



Efektivitas Mendengarkan Lagu Bernadya “Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan” Terhadap Katarsis Emosional *Followers* Instagram @Bersenadya

Fazri Hendrawan¹⁾, Mustiawan²⁾, Andys Tiara³⁾

Univesitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

fazrihendraa@gmail.com¹⁾

mustiawan@uhamka.ac.id²⁾

andys@uhamka.ac.id³⁾

Abstrak

Fenomena remaja yang menggunakan musik sebagai sarana pelepasan emosi menunjukkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media katarsis emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah lagu Bernadya “Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan” efektif sebagai media katarsis emosional followers instagram @bersenadya. Melalui lirik, melodi dan vokal yang di bawaikan oleh Bernadya apakah dapat menyentuh perasaan dan membangun hubungan emosi yang dapat dirasakan oleh pendengar lagunya, sehingga tercapainya katarsis emosional yang di rasakan oleh pendengarnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei, menggunakan teori *Uses and Gratification*. Populasi penelitian adalah *followers* akun Instagram @bersenadya, dengan sampel seratus responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner online dan dianalisis dengan uji korelasi serta regresi sederhana menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara efektivitas mendengarkan lagu dan katarsis emosional. Semakin efektif remaja mendengarkan lagu, semakin tinggi tingkat katarsis emosional yang mereka rasakan. Dengan demikian, musik berperan sebagai media penting untuk membantu remaja menyalurkan emosi dan memperoleh ketenangan psikologis.

Kata kunci: Emosional, Musik, Remaja

Abstract

The phenomenon of teenagers using music as a means of emotional release shows that music functions not only as entertainment but also as a medium for emotional catharsis. This study aims to determine whether Bernadya's song “Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan” is effective as a medium for emotional catharsis among followers of the Instagram account @bersenadya. Through its lyrics, melody, and Bernadya's vocal delivery, the song is examined to see whether it can touch listeners' feelings and build an emotional connection that leads to a sense of emotional catharsis. This research employs a descriptive quantitative approach using the survey method and is based on the Uses and Gratification theory. The population of the study consists of followers of the Instagram account @bersenadya, with a sample of one hundred respondents selected using purposive sampling techniques. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using correlation and simple regression tests with SPSS. The results show a very strong positive relationship between the effectiveness of listening to the song and emotional catharsis. The more effectively teenagers listen to the song, the higher the level of emotional catharsis they experience. Thus, music serves as an important medium to help teenagers channel their emotions and achieve psychological calmness.

Keyword: Adolescents, Emotional, Song

PENDAHULUAN

Komunikasi dan musik merupakan dua bidang ilmu sosial yang saling terkait dan dapat digabungkan menjadi "Komunikasi Musik" (Sihabuddin et al., 2023). Musik memungkinkan pencipta lagu menyampaikan pesan kepada pendengar melalui lirik dan nada, menciptakan melodi dan suasana yang membawa pendengar merasakan emosi tertentu. Musik telah menjadi media komunikasi yang tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga kognisi dan perilaku pendengar melalui rangsangan yang diberikan (Fitriah, 2025). Musik merupakan cara simbolis untuk mengekspresikan pikiran atau suasana hati seseorang (Santosa, 2019).

Melalui gabungan unsur didalamnya, sehingga dapat menghasilkan bunyi yang indah dan menyajikan simbol untuk mengekspresikan emosi. Dari perspektif komunikasi, proses penyampaian pesan dalam musik sangat sederhana: ketika penyanyi melantunkan lagu dan didengar oleh audiens, terjadilah komunikasi (Sihabuddin et al., 2023). Saat ini industri musik terus berkembang pesat seiring dengan perkembangan teknologi sehingga munculnya digitalisasi distribusi musik yang memungkinkan orang untuk mengakses musik di berbagai tempat, sehingga musik menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia. Kehadiran era digital membuka gaya baru manusia dalam menikmati musik pada kegiatan keseharian masing masing orang (Ruddin, Santoso, dan Indrajit 2022).

Musik yang diproduksi dan didistribusikan melalui platform digital seperti Instagram bukan hanya hiburan, tetapi juga pesan media yang menjangkau khalayak luas. McQuail dalam (Fitriansyah, 2018) menjelaskan bahwa komunikasi massa berfungsi membentuk pengalaman, persepsi, dan makna dalam kehidupan audiens, serta mampu menimbulkan efek afektif berupa ketenangan, pelepasan ketegangan, dan katarsis emosional. Selain itu, komunikasi erat kaitannya dengan karakteristik yang mendasarinya, seperti kejujuran, ketulusan, integritas, maupun perilaku etis (Sanjaya et al., 2025). yang tercermin dalam musik melalui kejujuran penulisan lirik dan ketulusan penyampaian, memberi pengaruh penting pada pemaknaan audiens terhadap karya musik sebagai bentuk komunikasi autentik.

Musik memiliki fungsi sebagai alat menyampaikan perasaan, mengekspresikan emosi, dan mengelola emosi. Musik tidak hanya menjadi hiburan tetapi juga alat efektif menyampaikan pesan yang mempengaruhi perasaan melalui keindahan nada dan lirik (Silman dan Narti 2025). Musik membantu individu mengekspresikan dan mengelola emosi secara sehat melalui stimulasi emosional, pengurangan stres, dan peningkatan regulasi emosi (Syarifani, 2024). Musik dapat digunakan sebagai terapi kesehatan karena mampu memengaruhi gelombang otak, mengatur hormon stres dan depresi, serta meningkatkan daya ingat (Buana dan Burhanto 2021).

Saat ini trend musik di Indonesia saat ini mencakup berbagai genre, mulai dari genre pop, indie, *rock*, hiphop, *r&b*, *edm*, dan *jazz*. Salah satu genre musik yang saat ini banyak digemari adalah genre musik pop. Popularitas musik pop terus meningkat seiring dengan perkembangan industri musik dan kemudahan akses melalui platform digital. Platform digital yang saat ini banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia saat ini adalah Spotify, hal ini dapat dibuktikan melalui Data *Digital Report 2020 Hootsuite* pengguna musik digital terbanyak adalah Spotify yaitu sebesar 34% sedangkan terendah adalah pengguna Youtube Musik yaitu sebesar 5% (Ruddin 2022). Berdasarkan data survei dari aplikasi platform survei online Jakpat, genre musik pop menjadi genre terfavorit dengan presentase hingga 78% dibandingkan dengan 2 genre musik di bawahnya yaitu dangdut dengan 38% dan k-pop dengan 35% (Fatika 2024).

Salah satu musisi pop yang sedang top di Indonesia saat ini adalah Bernadya. Bernadya adalah seorang musisi asal Indonesia dengan nama asli Bernadya Ribka Jayakusuma ia adalah perempuan kelahiran Surabaya. Bernadya adalah penyanyi perempuan dengan lagu terbanyak di tangga lagu Indonesia *Songs* yang disusun oleh *Billboard* dalam satu pekan secara bersamaan yakni sebanyak 7 lagu pekan 24 Agustus 2024 (Billboard, 2024). Ia juga meraih banyak penghargaan bergengsi di AMI Awards seperti "Album Terbaik", "Pencipta Lagu Pop Terbaik", dan "Album Pop Terbaik" (Dharmawan, 2024). Lagu-lagu Bernadya seringkali bertema cinta, patah hati, dan isu-isu yang relevan dengan pengalaman hidup remaja dan dewasa muda. Terutama lagu dengan lirik galau dan bernuansa *bedroom-pop*, banyak disukai oleh kalangan



muda yang sedang mencari lagu yang bisa menggambarkan perasaan mereka.

Target dari pendengar lagu dari bernadya adalah remaja, berdasarkan sumber dari platform *streaming* Spotify dan analisis data *Music Metrics Vault*, menunjukkan bahwa pendengar utamanya adalah kalangan muda, terutama anak muda dan dewasa muda yang aktif mengikuti perkembangan musik terbaru (Fatika, 2024). Masa remaja terbagi dalam tiga tahap, yaitu masa remaja awal, menengah, dan akhir. Masa remaja akhir, sebagai tahap remaja terakhir sebelum individu menuju masa dewasa awal, dimulai ketika individu masuk dalam usia 18-22 tahun (Pamungkas 2024). Permasalahan yang umum nya terjadi di masa remaja dapat meliputi persoalan sosial, aspek emosional, aspek fisik, keluarga, sekolah dan kelompok teman sebaya (Yosua 2024). Perkembangan emosional remaja merupakan tahap penting dalam proses pembentukan identitas dan kemampuan sosial (Annisa 2024).

Banyak remaja yang ada di Indonesia saat ini mengalami kesehatan mental. Menurut *Indonesia National Adolescent Mental Health Survei* (I-NAMHS) menunjukkan sekitar 34,9% atau 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (UGM, 2021). Namun, remaja akhir mulai pandai mengatasi tekanan dengan cara sehat untuk melepaskan emosi melalui aktivitas kreatif seperti menulis, seni, atau musik, yang membantu mengurangi ketegangan emosional dan mencegah penumpukan emosi negatif (Setyasto et al., 2025). Proses pelepasan emosi ini membantu mereka mengurangi ketegangan emosional dan mencegah penumpukan emosi negatif yang dapat mengganggu kestabilan psikologis.

Masa remaja merupakan periode transisi yang membuat mereka cenderung lebih bergejolak secara emosional (Khotimah et al., 2022) Gejolak emosi ini menuntut media penyaluran perasaan, dan musik menjadi pilihan karena mampu merepresentasikan kondisi emosional yang dialami. Ketika mendengarkan musik melankolis dengan lirik mengharukan, remaja sangat mudah terpengaruh dan terbawa suasana (Najla, 2020). Mendengarkan efektif merupakan proses aktif kompleks yang melibatkan perhatian penuh, tidak hanya telinga tetapi juga mata dan hati sebagai simbol keterlibatan fisik dan emosional (Julia T. Wood, 2015).

Pendengar setia Bernadya memiliki akun fanbase Instagram @bersenadya dengan 29,8 ribu followers, menjadikannya subjek penelitian yang menarik. Dari banyak lagu Bernadya, "Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan" menjadi perhatian khusus. Lagu bergenre pop Indonesia dari album "Sialnya Hidup Harus Tetap Berjalan" yang dirilis 24 Juni 2024 ini mencapai 215 juta pemutaran di Spotify dengan melodi lembut namun penuh perasaan dan lirik reflektif yang menyentuh.

Studi terdahulu berjudul "Representasi Lagu 'Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan' Karya Bernadya Dalam Mengeksplorasi Komunikasi Emosional Mahasiswa" mengungkapkan responden merasakan ikatan emosional mendalam dengan lagu tersebut, terutama terkait kesulitan kehidupan akademik dan sosial (Ramadaiya, Jayanti, dan Affandi 2024). Reaksi emosional ini merupakan bentuk pelepasan emosi yang membantu remaja mencapai kelegaan emosional.

Pelepasan emosi merupakan inti dari konsep katarsis, yang berasal dari bahasa Yunani "*katharsis*" dan bermakna pembersihan atau pemurnian (Isrosa, Wardiah, dan Surmilasari 2022). Katarsis dipahami sebagai proses penyaluran emosi terpendam secara tidak merugikan, mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Yuniasanti dan Sari 2023). Freud menyatakan katarsis adalah proses pelepasan ketegangan emosional ketika seseorang mengungkapkan perasaan dan konflik bawah sadarnya (Puspita, 2024). Melalui metode ini, emosi yang sebelumnya tertekan dapat diungkapkan secara verbal atau simbolis, misalnya melalui curhat atau metode *talking cure* yang menjadi dasar terapi psikoanalisis.

Emosi yang tertekan dapat diungkapkan secara verbal atau simbolis, misalnya melalui curhat atau *talking cure* sebagai dasar terapi psikoanalisis. Katarsis membantu mengeluarkan emosi negatif, meredakan ketegangan, dan mencegah penumpukan emosi yang merusak kesehatan mental. Salah satu cara praktis mengatasi stres dan kecemasan adalah terapi musik (Lussy Putri Khadijah, 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik mengetahui lebih dalam apakah ada pengaruh mendengarkan lagu Bernadya "Untungnya Hidup Harus Tetap

Berjalan" terhadap katarsis emosional followers Instagram @bersenadya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada objek penelitian yaitu penggunaan musik sebagai media katarsis emosional. Fenomena katarsis emosional kini semakin terlihat di masyarakat, ditandai meningkatnya minat konseling ke psikolog sebagai bentuk pelepasan beban emosional. Musik yang dekat dengan kehidupan sehari-hari berperan penting sebagai media katarsis yang membantu individu mengekspresikan dan melepaskan perasaan melalui lirik dan melodi. Kehadiran musik di berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Spotify membuatnya semakin mudah diakses dan menjadi bagian dari budaya emosional masyarakat modern yang memenuhi kebutuhan afektif penggunanya.

Kebaruan dari sisi teori juga menjadi pembeda penelitian ini. Lagu Bernadya, khususnya "Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan," belum banyak dikaji dalam ranah akademis meskipun memiliki pesan emosional kuat dan dekat dengan pengalaman remaja. Penelitian ini mengaitkan fenomena tersebut dengan teori Uses and Gratifications (UG Theory) untuk melihat bagaimana pendengar secara aktif menggunakan lagu sebagai media pemenuhan kebutuhan afektif. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan teori Stimulus, Organism, Response (SOR) dalam menjelaskan hubungan musik sebagai stimulus dan reaksi emosional sebagai respons. Melalui pendekatan UGT, penelitian ini menekankan peran aktif individu dalam memilih dan memaknai musik sesuai kebutuhan psikologis, memberikan kontribusi baru dalam bidang ilmu komunikasi, khususnya psikologi komunikasi dalam konteks musik lokal Indonesia.

METODE

Penelitian ini dibatasi pada dimensi kebutuhan afektif dalam teori *Uses and Gratifications*, dengan fokus pada aspek mood management atau katarsis emosional. Meskipun demikian, hasil observasi awal menunjukkan bahwa lirik lagu Bernadya "*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*" juga mengandung unsur identifikasi diri yang relevan bagi pendengar. Hal ini memungkinkan responden tidak hanya memperoleh kepuasan afektif berupa regulasi emosi, tetapi juga mengalami resonansi personal melalui makna lirik yang sesuai dengan pengalaman hidup mereka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan menggambarkan, mempelajari, dan menjelaskan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diukur menggunakan angka. Penelitian ini menggunakan metode survei, yakni teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden melalui pertanyaan terstruktur.

Populasi penelitian mencakup 29.800 followers akun Instagram @bersenadya (per 20 Mei 2025), dengan teknik purposive sampling untuk menentukan responden sesuai kriteria, yaitu followers berusia 17–21 tahun, telah mengikuti akun minimal satu tahun, dan aktif berinteraksi dengan konten Bernadya. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 100 responden. Sebelum pengumpulan data utama, dilakukan uji coba (pilot test) terhadap 30 responden di luar sampel utama untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen.

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan definisi konsep, dengan dua variabel utama, yaitu efektivitas mendengarkan lagu (X) dan katarsis emosional (Y). Efektivitas mendengarkan lagu didefinisikan sebagai proses aktif yang melibatkan perhatian penuh melalui keterlibatan fisik dan emosional, sedangkan katarsis emosional merupakan proses pelepasan ketegangan perasaan dan konflik bawah sadar seseorang.

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti menetapkan alur penelitian yang dimulai dari penentuan subjek, yaitu followers akun Instagram @bersenadya. Selanjutnya, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert berdasarkan indikator variabel, kemudian melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan instrumen mampu mengukur sikap dan pendapat responden secara konsisten. Setelah instrumen dinyatakan layak, kuesioner utama disebarluaskan melalui direct message Instagram guna memperoleh data sesuai sasaran. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 27 melalui tahapan analisis deskriptif,

pengujian instrumen, dan analisis hubungan antarvariabel. Dengan alur sistematis ini, penelitian diharapkan menghasilkan temuan yang valid, reliabel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan kerangka penelitian ini, hipotesis yang diajukan ialah bahwa efektivitas mendengarkan lagu Bernadya "*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*" berpengaruh signifikan terhadap katarsis emosional pendengar, dengan asumsi H_0 menyatakan tidak ada pengaruh signifikan, dan H_a menyatakan terdapat pengaruh signifikan antara kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perempuan Menjadikan Musik sebagai Media Katarsis Emosional

Penelitian ini melibatkan 100 responden remaja yang terbagi dalam tiga kategori usia: remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-22 tahun). Demografi responden dapat dijelaskan melalui tabel berikut.

Sebagian besar responden adalah perempuan (60%) dan laki-laki (40%). Hal ini menunjukkan bahwa lagu "*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*" lebih banyak diminati perempuan karena memiliki karakter lembut dan emosional. Temuan ini sejalan dengan Habe et al. (2023) yang menyatakan bahwa perempuan lebih sering menggunakan musik untuk mengekspresikan dan mengatur emosi dibandingkan laki-laki.

2. Validitas & Reliabilitas Katarsis Emosional Melalui Musik

Pada tahap awal analisis, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas instrumen penelitian. Validitas menunjukkan sejauh mana item pertanyaan benar-benar mengukur variabel yang diteliti, sedangkan reliabilitas menunjukkan konsistensi hasil pengukuran apabila instrumen digunakan berulang. Berikut tabel hasil uji validitas dan reliabel.

Uji validitas dilakukan pada 30 responden, di mana r - tabel jika menggunakan 30 responden adalah 0,361 dengan taraf signifikan 5% hasil pengujian validitas kuesioner ialah 15 butir pernyataan dapat dikatakan valid. Sehingga dianggap layak untuk diterapkan dalam mengukur sampel penelitian. Suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r -hitung > r -tabel (Utami & Rasmanna, 2023). Hasilnya menunjukkan bahwa 15 butir pernyataan memiliki nilai r -hitung > 0,361, sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan nilai di atas 0,70, yang berarti instrumen memiliki konsistensi internal yang baik serta reliabel untuk digunakan dalam penelitian utama mengenai hubungan efektivitas mendengarkan lagu dan katarsis emosional.

Table 4 Hasil Uji Reliabelitas Kuesioner

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
15	0,916	0,6	Reliabel

Sumber: Peneliti 2025

Berdasarkan tabel 4, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,916 menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi dan berada di atas batas minimal, sehingga kuesioner dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian utama. Nilai ini mengindikasikan bahwa 15 item pernyataan memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Menurut Ghazali (2018), nilai di atas 0,80 menunjukkan reliabilitas tinggi, sedangkan Azwar (2022) menegaskan bahwa nilai di atas 0,90 menandakan homogenitas item yang sangat baik, di mana seluruh pernyataan saling berkorelasi dan mengukur konstruk yang sama secara konsisten.

3. Korelasi Musik dalam Katarsis Emosional

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan dan tingkat keterkaitan antara dua variabel. Dalam penelitian ini, uji korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antara efektivitas mendengarkan lagu Bernadya "*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*" (X) dengan katarsis emosional (Y) seperti ditunjukkan pada Tabel 5.

Table 5 Uji Korelasi pada Efektivitas Mendengarkan Lagu dan Katarsis Emosional

Correlations		Efektivitas Mendengarkan Lagu	Katarsis Emosional
Efektivitas Mendengarkan Lagu	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	.991**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	100	100
Katarsis Emosional	<i>Correlation Coefficient</i>	.991**	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Sumber: Peneliti 2025

Berdasarkan Tabel 5, nilai koefisien korelasi sebesar 0,991 dengan signifikansi 0,000 ($<0,01$) menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara efektivitas mendengarkan lagu dan katarsis emosional. Artinya, semakin efektif pendengar meresapi lagu Bernadya "*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*", semakin tinggi tingkat pelepasan emosional yang dirasakan. Temuan ini mendukung teori **Uses and Gratifications**, khususnya pada dimensi **afektif**, di mana musik digunakan secara aktif untuk mengatur emosi dan memperoleh kenyamanan psikologis (Azahra et al., 2025).

Penelitian ini menunjukkan adanya **hubungan positif yang sangat kuat** antara efektivitas mendengarkan lagu dan tingkat katarsis emosional, yang menegaskan bahwa audiens secara aktif dan selektif memilih lagu untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan afektif mereka. Efektivitas mendengarkan lagu mencerminkan kemampuan pendengar mengoptimalkan pengalaman musiknya untuk mencapai tujuan psikologis, yang menjelaskan hampir seluruh proses pelepasan emosi terpendam yang dialami responden.

Tingginya efektivitas ini terutama didukung oleh pemenuhan dua dimensi utama UGT, yaitu *Mood Management* dan *Personal Identity*. Dimensi *Mood Management* terpenuhi karena musik berfungsi untuk **mengurangi stres** dan **meregulasi emosi negatif**, memberikan gratifikasi berupa **pengaturan suasana hati** dan **pelepasan emosi** (*emotional release*). Sementara itu, dimensi *Personal Identity* terlihat dari **identifikasi diri pendengar dengan lirik yang relatable**, yang secara spesifik menyentuh tema tentang **penerimaan diri** dan **ketahanan mental** (*resilience*). Kedua dimensi ini menjadikan musik sebagai **alat regulasi emosional yang sadar dan reflektif**, yang membantu remaja **menyalurkan emosi** dan mencapai **ketenangan psikologis** secara signifikan.

4. Mendengarkan Musik Berpengaruh dalam Katarsis Emosional

Uji regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas memengaruhi variabel terikat secara langsung serta arah dan besarnya pengaruh tersebut. Dalam penelitian ini, uji regresi dilakukan untuk menganalisis pengaruh efektivitas mendengarkan lagu "Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan" terhadap katarsis emosional *followers* Instagram @bersenadya, dengan hipotesis (H_0) terdapat pengaruh signifikan dan (H_a) tidak terdapat pengaruh signifikan.

Table 6 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.979 ^a	0,958	0,958	0,687
a. Predictors: (Constant), Efektivitas Mendengarkan Lagu				

Sumber: Peneliti 2025

Hasil uji koefisien determinasi yang ditunjukkan pada Tabel 6, diperoleh nilai **R Square sebesar 0,958**. Hal ini menunjukkan bahwa **mendengarkan lagu Bernadya "Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan"** memiliki pengaruh sebesar **95,8% terhadap katarsis emosional**, sedangkan sisanya sebesar 4,2% dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini. Nilai tersebut mengindikasikan adanya **pengaruh yang sangat kuat** antara variabel efektivitas mendengarkan lagu terhadap katarsis emosional. Efektivitas mendengarkan lagu menggambarkan sejauh mana pendengar dapat memanfaatkan pengalaman musikalnya untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional tertentu.

Lagu "Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan" menjadi sarana bagi pendengar untuk memperoleh **gratifikasi emosional** yang mencakup pengaturan suasana hati (*mood management*), pelepasan emosi (*emotional release*), serta pengendalian perasaan (*affective regulation*). Efektivitas tersebut tampak dari adanya keterlibatan emosional pendengar terhadap lirik yang merepresentasikan tema **penerimaan diri dan ketahanan psikologis (resilience)**. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa musik akan lebih efektif memberikan efek emosional ketika pendengar memilih lagu yang sesuai dengan kondisi psikologisnya, karena hal tersebut memfasilitasi proses refleksi diri dan penyaluran emosi (Rahmawati, 2020).

Dengan demikian, mendengarkan lagu Bernadya tidak hanya menjadi aktivitas pasif, tetapi juga merupakan **proses aktif dan reflektif** yang membantu individu mengelola dan menyalurkan emosi secara lebih sehat. Variabel **katarsis emosional** juga menunjukkan hasil yang positif, di mana pendengar merasakan kelegaan setelah mendengarkan lagu tersebut, menandakan bahwa emosi yang terpendam dapat tersalurkan dengan baik. Hal ini memperkuat teori **Uses and Gratifications**, yang menjelaskan bahwa audiens secara aktif memilih media untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosionalnya (Karunia H. et al., 2021).

hasil penelitian ini menunjukkan bahwa **efektivitas mendengarkan lagu Bernadya "Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan" berperan signifikan dalam memfasilitasi proses katarsis emosional**. Lagu dengan konten emosional yang kuat serta cara mendengarkan yang reflektif mampu menciptakan hubungan mendalam antara pengalaman musikal dan pelepasan emosi individu. Dengan demikian, musik terbukti berfungsi sebagai **medium katarsis yang efektif dan bermakna secara psikologis** bagi pendengarnya

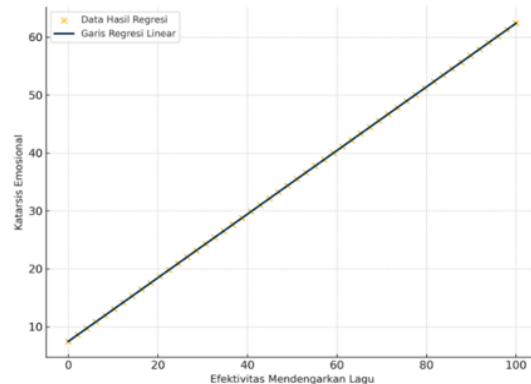
**Table 7 Persamaan Regresi Linier Sederhana
Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	7,483	0,321		23,315	0,000
Efektivitas Mendengarkan Lagu	0,549	0,012	0,979	47,258	0,000

a. Dependent Variable: Katarsis Emosional

Sumber: Peneliti 205

Berdasarkan tabel 7, Peningkatan efektivitas mendengarkan lagu sebesar 0,991 menunjukkan bahwa semakin sering dan semakin lama seseorang mendengarkan lagu Bernadya "*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*", maka semakin tinggi pula tingkat katarsis emosional yang dialami. Frekuensi dan durasi mendengarkan mencerminkan keterlibatan emosional pendengar yang berkontribusi terhadap pelepasan serta pengelolaan emosi secara lebih mendalam.



Gambar 1. Hubungan Efektivitas Mendengarkan Lagu Bernadya terhadap Katarsis Emosional

Berdasarkan grafik di atas, Hasil uji regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara efektivitas mendengarkan lagu (X) dan katarsis emosional (Y). Semakin tinggi efektivitas seseorang dalam mendengarkan lagu Bernadya “Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan,” semakin tinggi pula tingkat katarsis emosional yang dialami. Nilai koefisien regresi ($B = 0,549$) dan signifikansi ($p = 0,000$) menegaskan hubungan ini signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa mendengarkan lagu Bernadya menjadi sarana katarsis yang efektif karena melibatkan kedekatan dan keterikatan emosional pendengar.

Berdasarkan teori *Uses and Gratifications*, pendengar secara aktif memilih lagu yang sesuai dengan kondisi psikologisnya untuk memenuhi kebutuhan afektif, seperti mengatur suasana hati (*mood management*), melepaskan emosi negatif, mencari kenyamanan, serta mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam konteks fenomena saat ini, musik menjadi media populer untuk katarsis emosional. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa keterlibatan dengan musik berkorelasi positif dengan kualitas hidup dan penurunan gejala depresi atau kecemasan, yang menunjukkan bahwa musik dapat digunakan sebagai cara untuk menyalurkan dan mengatur afeksi seseorang (Gustavson et al., 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Salawah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa terapi seni dan musik efektif dalam membantu remaja mengekspresikan emosi secara kreatif dan menurunkan tingkat depresi. Berdasarkan persamaan regresi $Y = 7,483 + 0,549X$, nilai konstanta 7,483 menunjukkan adanya tingkat katarsis emosional dasar meskipun tanpa efektivitas mendengarkan lagu. Namun, semakin tinggi efektivitas mendengarkan lagu, semakin meningkat pula katarsis emosional secara proporsional. Nilai signifikansi 0,000 menegaskan bahwa pengaruh tersebut sangat kuat dan konsisten, membuktikan bahwa musik merupakan stimulus afektif yang efektif dalam memfasilitasi proses katarsis emosional, terutama pada remaja yang terhubung dengan lirik dan melodi musik populer.

Selanjutnya, **uji hipotesis** dilakukan untuk memastikan adanya pengaruh signifikan antara efektivitas mendengarkan lagu Bernadya “Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan” (X) terhadap katarsis emosional followers Instagram @bersenadya (Y).

Table 8 Uji Hipotesis (Uji t) Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	7,483	0,321			23,315	0,000
Efektivitas Mendengarkan Lagu	0,549	0,012	0,979		47,258	0,000

a. Dependent Variable: Katarsis Emosional

Sumber: Peneliti 2025

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh nilai **t hitung sebesar 47,258** dengan nilai **Sig. = 0,000** yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efektivitas mendengarkan lagu memiliki pengaruh signifikan terhadap katarsis emosional. Koefisien regresi sebesar **0,549** menunjukkan adanya pengaruh positif setiap peningkatan satu poin dalam efektivitas mendengarkan lagu akan meningkatkan skor katarsis emosional sebesar 0,549. Nilai t hitung yang sangat tinggi (**47,258**) dibandingkan t tabel memperkuat bukti bahwa hubungan ini bukan kebetulan, melainkan signifikan secara statistik. Artinya, pendengar benar-benar mendapatkan pelepasan emosional dari lagu "*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*". Lirik yang penuh makna, dikombinasikan dengan aransemen musik yang sederhana namun menyentuh, membuat lagu ini efektif dalam membantu pendengar menyalurkan dan mengurangi beban emosional mereka.

Karena **t hitung (47,258) > t tabel (1,984)** dan nilai **Sig. = 0,000 < 0,05**, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji t menunjukkan bahwa **efektivitas mendengarkan lagu Bernadya untungnya hidup harus tetap berjalan berpengaruh positif dan signifikan terhadap katarsis emosional**. Hal ini membuktikan semakin tinggi efektivitas pendengar dalam menyerap makna dan nuansa lagu, semakin tinggi pula tingkat pelepasan emosional yang mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan musik bukan hanya sekadar rangkaian suara, melainkan medium yang mampu membangkitkan emosi, menciptakan suasana, dan menyampaikan pesan secara lebih efektif (Novia et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana terapeutik yang berperan dalam kesehatan emosional pendengarnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap remaja *followers* Instagram @bersenadya, dapat disimpulkan bahwa mendengarkan lagu memiliki hubungan yang positif dengan katarsis emosional. Semakin efektif remaja dalam mendengarkan lagu, semakin besar pula tingkat pelepasan emosi dan kenyamanan psikologis yang mereka rasakan. Hasil penelitian terhadap remaja *followers* Instagram @bersenadya menunjukkan bahwa efektivitas mendengarkan lagu berhubungan positif dengan katarsis emosional. Semakin efektif remaja mendengarkan lagu, semakin tinggi pelepasan emosi dan kenyamanan psikologis yang dirasakan. Musik berperan sebagai sarana ekspresi diri dan pengelolaan emosi, sejalan dengan teori *Uses and Gratifications* yang menjelaskan bahwa audiens secara aktif memilih media untuk memenuhi kebutuhan emosional dan hiburan. Temuan ini memperkuat teori tersebut serta memberikan implikasi praktis bagi psikolog sebagai terapi musik, bagi musisi dalam mencipta karya yang menyentuh emosi, dan bagi platform digital untuk mengembangkan rekomendasi lagu sesuai suasana hati pengguna.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Fokus penelitian yang terbatas pada satu lagu dan satu komunitas penggemar di Instagram menyebabkan hasil hanya dapat digeneralisasi pada konteks *followers* Instagram @bersenadya dengan karakteristik demografis dan psikografis tertentu (remaja usia 11-22 tahun yang aktif mengapresiasi karya Bernadya), bukan pada seluruh populasi remaja Indonesia atau penggemar musik pop secara umum. Pendekatan kuantitatif belum mampu menangkap kompleksitas pengalaman subjektif remaja dalam menggunakan musik sebagai sarana katarsis. Oleh karena itu, interpretasi dan aplikasi temuan penelitian ini harus dilakukan dengan hati-hati dan mempertimbangkan konteks spesifik yang telah dijelaskan.

Kelemahan lain adalah penggunaan teori *Uses and Gratification* tanpa menitikberatkan pada media spesifik, sehingga arah analisis kebutuhan audiens menjadi kurang terfokus. Berdasarkan hal tersebut, Penelitian selanjutnya dapat membandingkan efektivitas lagu Bernadya "*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*" dengan lagu dari genre musik berbeda, seperti pop upbeat atau indie rock, untuk melihat perbedaan pengaruh genre terhadap katarsis emosional. Selain itu, disarankan menggunakan desain pre-test dan post-test agar perubahan emosional dapat diukur lebih akurat, serta memadukan metode kualitatif untuk memperdalam pemahaman tentang pengalaman subjektif pendengar.



DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). *Perkembangan Emosional Remaja Broken Home*. 4(1), 709–726.
- Azahra, Y. P., Nasir, N., & Afriyenti, L. U. (2025). EKSPRESI EMOSI DAN REGULASI EMOSI GEN Z DI JAKARTA DALAM MENGGUNAKAN MUSIK SEBAGAI MEDIA PENYALURAN EMOSI. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 14(1), 1–19. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Billboard. (2024). *Indonesia Songs*. Billboard.
- Buana, N. S., & Burhanto. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Borneo Student Research*, 2(2).
- Dharmawan, R. (2024). *Bernadya Menyala! Bawa Pulang 3 Piala AMI Awards 2024*. Radio Republik Indonesia.
- Fadilah, W. F., Sayekti, S., Sunaryanti, H., Tri, R., Sekolah, H., & Ilmu Kesehatan Mamba', T. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. 5(2), 445–452. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Fatika, R. A. (2024). *8 Genre Musik Favorit Orang Indonesia*. GoodStats.
- Fitriah, M. (2025). *Makna Pesan Komunikasi Melalui Musik*. Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Djuanda.
- Fitriansyah, F. (2018). Efek Komunikasi Massa Pada Khalayak (Studi Deskriptif Penggunaan Media Sosial dalam Membentuk Perilaku Remaja). *Cakrawala*, 18(2), 171–178. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala><https://doi.org/10.31294/jc.v18i2>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gustavson, D. E., Coleman, P. L., Iversen, J. R., Maes, H. H., Gordon, R. L., & Lense, M. D. (2021). Mental health and music engagement: review, framework, and guidelines for future studies. *Translational Psychiatry*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01483-8>
- Habe, K., Dobrota, S., & Reić Ercegovac, I. (2023). Functions of music, focused on the context of music listening, and psychological well-being in late adolescence regarding gender differences. *Frontiers in Psychology*, 14(December), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1275818>
- Haryandri, R. A. E. (2020). *TINJAUAN BENTUK KARYA SOLO PIANO "THE DANCER" CIPTAAN LEVI GUNARDI R.A.* 1(Maret), 62–74.
- Isrosa, M., Wardiah, D., & Surmilasari, N. (2022). Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katar Sis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 3219–3229. <file:///C:/Users/asus/Downloads/6013-Article Text-20196-1-10-20220813.pdf>
- Julia T. Wood. (2015). *Interpersonal Communication - Everyday Encounters - 8th Edition* (2015).
- Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial: Studi Pada Teori Uses and Gratification. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92–104. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.187>
- Khotimah, W. Q., Agustini, V. D., & Tiara, A. (2022). Kampanye Kesehatan Mental Melalui Meme: Edukasi Komunikasi Asertif di Kalangan Siswa SMAN 6 Kota Tangerang. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 04(September), 76–83. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol4.iss2.art3>
- Lussy Putri Khadijah. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2101>
- Najla, A. N. (2020). the Impact of Listening To Musik on the Psychological Condition of Adolescents. *Jurnal Edukasi*, 1(1), 1–10. <https://psyarxiv.com/fwujn/>
- Novia, N., Azmi, N., Harahap, N. H., & Abdullah, H. I. (2025). *MANUSIA KUAT KARYA TULUS*. 5(9), 1080–1090. <https://doi.org/10.17977/um064v5i92025p1080-1090>



- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Puspita, K. (2024). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA KATARSIS UNTUK KOMUNITAS BIPOLAR CARE INDONESIA. *Jurnal Barik : Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 6(3), 96–112.
- RAHMAWATI, A. (2020). PENGARUH TERAPI MUSIK NATURE SOUND TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA PINGKUK KECAMATAN BENDO KABUPATEN MAGETAN. *Repository.Stikes-Bhm*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020>.
- Ramadaia, Y. D., Jayanti, G. P., & Affandi, A. G. (2024). Mengeksplorasi Komunikasi Emosional Mahasiswa. In *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya*.
- Ruddin, I., Santoso, H., & Indrajit, R. E. (2022). Digitalisasi Musik Industri: Bagaimana Teknologi Informasi Mempengaruhi Industri Musik di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 2(01), 124–136. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v2i01.1395>
- Salawah, S., Wardani, Y., & Djannah, S. N. (2024). Peran Terapi Psikologis Seni dan Musik dalam Penanganan Depresi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 9(3), 236. <https://doi.org/10.35842/formil.v9i3.566>
- Sanjaya, R. A., Mustiawan, & Rahmawati, Y. (2025). *Optimizing Micro Influencers in Advertising Activities on Tiktok (Bigbang Agency)*. 14(3), 603–615. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v14i3.14972>
- Santosa, D. A. (2019). Urgensi pembelajaran musik bagi anak usia dini. *Jurnal Ikip Veteran*, 26(1), 78–88. <https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/pawiyatan/article/view/877>
- Setyasto, N., Inayati, A., Trianda, O., & Putri, S. A. (2025). *Art Therapy Penerapan Ekspresi Seni untuk catarsis Emosi pada Anak di Dusun Kaligintung Melalui Kegiatan Lukisan*. 3(12).
- Sihabuddin, S., Itasari, A. A., Herawati, D. M., & Aji, H. K. (2023). Komunikasi Musik: Hubungan Erat Antara Komunikasi dengan Musik. *Translitera : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Studi Media*, 12(1), 55–62. <https://doi.org/10.35457/translitera.v12i1.2679>
- Silman, F. B., & Narti, S. (2025). *Musik Sebagai Media Kritik Sosial Pada Lagu "Last Roar" Yang Dipopulerkan Oleh Tuan Tiga Belas*. 4(1), 129–134.
- Syarifani, N. (2024). *Implikasi Terapi Musik Sebagai Bentuk Katarsis dan Relaksasi Emosi*. 8.
- UGM, P. K. R. (2021). *Indonesia - National Adolescent Mental Health (I-NAMHS)*. Center For Reproductive Health Faculty of Medicine, Public Health, Nursing UGM.
- Utami, Y., & Rasmanna, P. M. (2023). *Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen*. 4(2), 21–24.
- Yosua Julian Tandidalla, W. K. (2024). *Gambaran masalah emosional dan perilaku remaja di kabupaten kutai barat*. 8(6), 515–528.
- Yuniasanti, R., & Sari, D. S. (2023). Katarsis Pada Mahasiswa Melalui Media Sosial: Psikoedukasi Meningkatkan Self Disclosure. *DedikasiMU : Journal of Community Service*, 5(3), 291. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v5i3.6331>