

MUSIK DAN KENANGAN BERSAMANYA: MUSIK SEDIH DAN RUMINASI SETELAH PUTUS CINTA PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

Nisrina Ebhi Sevira¹, Tri Hayuning Tyas²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: nisrina.ebhi.sevira@mail.ugm.ac.id, t.h.tyas@ugm.ac.id

Abstrak

Individu dengan ruminasi tinggi cenderung memilih musik sedih untuk didengarkan. Namun, musik sedih sendiri dapat memicu munculnya ruminasi. Penelitian ini ingin mengeksplorasi pengalaman mendengarkan musik sedih pada perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun dengan ruminasi tinggi setelah putus cinta. *Ruminative Response Scale* (RRS) digunakan untuk melakukan skrining tingkat ruminasi partisipan. Pengambilan data dengan metode wawancara mendalam dilakukan pada empat partisipan dengan skor RRS tinggi. *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) digunakan untuk menganalisis data wawancara. Hasil menemukan beberapa tema yang menunjukkan bahwa musik sedih dapat berfungsi sebagai koping yang berfokus pada situasi emosi setelah putus cinta. Di sisi lain, musik sedih dapat memicu dan mempertahankan ruminasi sehingga ruminasi menjadi berkepanjangan. Temuan ini dapat membantu memahami bagaimana pola perilaku mendengarkan musik sedih setelah putus cinta pada individu dengan ruminasi tinggi.

Kata kunci: *Ruminasi, Putus Cinta, Musik Sedih, Perempuan Dewasa Awal*

Abstract

Individuals with high level of rumination tend to choose sad music for listening. However, sad music itself can trigger rumination. This study explores the experience of listening to sad music among young adult women aged 18-25 with high rumination following a romantic break up. The Ruminative Response Scale (RRS) was used to screen participants' rumination levels. Data were collected through in-depth interviews with four participants who scored high on the RRS and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings indicated that sad music can function as emotion focused coping in the aftermath of a break up. Conversely, sad music may also trigger and sustain rumination, leading to its prolongation. These results contribute to understanding the behavioral patterns of listening to sad music post-break up among individuals with high rumination tendencies.

Keywords: *Rumination, Romantic Breakup, Sad Music, Emerging Adult Women*