahan untuk membuka percakapan mengenai emosi, pengalaman kehilangan, penerimaan diri, harapan, dan proses pemulihan. Pemanfaatan musik dalam konteks ini tetap bersifat pendamping dan perlu disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Apabila tekanan emosional telah mengganggu fungsi akademik, sosial, maupun kehidupan sehari-hari secara signifikan, mahasiswa tetap membutuhkan layanan konseling yang memadai.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berupaya melihat kebiasaan mahasiswa dalam mendengarkan lagu setelah putus cinta, tetapi juga memahami makna dan fungsi lagu dalam pengalaman pemulihan mereka. Fokus tersebut penting karena pengalaman setiap mahasiswa dalam menghadapi putus cinta berbeda-beda, begitu pula dengan cara mereka menggunakan musik untuk mengelola pengalaman tersebut. Melalui pemahaman terhadap pengalaman subjektif mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan bagaimana lagu digunakan sebagai media untuk menghadapi tekanan emosional, membangun kembali keseimbangan psikologis, dan menemukan penguatan dalam proses pemulihan setelah berakhirnya hubungan romantis.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini digunakan untuk memahami pengalaman hidup mahasiswa yang mengalami putus cinta dan menggunakan lagu dalam menghadapi stres. Creswell (2022), menempatkan penelitian kualitatif sebagai pendekatan yang sesuai untuk memahami makna pengalaman dari perspektif partisipan. Peneliti menjadi instrumen utama, sedangkan pedoman wawancara dan observasi digunakan sebagai alat bantu.

Penelitian dilaksanakan di Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Jl. Tajoin Tuan, Kelurahan Naimata, Kecamatan Maulafa, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Berdasarkan naskah skripsi, waktu penelitian berlangsung selama dua minggu, 14–28 Juli 2026. Sumber data primer terdiri atas enam mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Data sekunder berupa literatur, dokumen, dan bahan pendukung penelitian.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tiga indikator utama penelitian. Observasi diarahkan pada perubahan ekspresi, ketenangan, tanda-tanda ketegangan, cara informan menggunakan lagu, serta perubahan perilaku yang relevan dengan indikator penelitian. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi teknik.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Program Studi
1	KF	26	Laki-laki	Pastoral Konseling
2	EN	19	Perempuan	Pendidikan Agama Kristen
3	JK	20	Laki-laki	Musik Grejawi
4	AS	22	Perempuan	Penyuluh Agama
5	ET	19	Perempuan	Pendidikan Agama Kristen
6	RB	20	Laki-laki	Bimbingan Konseling

Sumber: Data penelitian (2026).

HASIL PENELITIAN

Dampak Putus Cinta terhadap Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa putus cinta memberikan dampak pada tiga ranah utama, yaitu emosional, fisiologis, dan akademik. Pada ranah emosional, informan melaporkan kesedihan, kekecewaan, kemarahan, rasa kehilangan, pikiran yang kacau, kesepian, serta kesulitan menerima kenyataan bahwa hubungan telah berakhir. Intensitas pengalaman berbeda antar-informan, tetapi seluruhnya menunjukkan adanya tekanan emosional yang mendorong mereka mencari cara untuk memperoleh ketenangan.

Pada ranah fisiologis, pengalaman stres muncul dalam bentuk kegelisahan, ketegangan tubuh, perubahan pola pernapasan, jantung berdebar, kelelahan, sakit kepala, sesak di dada, dan kesulitan tidur. Tidak semua gejala muncul pada setiap informan, tetapi pola umumnya menunjukkan keterkaitan antara tekanan emosional dan respons tubuh. Pada ranah akademik, beberapa informan mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kehadiran, bahkan penurunan prestasi.

Temuan ini memperlihatkan bahwa putus cinta bagi informan bukan sekadar perubahan status hubungan. Peristiwa tersebut dapat mengganggu keseimbangan emosional dan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menjadi konteks penting untuk memahami mengapa lagu kemudian dipilih sebagai salah satu cara menghadapi stres.

Lagu sebagai Media Regulasi Emosi dan *Mood*

Keenam informan menyatakan bahwa lagu membantu mereka mengelola keadaan emosional setelah putus cinta. Fungsi lagu tidak seragam. Sebagian informan menggunakan lagu untuk menangis dan meluapkan kesedihan, sebagian menggunakannya untuk menenangkan diri, sedangkan yang lain memilih lagu yang memberikan motivasi dan harapan. Dengan demikian, mendengarkan lagu menjadi aktivitas yang bersifat personal dan disesuaikan dengan kondisi emosional.

Informan KF menjelaskan bahwa mendengarkan lagu membuat pikirannya lebih tenang dan segar. Lagu bernuansa nostalgia, khususnya lagu Ambon “Mantan” ciptaan Vicky Salamor, dipilih karena liriknya dekat dengan pengalaman kehilangan dan membantu mengalihkan beban pikiran. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa lagu bagi KF berfungsi sebagai media untuk menenangkan diri sekaligus mengurangi kesedihan, marah, dan kecewa.

"Saya merasa lebih tenang karena menurut saya dengan mendengarkan lagu bisa membuat pikiran saya lebih tenang. Setiap kata-kata di dalam lagu membuat saya lebih konsentrasi dan pikiran saya menjadi lebih segar." (KF)

Hal yang hampir sama disampaikan oleh informan EN. Pada awal putus cinta, EN lebih sering mendengarkan lagu bertema galau, termasuk “Someone You Loved” karya Lewis Capaldi. Lagu tersebut dirasakan mampu menggambarkan kesedihan yang dialami sehingga EN merasa ditemani dan dipahami. Setelah melewati fase kesedihan, EN beralih pada lagu bertema self-love dan motivasi untuk membangun kembali suasana hati.

"Pas dengarin lagu rasanya kaya ada yang nemanin, mengerti posisi kita, jadi pelan-pelan bisa lebih tenang." (EN)

Informan JK menggunakan lagu sesuai dengan kondisi emosinya. Ketika marah atau jenuh, ia memilih lagu bertempo cepat seperti musik reggae atau DJ Remix Kupang untuk bergerak, bernyanyi, dan menyalurkan emosi. Setelah kondisi emosinya lebih stabil, JK memilih lagu rohani “Terlalu Berharga” karya Mario Jr. Sementara itu, AS menekankan manfaat lagu worship, khususnya “Tangan Kuat yang Memegangku” karya Franky Sihombing, sebagai sarana untuk menenangkan pikiran dan memperbaiki suasana hati.

"Awalnya sonde tenang, beta tambah nangis. Tapi abis nangis sambil dengar lagu, beta pung dada rasa ringan. Jadi iya, beta tenang dikit." (JK)

Informan ET menyatakan bahwa ketenangan diperoleh melalui perpaduan lirik, instrumen, dan irama lagu. Ia lebih sering memilih lagu dengan tempo lambat, nada lembut, dan lirik yang mengandung penghiburan, harapan, dan rasa syukur, seperti “Allah Peduli”, “Tuhan Kuatkan Aku” ciptaan Jonathan Prawira, serta “Tak Ingin Sendiri”. Informan RB juga menggunakan lagu rohani seperti “Trust in God” dari Elevation Worship dan “Sentuh Hatiku” yang dipopulerkan Maria Shandi.

Secara keseluruhan, keenam informan menunjukkan bahwa pemilihan lagu disesuaikan dengan kondisi emosional dan kebutuhan masing-masing.

"Lirik lagu, instrumen, musiknya membuat saya lebih tenang dengan iramanya." (ET)

Pengurangan Respons Fisiologis Stres

Selain membantu mengelola emosi, lagu juga dirasakan memberi pengaruh terhadap kondisi fisik. Keenam informan melaporkan bahwa mendengarkan lagu dapat membuat tubuh lebih rileks, mengurangi kegelisahan dan ketegangan, serta membantu tidur. Perubahan tersebut terutama dirasakan ketika informan mendengarkan lagu yang sesuai dengan kondisi emosionalnya.

"Lagu dapat mengurangi rasa gelisa atau tegang karena disisi lain kita tidak bisa bercerita kesiapa-siapa namun kita hanya bisa mendengarkan lagu untuk mengurangi rasa gelisa dalam pikiran karena disaat kita mengurangi rasa gelisa itu kita bisa merasa tenang." (KF)

"Pas lagi dengar lagu awalnya dada sesak, kepala agak pusing karena stres, tapi pas sudah dengar lagu dan alunan musiknya napas jadi lebih teratur, lega begitu, yang tadinya tegang sekali jadi rileks." (EN)

"Tubuh terasa lebih rileks dan tidak tegang, detak jantung menjadi lebih teratur, napas terasa lebih lega, serta beban di dada perlahan-lahan berkurang." (ET)

"Kondisi saya awalnya tegang, sakit kepala karena masih kecewa, tapi pas pertengahan lagu tubuh agak rileks." (RB)

Pengalaman informan menunjukkan bahwa perubahan kondisi fisik tidak berdiri sendiri, tetapi berhubungan dengan ketenangan pikiran. Ketika pikiran lebih tenang, ketegangan tubuh dan kesulitan beristirahat ikut berkurang. Temuan ini sesuai dengan kerangka penelitian yang menempatkan respons fisiologis sebagai salah satu indikator pemulihan stres.

Karakter musik yang digunakan juga beragam. Beberapa informan memilih tempo lambat dan melodi lembut ketika membutuhkan ketenangan, tetapi terdapat pula informan yang memilih lagu lebih energik untuk membantu mengubah keadaan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada satu karakter musik yang secara otomatis sesuai untuk semua mahasiswa. Preferensi individu dan konteks emosi menjadi bagian penting dalam menentukan manfaat yang dirasakan.

Peningkatan Regulasi Kognitif dan Kesejahteraan Psikologis

Tema ketiga menunjukkan perubahan cara berpikir setelah informan menggunakan lagu. Lagu dengan lirik tentang kehidupan, kehilangan, penerimaan, motivasi, harapan, dan nilai spiritual membantu informan memberikan makna baru terhadap pengalaman putus cinta. Perpisahan yang sebelumnya dipandang sebagai kehilangan perlahan dipahami sebagai bagian dari proses kehidupan dan pembelajaran.

KF menyatakan bahwa lagu membantunya melihat pengalaman kehilangan sebagai bagian dari kehidupan yang pada akhirnya dapat diterima. EN menggunakan lagu bertema keikhlasan untuk mengurangi pikiran negatif dan belajar menerima perpisahan. JK memaknai pesan lagu rohani sebagai penguatan terhadap nilai dirinya dan sebagai dorongan untuk menerima keadaan.

"Di dalam lagu "Mantan" karya Vicky Salamor ada cerita tentang kehidupan, saat kehilangan kita memang jatuh dan terpuruk, tapi dengan berjalannya waktu kita bisa menerima kenyataan dan bangkit kembali." (KF)

"Lagu yang mengajak buat ikhlas membuat katong sadar pelan-pelan pikiran bisa berubah." (EN)

"Pas beta patah hati, otak isi penuh pikiran jelek. Tapi pas beta putar lagu yang bilang Tuhan bilang beta berharga, lama-lama beta percaya itu." (JK)

ET memaknai perpisahan sebagai bagian dari proses kehidupan dan pembelajaran. Sementara itu, RB memahami melalui lirik lagu bahwa kehidupan tetap berjalan walaupun hubungan telah berakhir. Kedua pengalaman tersebut menunjukkan bahwa lagu tidak hanya membantu memperbaiki suasana hati, tetapi juga membantu informan membangun penerimaan, harapan, dan motivasi.

"Lagu membuat saya melihat bahwa perpisahan adalah bagian dari proses kehidupan dan membuka jalan untuk hal-hal yang lebih baik ke depannya." (ET)

"Lirik lagu menyadarkan beta bahwa hidup ini masih berputar dan hubungan yang berakhir bukan berarti hidup berhenti." (RB)

Dari keenam pengalaman tersebut terlihat bahwa lagu tidak hanya bekerja pada tingkat perasaan. Lirik menjadi bahan refleksi yang dapat mengubah penafsiran terhadap pengalaman. Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis ditunjukkan melalui munculnya ketenangan batin, optimisme, rasa percaya diri, penerimaan, harapan, dan motivasi untuk menjalani kehidupan secara lebih positif.

Tabel 2. Hasil penelitian menunjukkan adanya keberagaman jenis lagu

Informan	Jenis lagu	Fungsi
KF	Lagu ambon/nostalgia. "Mantan" Ciptaan; Vicy Salamor	Mengingat dan memahami pengalaman
EN	Lagu galau, <i>self-love</i> , motivasi <i>Someone you loved</i> . Ciptaan; Lewis	Ekspresi dan membangun semangat
JK	DJ/remix, reggae, rohani "Terlalu berharga". Ciptaan; Mario Jr	Menyalurkan emosi dan refleksi
AS	Worship/rohani. "Tangan kuat yang memegangku". Ciptaan; Franky Sihombing	Ketenangan dan penguatan
ET	Lagu rohani tempo lambat. "Allah Peduli". Ciptaan; Jonathan Prawira	Penghiburan dan ketenangan
RB	Lagu rohani. "Trust in God & Sentuh hatiku". Ciptaan; Maria Shandi	Mengurangi marah/kecewa dan motivasi

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa tidak terdapat satu jenis lagu yang digunakan oleh semua informan. Pilihan musik bersifat personal. Hal tersebut menjadi penting karena dalam penggunaan musik sebagai media *coping*, preferensi individu perlu diperhatikan.

Peran Lirik Lagu

Lirik merupakan salah satu unsur yang paling banyak disebut dalam pengalaman informan. Lirik dapat memberikan bahasa terhadap perasaan yang sulit disampaikan. Ketika informan mendengar lagu yang memiliki cerita serupa dengan pengalaman mereka, muncul perasaan bahwa pengalaman tersebut dipahami. Selain itu, lirik juga memberikan pesan yang dapat digunakan untuk refleksi. Lirik tentang kehilangan membantu individu memahami perasaan. Lirik tentang keikhlasan membantu menerima keadaan. Lirik tentang pengharapan membantu melihat masa depan. Dalam konteks informan yang menggunakan lagu rohani, lirik juga memberikan penguatan spiritual.

Selain lirik, unsur musikal juga memiliki peranan. JK menggunakan musik bertempo cepat ketika merasa marah dan jenuh. Musik yang energik membuatnya dapat bergerak dan bernyanyi sehingga energi emosional dapat tersalurkan. Sebaliknya, ET lebih menyukai lagu bertempo lambat dengan nada yang lembut. Menurutnya, kombinasi tersebut menciptakan suasana yang menenangkan. Dengan demikian, tempo dan karakter musik dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan emosional. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan lagu sebagai media *coping* tidak hanya bergantung pada isi lirik. Struktur musik juga menjadi bagian penting dari pengalaman pendengar.

Salah satu fungsi lagu yang terlihat dari hasil wawancara adalah sebagai media pengalihan perhatian. Setelah putus cinta, mahasiswa dapat terus memikirkan hubungan yang telah berakhir. Pikiran tersebut dapat mengganggu konsentrasi dan membuat suasana hati semakin buruk. Mendengarkan lagu memberikan aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian. Informan dapat bernyanyi, mengikuti irama, mendengarkan lirik, atau melakukan aktivitas lain sambil mendengarkan musik. Pengalihan perhatian tersebut membantu memberikan jarak antara individu dengan pikiran yang menyebabkan stres.

Beberapa informan menggunakan lagu untuk mengekspresikan emosi. EN menggunakan lagu sedih untuk memberikan ruang bagi dirinya menangis. JK menggunakan musik untuk menyalurkan kemarahan dan kejenuhan. Hal ini menunjukkan bahwa ekspresi emosi merupakan bagian penting dalam proses *coping*. Emosi yang dirasakan setelah putus cinta tidak selalu mudah disampaikan

kepada orang lain. Lagu dapat menjadi media tidak langsung untuk mengekspresikan perasaan tersebut.

Dimensi spiritual terlihat cukup kuat pada beberapa informan. Lagu rohani memberikan pesan mengenai Tuhan, pengharapan, kekuatan, dan kehidupan. Bagi informan yang memilih lagu tersebut, musik menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan sekaligus memperoleh ketenangan.

- AS misalnya menggunakan lagu “Tangan Kuat yang Memegangku.”
- ET menggunakan “Allah Peduli” dan “Tuhan Kuatkan Aku.”
- RB menggunakan “*Trust in God*” dan “Sentuh Hatiku.”

Musik rohani dalam pengalaman tersebut menjadi media yang menghubungkan pengalaman emosional dengan keyakinan spiritual.

Salah satu perubahan yang terlihat adalah meningkatnya penerimaan diri. Putus cinta dapat membuat individu mempertanyakan dirinya sendiri. Individu dapat merasa tidak cukup baik, merasa ditolak, atau menyalahkan dirinya. Melalui lagu dengan pesan penguatan, beberapa informan mulai menyadari bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh keberadaan pasangan. JK menjadi salah satu contoh. Lagu membantu dirinya memandang diri secara lebih positif. Dengan demikian, lagu dapat membantu proses penerimaan diri melalui pesan yang memberikan penguatan.

Selain penerimaan diri, lagu juga membantu membangun harapan. Informan mulai memahami bahwa berakhirnya hubungan tidak berarti berakhirnya kehidupan. Pesan mengenai masa depan membuat informan mulai memikirkan kehidupan setelah putus cinta. RB secara khusus menjelaskan bahwa lirik membantu dirinya memahami bahwa kehidupan terus berjalan. Harapan tersebut menjadi penting karena membantu mahasiswa kembali menjalani aktivitas sehari-hari

Tabel 3. Tabel ringkasan hasil penelitian

No	Informan	Gejala yang dialami	Peran Lagu
1	KF	Sedih, marah, kecewa, pikiran terbebani	Menenangkan pikiran dan membantu berpikir positif
2	EN	Sedih, kecewa, kesepian	Ekspresi emosi, kelegaan dan motivasi
3	JK	Sedih, menangis, marah, pikiran negatif	Menyelurkan emosi dan meningkatkan penerimaan diri
4	AS	Sedih, kecewa, stres	Memberikan ketenangan dan penguatan
5	ET	Pikiran kacau dan sedih	Memberikan ketenangan melalui lirik dan melodi
6	RB	Marah dan kecewa	Mengurangi emosi negatif dan membangun motivasi

PEMBAHASAN

Lagu sebagai Strategi *Coping* Emosional

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa lagu berfungsi sebagai strategi coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi. Informan tidak menggunakan lagu untuk mengubah fakta bahwa hubungan telah berakhir, tetapi untuk mengelola respons emosional terhadap peristiwa tersebut. Fungsi ini terlihat ketika lagu digunakan untuk menangis, meluapkan emosi, menenangkan diri, atau mengalihkan perhatian dari pikiran yang berulang.

Temuan tersebut sejalan dengan Carvalho, Cera, dan Silva (2022), yang menempatkan musik dalam strategi regulasi emosi. Musik dapat menjadi bagian dari proses pengalihan perhatian dan pengelolaan pengalaman emosional. Dalam penelitian ini, pengalihan perhatian terlihat ketika mahasiswa memusatkan perhatian pada lirik, melodi, ritme, atau suasana lagu sehingga pikiran tidak terus menerus berfokus pada pengalaman putus cinta.

Namun, penggunaan lagu bertema sedih pada tahap awal tidak harus dipahami sebagai kegagalan coping. Bagi beberapa informan, lagu sedih justru menjadi ruang untuk mengakui dan mengekspresikan perasaan. Setelah emosi tersalurkan, mereka dapat beralih pada lagu motivasi, lagu *self-love*, atau lagu rohani yang memberikan harapan. Pola ini menunjukkan bahwa pemilihan lagu dapat berubah mengikuti tahap pemulihan.

Lagu, Relaksasi, dan Respons Fisiologis

Temuan bahwa lagu membantu mengurangi kegelisahan, ketegangan, dan gangguan tidur sejalan dengan kajian Adiasto dkk (2022), mengenai musik dan pemulihan stres. De Witte dkk. (2022), juga menempatkan musik sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung

pengurangan stres. Dalam penelitian ini, bukti utama berasal dari pengalaman subjektif informan, bukan pengukuran fisiologis menggunakan alat medis.

Karena itu, kesimpulan yang tepat adalah bahwa informan merasakan pengurangan respons fisiologis setelah mendengarkan lagu. Penelitian ini tidak mengukur kadar kortisol, tekanan darah, atau detak jantung secara langsung. Perbedaan tersebut penting agar hasil kualitatif tidak dipahami sebagai bukti klinis bahwa lagu secara pasti menurunkan indikator biologis pada setiap orang.

Variasi pilihan lagu juga menunjukkan bahwa efek musik bersifat kontekstual. Musik yang tenang dapat sesuai ketika seseorang membutuhkan relaksasi, sedangkan musik yang lebih energik dapat digunakan untuk mengubah keadaan emosional. Dengan demikian, pemanfaatan musik dalam pendampingan sebaiknya memperhatikan preferensi, pengalaman, dan tujuan konseli.

Regulasi Kognitif dan Kesejahteraan Psikologis

Perubahan cara berpikir menjadi salah satu temuan penting penelitian. Melalui lirik dan pesan lagu, informan melakukan refleksi terhadap pengalaman putus cinta. Proses tersebut dapat dipahami sebagai *cognitive reappraisal*, yaitu usaha memaknai kembali peristiwa dengan cara yang lebih adaptif. Lagu membantu mahasiswa melihat bahwa kehilangan tidak selalu berarti akhir dari kehidupan, tetapi dapat menjadi pengalaman yang menghasilkan pembelajaran.

Temuan tersebut memperkuat kerangka penelitian yang menghubungkan regulasi kognitif dengan kesejahteraan psikologis. Ketika pikiran negatif berkurang dan penerimaan meningkat, informan mulai menunjukkan harapan dan motivasi untuk melanjutkan kehidupan. Bagi informan yang memilih lagu rohani, perubahan kognitif juga berhubungan dengan keyakinan spiritual mengenai penyertaan Tuhan, sehingga proses penerimaan memperoleh makna religius.

Feng dan Wang (2025), serta penelitian-penelitian yang dirangkum dalam skripsi mendukung pandangan bahwa musik dapat berhubungan dengan kesejahteraan dan resiliensi emosional. Dalam konteks penelitian ini, kesejahteraan psikologis tidak dimaknai sebagai hilangnya seluruh kesedihan, melainkan kemampuan untuk kembali memperoleh ketenangan, harapan, motivasi, dan orientasi terhadap masa depan.

Implikasi Bagi Pastoral Konseling

Temuan penelitian memiliki implikasi bagi pelayanan pastoral konseling di lingkungan perguruan tinggi. Konselor pastoral dapat mempertimbangkan lagu sebagai media pendamping untuk membantu konseli mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Lagu juga dapat digunakan sebagai bahan refleksi terhadap pengalaman kehilangan, penerimaan diri, pengharapan, dan pemulihan.

Pemanfaatan lagu perlu dilakukan secara kontekstual. Konselor tidak seharusnya menentukan satu lagu yang dianggap pasti menyembuhkan, tetapi bersama konseli mengeksplorasi lagu yang bermakna dan sesuai dengan kebutuhan. Lagu rohani dapat digunakan ketika konseli merasa terbantu oleh dimensi spiritual, sedangkan lagu populer atau instrumental dapat digunakan ketika lebih sesuai dengan preferensi konseli.

Musik juga tidak boleh ditempatkan sebagai pengganti konseling. Jika stres berlangsung lama, mengganggu aktivitas akademik, tidur, relasi sosial, atau fungsi sehari-hari, mahasiswa tetap perlu memperoleh bantuan dari konselor atau tenaga profesional yang kompeten. Dalam posisi tersebut, lagu lebih tepat dipandang sebagai media pendamping dalam proses pemulihan.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini menemukan bahwa putus cinta memberikan dampak yang nyata terhadap mahasiswa pada aspek emosional, fisiologis, dan akademik. Pengalaman yang muncul meliputi kesedihan, kecewa, marah, rasa kehilangan, pikiran yang kacau, kegelisahan, ketegangan tubuh, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan motivasi akademik.

Lagu dimanfaatkan oleh keenam informan sebagai salah satu strategi coping untuk menghadapi kondisi tersebut. Peran lagu tampak dalam tiga aspek utama. Pertama, regulasi emosi dan mood: lagu membantu menyalurkan emosi, memberikan rasa ditemani dan dipahami, menenangkan pikiran, serta

memperbaiki suasana hati. Kedua, pengurangan respons fisiologis stres: informan merasakan tubuh lebih rileks, kegelisahan dan ketegangan berkurang, serta tidur menjadi lebih mudah. Ketiga, peningkatan regulasi kognitif dan kesejahteraan psikologis: lirik dan pesan lagu membantu mengurangi pikiran negatif, membangun penerimaan, keikhlasan, harapan, motivasi, optimisme, dan rasa percaya diri.

Jenis lagu yang digunakan sangat beragam dan dipengaruhi preferensi pribadi serta kondisi emosional. Lagu populer, lagu nostalgia, lagu bertempo cepat, lagu lembut, dan lagu rohani semuanya dapat memiliki fungsi berbeda bagi pendengar. Oleh karena itu, manfaat lagu dalam proses *coping* bersifat personal dan kontekstual.

Secara keseluruhan, lagu dapat dipandang sebagai media pendukung yang potensial dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akibat putus cinta. Dalam konteks Pastoral Konseling, lagu dapat diintegrasikan sebagai media refleksi dan ekspresi emosi, dengan tetap memperhatikan kebutuhan konseli dan batasan bahwa musik bukan pengganti layanan konseling atau bantuan profesional.

Saran

Mahasiswa dapat memanfaatkan lagu secara positif untuk menenangkan diri, mengekspresikan emosi, dan membangun kembali motivasi, terutama dengan memilih lagu yang memberikan makna dan pengharapan. Program Studi Pastoral Konseling dapat mengembangkan pendekatan konseling yang kreatif dengan mempertimbangkan musik sebagai salah satu media pendamping. Konselor pastoral dapat mengeksplorasi preferensi musik konseli dan menggunakan lirik sebagai bahan refleksi, tanpa memaksakan jenis lagu tertentu. Bagi Kampus IAKN Kupang dapat memperkuat layanan kesehatan mental mahasiswa melalui konseling, kegiatan pembinaan, dan program pendampingan psikososial maupun spiritual. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak partisipan, perguruan tinggi yang berbeda, serta pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* untuk menguji efektivitas jenis musik tertentu secara lebih terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiasto, K., Beckers, D. G. J., van Hooff, M. L. M., Roelofs, K., & Geurts, S. A. E. (2022). Music listening and stress recovery in healthy individuals: *A systematic review with meta-analysis of experimental studies*. *PLoS ONE*, 17(6), e0270031. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270031>.
- Anggraita, A. D., & Witarso, L. S. (2023). Hubungan regulasi emosi dan subjective well-being pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. *Jurnal Psikogenesis*, 10(2), 139–153.
- Arcita, G. N., Adisurya, A. N. F., & Setiaji, B. S. (2025). The Influence of Music as a Relaxation for New Students. *Jurnal Penelitian Musik*, 6(1).
- Carvalho, M., Cera, N., & Silva, S. (2022). *The role of music in emotional regulation strategies*. *Behavioral Sciences*, 12(6), 199. <https://doi.org/10.3390/bs12060199>.
- Creswell, J. W. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5 th ed.). SAGE Publications.
- De Witte, M., da Silva Pinho, A., Stams, G.-J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: *A systematic review and meta-analysis*. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>.
- Delianti, N., & Pertiwi, E. R. (2024). Keefektifan terapi musik dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1173–1178.
- Feng, Y., & Wang, M. (2025). Effect of music therapy on emotional resilience, well-being, and employability: *A quantitative investigation of mediation and moderation*. *BMC Psychology*, 13, 47. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-01953-7>.
- Fernandes, J. G., Santos, C., & Martins, M. V. (2025). Psychosocial effects of romantic breakups during emerging adulthood: *A systematic review*. *Journal Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32, e70139. <https://doi.org/10.1002/cpp.70139>.
- Field, T. (2023). Romantic breakup distress: *A narrative review of recent literature*. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(6), 196–200.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Izza, N. Z., & Natalia, V. R. (2025). *Peran musik untuk mengatasi stres dan krisis mental Gen Z di era digital*. *SWARA*, 3(2), 45–52.
- Lincoln, T. M., Schulze, L., & Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 1(5), 272–286. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00040-4>.
- Maharani, M. A., Palin, Y. P. T., & Tonapa, E. (2025). Pengaruh media musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 86–93.
- Mamo, S. O., Nggeong, F., & Amseke, F. V. (2025). Peran Strategi Coping dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tugas Akhir: The Role of Coping Strategies and Parental Social Support on Final Project Students Academic Stress. *Al-Qalbu: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Sains*, 3(2), 62–70. <https://doi.org/10.59896/qalbu.v3i2.415>
- McEwen, B. S., & Akil, H. (2021). Revisiting the stress concept: *Allostasis and allostatic load*. *Annual Review of Medicine*, 72, 125–145.
- Morello, L. Y., dkk. (2023). Cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being among young adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 1194582.
- Rahmawati, A. (2026). Gambaran tingkat stres pada remaja yang mengalami putus cinta di SMAN 5 Maros. *Jurnal Mitrasedhat*, 16(1), 153–159.
- Ramadani, A., Fadila, A. A., Rahma, N. A., et al. (2025). Korelasi antara intensitas terapi musik dengan tingkat ekspresi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 212–221.