



Komunikasi Musik sebagai Media Regulasi Emosi dan Restrukturisasi Kognitif: Integrasi Teori Komunikasi Musik dan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Studi Kualitatif pada Perempuan Berumah Tangga di Kota Padang

Rahmad Surya^{1*}, Zumiarti²

¹ Universitas Ekasakti, Padang, Indonesia

² Universitas Ekasakti, Padang, Indonesia

*Corresponding Author: rahmadsurya@unespadang.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komunikasi musik sebagai media regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif pada perempuan berumah tangga di Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap delapan informan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahapan coding terbuka, aksial, dan selektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik berperan sebagai regulator emosi, mekanisme coping terhadap stres domestik, pemicu kenangan emosional, serta stimulus restrukturisasi kognitif yang selaras dengan model ABCDE dalam REBT. Musik tidak hanya menjadi hiburan, tetapi berfungsi sebagai media komunikasi afektif yang mentransformasi emosi negatif menjadi positif melalui pemaknaan lirik, irama, dan pengalaman personal pendengar.

Kata Kunci: Komunikasi Musik, Regulasi Emosi, REBT, Kesehatan Mental, Perempuan Berumah Tangga

Abstract: This study explores music communication as a medium of emotional regulation and cognitive restructuring among housewives in Padang. Using a qualitative case study involving eight informants, data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. Findings reveal that music functions as an emotional regulator, coping mechanism for domestic stress, emotional memory trigger, and cognitive restructuring stimulus aligned with the ABCDE model of REBT. Music serves as affective communication that transforms negative emotions into adaptive emotional states.

Keywords: Music Communication, Emotion Regulation, REBT, Mental Health, Married Women

PENDAHULUAN

Musik sebagai bentuk komunikasi simbolik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan pengalaman sosial melalui lirik, melodi, ritme, serta intonasi vokal. Dalam konteks kehidupan perempuan berumah tangga, tekanan domestik, rutinitas yang monoton, beban ekonomi keluarga, serta tanggung jawab pengasuhan anak sering kali memicu kejenuhan, kelelahan emosional, dan stres psikologis. Musik hadir sebagai medium komunikasi yang mudah diakses dan bersifat personal, sehingga berpotensi menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana pengalaman mendengarkan musik membentuk perubahan emosi dan pola pikir melalui

integrasi teori komunikasi musik dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Musik sebagai bentuk komunikasi simbolik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan pengalaman sosial melalui lirik, melodi, ritme, serta intonasi vokal. Dalam konteks kehidupan perempuan berumah tangga, tekanan domestik, rutinitas yang monoton, beban ekonomi keluarga, serta tanggung jawab pengasuhan anak sering kali memicu kejenuhan, kelelahan emosional, dan stres psikologis. Musik hadir sebagai medium komunikasi yang mudah diakses dan bersifat personal, sehingga berpotensi menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana pengalaman mendengarkan musik membentuk perubahan emosi dan pola pikir melalui integrasi teori komunikasi musik dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Musik sebagai bentuk komunikasi simbolik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan pengalaman sosial melalui lirik, melodi, ritme, serta intonasi vokal. Dalam konteks kehidupan perempuan berumah tangga, tekanan domestik, rutinitas yang monoton, beban ekonomi keluarga, serta tanggung jawab pengasuhan anak sering kali memicu kejenuhan, kelelahan emosional, dan stres psikologis. Musik hadir sebagai medium komunikasi yang mudah diakses dan bersifat personal, sehingga berpotensi menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana pengalaman mendengarkan musik membentuk perubahan emosi dan pola pikir melalui integrasi teori komunikasi musik dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Musik sebagai bentuk komunikasi simbolik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan pengalaman sosial melalui lirik, melodi, ritme, serta intonasi vokal. Dalam konteks kehidupan perempuan berumah tangga, tekanan domestik, rutinitas yang monoton, beban ekonomi keluarga, serta tanggung jawab pengasuhan anak sering kali memicu kejenuhan, kelelahan emosional, dan stres psikologis. Musik hadir sebagai medium komunikasi yang mudah diakses dan bersifat personal, sehingga berpotensi menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana pengalaman mendengarkan musik membentuk perubahan emosi dan pola pikir melalui integrasi teori komunikasi musik dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Musik sebagai bentuk komunikasi simbolik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan pengalaman sosial melalui lirik, melodi, ritme, serta intonasi vokal. Dalam konteks kehidupan perempuan berumah tangga, tekanan domestik, rutinitas yang monoton, beban ekonomi keluarga, serta tanggung jawab pengasuhan anak sering kali memicu kejenuhan, kelelahan emosional, dan stres psikologis. Musik hadir sebagai medium komunikasi yang mudah diakses dan bersifat personal, sehingga berpotensi menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana pengalaman mendengarkan musik membentuk perubahan emosi dan pola pikir melalui integrasi teori komunikasi musik dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Musik sebagai bentuk komunikasi simbolik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan pengalaman sosial melalui lirik, melodi, ritme, serta intonasi vokal. Dalam konteks kehidupan perempuan berumah tangga, tekanan domestik, rutinitas yang monoton, beban ekonomi keluarga, serta tanggung jawab pengasuhan anak sering kali memicu kejenuhan, kelelahan emosional, dan stres psikologis. Musik hadir sebagai medium komunikasi yang mudah diakses dan bersifat personal, sehingga berpotensi menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana pengalaman mendengarkan musik membentuk perubahan emosi dan pola pikir melalui integrasi teori komunikasi musik dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Musik sebagai bentuk komunikasi simbolik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan pengalaman sosial melalui lirik, melodi, ritme, serta intonasi vokal. Dalam konteks kehidupan perempuan berumah tangga, tekanan domestik, rutinitas yang monoton, beban ekonomi keluarga, serta tanggung jawab pengasuhan anak

sering kali memicu kejenuhan, kelelahan emosional, dan stres psikologis. Musik hadir sebagai medium komunikasi yang mudah diakses dan bersifat personal, sehingga berpotensi menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana pengalaman mendengarkan musik membentuk perubahan emosi dan pola pikir melalui integrasi teori komunikasi musik dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Musik sebagai bentuk komunikasi simbolik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan pengalaman sosial melalui lirik, melodi, ritme, serta intonasi vokal. Dalam konteks kehidupan perempuan berumah tangga, tekanan domestik, rutinitas yang monoton, beban ekonomi keluarga, serta tanggung jawab pengasuhan anak sering kali memicu kejenuhan, kelelahan emosional, dan stres psikologis. Musik hadir sebagai medium komunikasi yang mudah diakses dan bersifat personal, sehingga berpotensi menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana pengalaman mendengarkan musik membentuk perubahan emosi dan pola pikir melalui integrasi teori komunikasi musik dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Delapan informan dipilih secara purposive dengan kriteria perempuan berumah tangga aktif yang rutin mendengarkan musik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan untuk menghasilkan tema-tema utama.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Delapan informan dipilih secara purposive dengan kriteria perempuan berumah tangga aktif yang rutin mendengarkan musik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan untuk menghasilkan tema-tema utama.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Delapan informan dipilih secara purposive dengan kriteria perempuan berumah tangga aktif yang rutin mendengarkan musik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan untuk menghasilkan tema-tema utama.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Delapan informan dipilih secara purposive dengan kriteria perempuan berumah tangga aktif yang rutin mendengarkan musik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan untuk menghasilkan tema-tema utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami perubahan emosi signifikan setelah mendengarkan musik favorit mereka. Perubahan tersebut meliputi transformasi dari kondisi galau, jenuh, sedih, atau tidak mood menjadi bahagia, bersemangat, dan lebih tenang.

Tabel 1. Kategorisasi Tema

Tema	Deskripsi
Regulasi Emosi	Perubahan galau/jenuh menjadi bahagia dan semangat
Coping Stres	Musik diputar saat capek dan suntuk
Kenangan Emosional	Mengingat pasangan dan keluarga

Pembahasan

1. Musik sebagai Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami perubahan suasana hati secara signifikan setelah mendengarkan musik favorit mereka. Kondisi emosional awal yang didominasi oleh perasaan galau, jenuh, tertekan, dan lelah akibat rutinitas domestik bertransformasi menjadi perasaan yang lebih tenang, bahagia, dan terkendali. Perubahan tersebut tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga tampak melalui respons nonverbal seperti tersenyum, menggerakkan tubuh mengikuti irama, hingga bernyanyi atau menari secara spontan. Respons ini menunjukkan adanya keterlibatan emosional dan motorik yang simultan.

Secara psikologis, musik berfungsi sebagai instrumen regulasi emosi (*emotion regulation tool*). Informan secara sadar memilih jenis musik tertentu sesuai dengan kebutuhan emosional mereka, misalnya musik bernuansa lembut ketika merasa sedih atau musik berirama energik ketika merasa lelah. Pola ini menunjukkan adanya strategi regulasi emosi berbasis seleksi stimulus (*situation selection*) dan modifikasi perhatian (*attentional deployment*).

Secara neurologis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui aktivasi sistem limbik, khususnya *amigdala* dan *hippocampus*, yang berperan dalam pengolahan emosi dan memori. Musik memicu pelepasan dopamin pada jalur *mesolimbik*, yang berkontribusi terhadap munculnya perasaan senang dan nyaman. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai mekanisme biologis yang membantu stabilisasi kondisi emosional perempuan berumah tangga dalam menghadapi tekanan keseharian. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi musik bekerja melalui dua jalur sekaligus, yaitu jalur afektif (emosional) dan jalur fisiologis (*neurobiologis*), yang keduanya saling memperkuat dalam menciptakan efek terapeutik.

2. Musik sebagai Mekanisme Coping

Musik dalam penelitian ini berfungsi sebagai mekanisme coping adaptif terhadap tekanan domestik, seperti beban pekerjaan rumah tangga, konflik keluarga, serta keterbatasan ruang aktualisasi diri. Informan menggunakan musik sebagai sarana “ruang privat emosional” di tengah keterbatasan ruang fisik dan sosial.

Strategi coping yang muncul bersifat *emotion-focused* coping, di mana musik digunakan untuk mengelola respons emosional terhadap stres, bukan secara langsung mengubah sumber stres itu sendiri. Namun demikian, dalam beberapa kasus, musik juga memicu *problem-focused* coping secara tidak langsung, karena setelah kondisi emosional menjadi lebih stabil, informan merasa lebih mampu berpikir rasional dan mengambil keputusan secara lebih tenang.

Lirik lagu dengan pesan positif, tema keteguhan, kesabaran, dan harapan membantu informan merefleksikan pengalaman hidup mereka. Musik menjadi media refleksi diri (*self-reflection medium*) yang memungkinkan individu memaknai ulang situasi yang dihadapi. Dengan demikian, musik berperan sebagai sarana coping yang konstruktif dan preventif terhadap gangguan kesehatan mental ringan seperti stres kronis dan kelelahan emosional (*emotional fatigue*).

Dalam konteks komunikasi, musik bertindak sebagai pesan simbolik yang diterima, ditafsirkan, dan diinternalisasi oleh pendengar. Proses interpretasi inilah yang menjadikan musik sebagai bentuk komunikasi intrapersonal yang efektif dalam membangun ketahanan psikologis.

3. Integrasi Musik dan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Temuan penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara pengalaman mendengarkan musik dengan proses restrukturisasi kognitif sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Dalam kerangka REBT (A-B-C-D-E):

- a. **A (Activating Event):** Tekanan domestik dan konflik keseharian.
- b. **(Belief):** Munculnya keyakinan irasional seperti “Saya tidak dihargai” atau “Saya tidak mampu.”
- c. **(Consequence):** Emosi negatif berupa sedih, marah, atau putus asa.
- d. **(Disputation):** Lirik lagu berfungsi sebagai media disputasi terhadap pikiran irasional tersebut.
- e. **(Effect):** Munculnya emosi baru yang lebih rasional dan adaptif, seperti optimisme dan penerimaan diri.

Musik, khususnya lirik dengan muatan afirmatif dan reflektif, berperan sebagai stimulus kognitif yang membantu individu mempertanyakan kembali keyakinan negatifnya. Proses ini terjadi secara tidak formal, tetapi efektif. Informan yang sebelumnya merasa tidak berdaya menunjukkan perubahan perspektif setelah mendengarkan lagu bertema harapan dan keteguhan hidup.

Musik dalam konteks penelitian ini dapat dipahami sebagai medium terapeutik berbasis budaya yang mendukung proses restrukturisasi kognitif secara alami. Integrasi ini menunjukkan bahwa komunikasi musik tidak hanya bekerja pada ranah emosional, tetapi juga pada ranah kognitif dan rasional.

4. Nilai-Nilai Terapeutik Musik

Penelitian ini mengidentifikasi lima nilai terapeutik utama dari musik dalam konteks kesehatan mental perempuan berumah tangga di kawasan Pasar Gaung, Kota Padang:

- a. **Katarsis Emosional**
Musik memberikan ruang pelepasan emosi terpendam. Proses bernyanyi atau mendengarkan lagu secara intens membantu individu menyalurkan emosi tanpa harus melampiaskannya secara destruktif.
- b. **Imajinasi dan Visualisasi Positif**
Musik memicu gambaran mental tentang kehidupan yang lebih baik, masa depan yang penuh harapan, serta identitas diri yang lebih kuat. Visualisasi ini berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy.
- c. **Resonansi Estetika**
Unsur melodi, ritme, dan harmoni menciptakan pengalaman estetis yang menenangkan. Resonansi ini memperkuat pengalaman emosional positif dan memperdalam makna personal yang dirasakan pendengar.
- d. **Bahasa Universal yang Inklusif**
Musik melampaui batas pendidikan, usia, dan latar sosial. Seluruh informan, terlepas dari tingkat pendidikan, mampu memahami dan merasakan pesan yang disampaikan melalui musik.
- e. **Penguat Identitas Budaya**
Lagu-lagu bernuansa lokal atau religius memperkuat rasa keterhubungan sosial dan spiritual. Musik menjadi media afirmasi identitas budaya dan nilai-nilai komunitas, yang pada gilirannya memperkuat stabilitas psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi musik berperan sebagai media kesehatan mental yang bersifat preventif, suportif, dan reflektif. Musik bukan sekadar hiburan, melainkan instrumen psikososial yang membantu

perempuan berumah tangga membangun keseimbangan emosional dan ketahanan mental dalam menghadapi dinamika kehidupan domestik.

Model Konseptual Musik–REBT

Musik
Stimulus Afektif

Regulasi Emosi

Restrukturisasi
Kognitif (REBT)

KESIMPULAN

Musik terbukti berfungsi sebagai media komunikasi afektif yang efektif dalam mendukung regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif perempuan berumah tangga. Integrasi komunikasi musik dan REBT memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam kajian komunikasi dan kesehatan mental.

REFERENSI

- Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients.
- Ellis, A. (2001). Rational Emotive Behavior Therapy.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). The role of arts in improving health and well-being.
- Fiske, J. (1990). Introduction to Communication Studies.
- Gold, C., Solli, H. P., Fancourt, D., & Björjesson, M. (2009). The impact of music therapy on mental health.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music.
- Koelsch, S., et al. (2010). Music and social bonding. Carr, C., et al. (2012). Music therapy for anxiety disorders.