

“Hubungan Musik Sedih dan Kesejahteraan Subjektif dengan *Emotional-Approach Coping* Sebagai Mediator”

Defa Azzurri Hafara Eka Putri, Zulfikri Khakim

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

Abstrak. Walaupun kesedihan secara umum adalah hal yang negatif, musik sedih ditemukan dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan subjektif. Penelitian ini mengusulkan peran *emotional-approach coping* (EAC) sebagai variabel mediator dalam hubungan tersebut. Diajukan hipotesis bahwa musik sedih akan berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif ketika dimediasi oleh *emotional-approach coping*. Penelitian bersifat kuantitatif dengan menggunakan kuisioner untuk pengumpulan data, dengan instrumen Skala Kesejahteraan Subjektif, *Emotional-Approach Coping Scale* (EACS), dan *Sad Music Engagement Questionnaire* (S-MusEQ). Total partisipan sejumlah 131 responden berusia 18-25 tahun. Hasil analisis mediasi sederhana menemukan bahwa tidak terdapat efek mediasi yang signifikan oleh EAC pada hubungan musik sedih dan kesejahteraan subjektif, sementara analisis jalur menunjukkan adanya hubungan langsung yang bersifat negatif pada musik sedih dan kesejahteraan subjektif, serta hubungan positif pada EAC dan kesejahteraan subjektif. Temuan penelitian ini memperkuat literatur terdahulu bahwa musik sedih berperan negatif pada kesejahteraan subjektif.

Kata kunci: *kesejahteraan subjektif, musik sedih, emotional-approach coping, musik, coping*

Abstract. Sad music has been found to have positive effects on subjective well-being, although sadness is generally seen as negative. This study proposes the role of emotional-approach coping (EAC) as a mediating variable in the relationship between sad music and subjective well-being. It is hypothesized that sad music will be positively associated with subjective well-being when mediated by emotional-approach coping. This quantitative study used a questionnaire for data collection, employing the Subjective Well-Being Scale, the Emotional-Approach Coping Scale (EACS), and the Sad Music Engagement Questionnaire (S-MusEQ). A total of 131 participants aged 18–25 took part in the study. Simple mediation analysis showed that EAC did not significantly mediate the relationship between sad music and subjective well-being, while path analysis revealed a direct negative relationship between sad music and subjective well-being, and a positive relationship between EAC and subjective well-being. These findings support previous literature suggesting that sad music negatively affects subjective well-being.

Keywords: *subjective well-being, sad music, emotional-approach coping, music, coping*