

EKSPRESI EMOSI DAN REGULASI EMOSI GEN Z DI JAKARTA DALAM MENGGUNAKAN MUSIK SEBAGAI MEDIA PENYALURAN EMOSI

Yesa Privi Azahra^{1*}, Nurwahyuni Nasir², Lenny Utama Afriyenti²

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515258@mhs.ubharajaya.ac.id; nurwahyuni.nasir@dsn.ubharajaya.ac.id ,

lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id

*202110515258@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study aims to explore how Generation Z in Jakarta uses music as a medium to express and regulate their emotions. Music is understood not only as a form of entertainment but also as a means to convey feelings and provide emotional relief. This research employed a quantitative method with a descriptive correlational approach. The participants consisted of 212 Generation Z individuals residing in Jakarta who regularly listen to music. Data were collected using a modified version of the Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ) to measure emotional expression and an adapted emotional regulation scale from previous research. The results showed a significant relationship between emotional expression and emotion regulation among Generation Z who use music as an emotional outlet. Music plays a role in helping individuals express both positive and negative emotions and supports their ability to regulate emotions when facing psychological pressure. These findings indicate that music can serve as an effective medium to support the emotional well-being of Generation Z.

Keyword: music, emotional expression, emotion regulation, Generation Z.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Gen Z di Jakarta menggunakan musik sebagai media dalam mengekspresikan dan mengatur emosi. Musik dipahami tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk menyampaikan perasaan dan menenangkan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Subjek penelitian adalah 212 Gen Z yang berdomisili di Jakarta dan rutin mendengarkan musik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala ekspresi emosi yang dikonstruksi dari Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ) dan skala regulasi emosi yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ekspresi emosi dan regulasi emosi pada Gen Z yang menggunakan musik sebagai media penyaluran emosi. Musik berperan membantu individu dalam mengekspresikan emosi positif maupun negatif serta mendukung kemampuan regulasi emosi mereka dalam menghadapi tekanan

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi media yang efektif untuk mendukung kesehatan emosional Gen Z.

Kata kunci: Musik, Ekspresi Emosi, Regulasi Emosi, Gen Z .

1. Pendahuluan

Musik telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu, berfungsi tidak hanya sebagai hiburan tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi dan mengatur kondisi psikologis. Musik mampu membangkitkan berbagai emosi seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, hingga ketenangan melalui elemen-elemen seperti melodi, ritme, harmoni, dan lirik (Justin & Sloboda, 2017). Dalam konteks kehidupan modern, musik tidak hanya dinikmati secara personal tetapi juga menjadi bagian dari budaya digital yang mendominasi kehidupan sehari-hari, terutama pada generasi muda.

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Mereka memiliki akses yang sangat luas terhadap musik melalui platform digital seperti Spotify, YouTube, dan TikTok. Kemudahan ini membuat musik menjadi media yang hampir selalu hadir dalam keseharian mereka. Musik tidak hanya didengarkan sebagai hiburan semata, tetapi juga digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan dan meregulasi emosi dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Fenomena yang terjadi di kalangan Gen Z di Jakarta menunjukkan bahwa musik memainkan peran penting dalam kehidupan emosional mereka. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti, sebagian besar Gen Z mengakui bahwa mereka sering menggunakan musik sebagai media untuk mencurahkan perasaan yang sulit diungkapkan kepada orang lain. Ketika sedang sedih, mereka cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan perasaan tersebut untuk memvalidasi emosinya. Sebaliknya, ketika ingin memperbaiki suasana hati, mereka memilih mendengarkan musik dengan nuansa ceria. Musik menjadi ruang aman di mana mereka dapat merasakan, memahami, dan melepaskan emosinya tanpa merasa dihakimi.

Dari perspektif psikologi, proses mengekspresikan dan meregulasi emosi merupakan dua aspek penting dalam kesejahteraan emosional seseorang. Ekspresi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk menunjukkan perasaan yang sedang dialami, baik secara verbal maupun nonverbal (Gross, 2015). Sementara itu, regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan reaksi emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi dan lingkungan. Kedua aspek ini sangat penting bagi Gen Z yang sedang berada pada tahap perkembangan emosional yang kompleks, ditandai dengan pencarian jati diri, tekanan akademik, dan tuntutan sosial.

Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa musik memiliki dampak yang signifikan terhadap suasana hati dan kondisi psikologis seseorang (Futri, 2025; Amelia & Aryaneta, 2022). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana musik digunakan oleh Gen Z di

Jakarta sebagai media ekspresi dan regulasi emosi masih sangat terbatas. Padahal, Jakarta sebagai kota metropolitan dengan dinamika sosial yang tinggi dapat memberikan tekanan emosional tersendiri bagi para remaja dan dewasa muda yang tinggal di dalamnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Gen Z di Jakarta menggunakan musik sebagai media untuk mengekspresikan emosi yang mereka rasakan serta untuk membantu mereka dalam mengatur atau meregulasi emosinya. Penelitian ini juga ingin melihat apakah terdapat hubungan antara kemampuan mengekspresikan emosi dan kemampuan meregulasi emosi dalam konteks penggunaan musik sebagai media penyaluran emosi.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Gross (2015), ekspresi emosi adalah perilaku yang dapat diamati yang digunakan untuk menyampaikan emosi, seperti ekspresi wajah, nada suara, gerakan, dan sikap tubuh. Ekspresi ini dapat terjadi secara otomatis atau dengan kesadaran sebagai bagian dari proses regulasi emosi. Menurut Triyono dan Ekhsan (2019) ekspresi emosi adalah kemampuan individu dalam menangani emosi yang dirasakan dan mampu mengekspresikannya dengan tepat walaupun dalam keadaan yang menemukannya. Menurut Barrett (2017), ekspresi emosi bukanlah respon biologis yang bersifat tetap dan universal, melainkan merupakan hasil dari bagaimana otak kita membentuk berdasarkan pengalaman pribadi, latar belakang budaya, bahasa dan lingkungan sosial. Berdasarkan pemaparan definisi dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ekspresi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menyampaikan perasaan dengan tepat, baik secara verbal maupun nonverbal, terutama dalam keadaan sulit atau tidak nyaman.

Menurut Gross (2015), regulasi emosi adalah langkah yang diambil seseorang untuk memengaruhi perasaan yang ia alami, termasuk menentukan jenis emosi yang muncul, kapan emosi tersebut terjadi, serta cara mengelola dan mengekspresikannya. Menurut Balter (2018), regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi secara individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Menurut Roth & Benita (2023) Regulasi emosi adalah suatu proses yang kompleks dan dinamis. Tidak hanya melibatkan usaha untuk mengurangi emosi yang tidak menyenangkan atau meningkatkan emosi positif, tetapi juga mencakup kemampuan untuk memilih cara yang tepat untuk mengatur emosi, sesuai dengan situasi dan nilai-nilai pribadi.

Dari berbagai penjelasan definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk mengontrol, mempengaruhi dan mengelola perasaan serta ekspresi emosionalnya agar sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang dihadapi. Proses ini bersifat dinamis dan bisa terjadi tanpa kesadaran.

3. Metodologi

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang berdasarkan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengumpulan data menggunakan instrument, analisis data bersifat statistic dan bertujuan untuk menguji hipotesis. Metode pendekatan deskriptif korelasional yaitu, penelitian yang bertujuan untuk

menggambarkan fenomena yang ada atau hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya perubahan pada variabel-variabel tersebut. (Sugiyono., 2015)

populasi adalah kelompok subjek dikenakan generalisasi hasil penelitian tersebut. Kelompok ini memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus penelitian yang akan dilakukan Periantalo (2016). Populasi pada penelitian ini adalah Gen Z yang berdomisili di Kota Jakarta dan memiliki kebiasaan mendengarkan musik secara rutin. Populasi ini dipilih oleh peneliti karena relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memahami pengaruh musik sebagai media untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (Statistik, 2024) jumlah populasi Gen Z di Jakarta diperkirakan mencapai 2.678252 jiwa, yang merupakan 25,36 dari total populasi provinsi tersebut.

sampel adalah Sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi yang diteliti Periantalo (2016). Populasi gen Z di Jakarta diperkirakan mencapai 2.678.252 jiwa. Dengan mempertimbangkan *margin of error* sebesar 7% maka diperoleh ukuran sampel yang diperlukan sekitar 204 responden. Jadi peneliti menambahkan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 212 responden dari populasi Gen Z di Kota Jakarta yang mendengarkan musik secara rutin. Adapun kriteria pada penelitian ini yaitu, Berdomisili Kota Jakarta, Gen Z (Lahir tahun 1997 - 2012), Mendengarkan musik secara rutin setiap hari.

Sampling atau teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai bagian dari sampel (Sugiyono., 2015). Teknik yang dipilih pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dimana teknik ini dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu. Teknik ini digunakan oleh peneliti ketika memilih sampel berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai (Sugiyono., 2015).

Penelitian ini menggunakan skala yang dirancang berdasarkan skala *Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ)* yang dikembangkan oleh Gross (1995) yang dikonstruksi. Peneliti melakukan konstruk untuk menyesuaikan konteks penelitian, yaitu ekspresi emosi melalui media musik. Penelitian ini juga menggunakan Skala yang telah dimodifikasi dari penelitian (Yunita Sari & Naqiyah, 2023) untuk disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang kemudian dianalisis dengan uji validitas dan reliabilitas. Setelah itu dilanjutkan dengan uji normalitas, linearitas, uji kategorisasi serta uji hipotesis. Semua perhitungan dilakukan menggunakan program SPSS.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk, diketahui bahwa data pada kedua variabel, yaitu ekspresi emosi dan regulasi emosi, tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi non parametrik Spearman's rho yang sesuai digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal. Statistika nonparametrik adalah statistika bebas pada distribusi dan uji yang tidak memerlukan asumsi tertentu. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif, signifikan dan cukup kuat antara kedua variabel, dengan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,594 dan nilai signifikansi sebesar 0,0000 ($p < 0,01$). Artinya semakin tinggi individu dalam mengekspresikan emosinya melalui musik, maka semakin tinggi pula kemampuan individu tersebut dalam meregulasi emosinya secara adaptif. Selanjutnya peneliti juga melakukan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antar variabel memiliki pola yang searah. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi

pada “*Deviation from Linearity*” sebesar 0,847 ($p > 0,05$) yang diartikan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linier antara ekspresi emosi dan regulasi emosi.

Berdasarkan kategorisasi sebanyak dengan 199 responden (93,9%) termasuk kedalam kategori tinggi, dari 12 responden (5,7%) termasuk ke dalam kategorisasi sedang dan 1 responden (0,5%) dikategorisasikan rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kategorisasi tinggi yang artinya sebagian besar Gen Z di Jakarta mampu mengekspresikan emosinya dengan baik melalui musik. Hal ini sama juga ditemukan pada variabel regulasi emosi. Berdasarkan kategorisasi, 159 responden (75%) berada dalam kategori regulasi emosi tinggi, 50 Orang (23,6%) berada di kategori sedang dan 3 responden (1,4%) berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kategorisasi tinggi yang artinya sebagian besar Gen Z dalam penelitian ini tidak hanya mampu mengekspresikan emosinya, tetapi juga memiliki kemampuan dalam mengelola emosi tersebut dengan cara yang adaptif.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,594. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ekspresi emosi dan regulasi emosi pada Gen Z yang menggunakan musik sebagai media penyaluran emosi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori Gross (2015), yang menyatakan bahwa ekspresi emosi dan regulasi emosi adalah dua proses psikologis yang saling terkait. Kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosi secara terbuka dapat mendukung proses regulasi yang sehat, dan sebaliknya regulasi yang baik memungkinkan individu menyalurkan emosinya secara tepat dan tidak merugikan. Musik menjadi media yang unik karena mampu memfasilitasi keduanya secara bersamaan. Hasil ini juga diperkuat oleh wawancara awal yang dilakukan peneliti, dimana beberapa responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang, lega dan terbantu dalam memahami serta mengendalikan emosi setelah mendengarkan musik yang sesuai dengan kondisi emosional mereka.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Putri (2025), yang menjelaskan bahwa musik dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan memiliki kemampuan untuk menenangkan atau menstimulasi kondisi emosional. Musik dengan lirik positif sering kali digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan semangat, sedangkan musik dengan tempo lambat digunakan untuk menenangkan diri, melepaskan emosi terpendam atau memperkuat empati terhadap diri sendiri. Amelia & Aryaneta (2022) juga menemukan bahwa musik dapat memperbaiki suasana hati, menenangkan pikiran, serta mendukung individu dalam mengekspresikan dan mengatur perasaan. Shaleha (2019) menyebutkan bahwa enam emosi dasar seperti Bahagia, sedih, takut, marah, dan terkejut dapat dipersepsikan melalui musik, yang menunjukkan bahwa musik berperan dalam proses ekspresi emosi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki peran penting dalam membantu individu, khususnya Gen Z, dalam mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosinya. Musik bukan hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat ekspresi emosi yang kuat dan media regulasi emosional yang efektif. Temuan ini memahami bagaimana Gen Z menggunakan media musik sebagai bagian dari strategi pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain data yang tidak berdistribusi normal, kemungkinan disebabkan oleh keragaman karakteristik responden Gen Z di Jakarta, baik dari latar belakang, pengalaman emosional, maupun preferensi musik. Selain itu, potensi

bias dalam pengisian kuesioner dan keterbatasan referensi penelitian terdahulu terkait kedua variabel juga menjadi kendala dalam penelitian ini.

5. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara ekspresi emosi dan regulasi emosi pada Gen Z di Jakarta yang menggunakan musik sebagai media penyaluran emosi. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel dengan ditandai H_a pada penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan juga bahwa semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengekspresikan emosi melalui musik, maka semakin tinggi pula kemampuan individu tersebut dalam meregulasi emosinya. Hasil kategori pada kedua variabel termasuk pada kategori tinggi. Dapat dinyatakan bahwa mayoritas Gen Z di Jakarta menggunakan musik sebagai media mereka dalam mengekspresikan dan meregulasi emosi yang mereka rasakan sehari-hari.

Daftar Referensi

- Aktar, R., & Uddin, M. I. (2024). Emotional expressivity in the Bangladeshis: Psychometric properties of the Bangla Berkeley expressivity questionnaire. *Environment and Social Psychology*, 9(10). <https://doi.org/10.59429/ESP.V9I10.3105>
- Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). Pengaruh Musik Terhadap Emosi. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(3), 49-57. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/986>
- Annisak, F., Zainuri, H. S., & Fadilla, S. (2024). Peran Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistik Non Parametrik Dalam Penelitian. *Jurnal Pendidikan Al-Ittihadu*, 3(1), 1-11. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu>
- Arfian Suryasuciramdhan, Maulana Yusuf, Nessya Mayla Faiza, & Rendi. (2024). Musik sebagai Sarana Untuk Mengekspresikan Diri. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 3(2), 10-15. <https://doi.org/10.58192/populer.v3i2.2122>
- Asep Mulyana, Endang Susilawati, Yuniati Fransisca, Marilyn Arismawati, Fachrul Madrapriya, Debora Tri Oktarina Phety, Afif Hendri Putranto, Euis Fajriyah, Reza Kurniawan, Yoana Nurul Asri, Lisa Astria Milasari, I. S. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (M. M. Rini Oktavera, ST & M. S. Prima Nanda Fauziah, S.Si. (eds.)). CV. Tohar Media.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Ed 2*. Pustaka Pelajar.
- Balter, L., Tamis-lemonda, C. S., Pace, A., Levine, D. F., Morini, G., Hirsh-pasek, K., Pace, A., Levine, D. F., Morini, G., & Golinkoff, R. M. (2018). *Child Psychology A Handbook of Contemporary Issues Lawrence Balter, Catherine S. Tamis-LeMonda* (Issue 10103). <https://doi.org/10.4324/9781315764931.ch3>
- Fevrianti, A., Maret, U. S., Desagiti, A. F., Maret, U. S., Hestikasari, C. C., Maret, U. S., Pramesti, C. A., & Maret, U. S. (2023). *HARMONI EMOSI : EKSPRESI EMOSI MELALUI BERNYANYI UNTUK KELOMPOK 3 UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS* Anggota = Aulia fevrianti sukemi Awalian Fatikasari Desagiti Canda Christya Hestikasari Cindy Anggita Pramesti Elita Mufidah Sari. December.
- Fitri, R. D. (2024). Pengaruh Musik terhadap Mood dan Emosi Peran Musik dalam Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1(4), 1-14. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/103>

- Futri, D. A. Y. U. (2025). *Pengaruh Musik terhadap Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi*. 1-10.
- Gross, J. J. (2015a). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015b). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.).
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). *Facets of emotional Expressivity: Three self-report factors and their correlates*.
- Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 94. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353>
- Heijnen, J. H., Jussi Hanhimaki, Steiner, A., Abiko, T., Obara, M., Ushioda, A., Hayakawa, T., Hodges, M., Yamaya, T., Amin, S., و فلخاني منوچهر, حيراني علي, ت. و, Snidal, D., Dissertation, B. A., In, S., Of, F., Requirements, T. H. E., The, F. O. R., Of, A. A., Doctor, T. H. E., ... Hinsley, F. . (2013). STUDI EKSPLORATIF PERILAKU KOPING PADA INDIVIDU DENGAN CEREBRAL PALSY. *SSRN Electronic Journal*, 1(2), 117-99 شماره 8; ص.
- Humaniora, J. C. (2024). *Faktor yang memengaruhi preferensi musik pada gen z*. 8(2), 261-270.
- Jacobson, C., Hill, R. M., Pettit, J. W., & Miranda, R. (2015). The Measure of Verbally Expressed Emotion: Development and Factor Structure of a Scale Designed to Assess Comfort Expressing Feelings to Others. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(2), 358-369. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9463-9>
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. (2011). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press.
- Lisa Feldman Barrett. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Lutfi, A., Aulia, R., Fatihatunnisa, F., & Khairunnisa, N. (2024). Harmoni Getaran dan Gelombang: Eksplorasi Emosi Manusia melalui Karya Seni Musik. *Riset Media Keperawatan*, 7(1), 51.
- Lutfi Indriwati. (2023). *Dampak Musik terhadap Kondisi Emosional Seorang Remaja*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/lutfiindri2276/6565d8b612d50f3839409682/dampak-musik-terhadap-kondisi-emosional-seorang-remaja>
- Malikah, M. (2024). *Dinamika Pengaruh Musik pada Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik : Analisis Literatur tentang Respons Neurologis dan Emosional*. 5(Cliff 2020), 5109-5118.
- 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/>
- Nooryan Bahari. (2008). *Kritik seni : wacana, apresiasi dan kreasi*.
- Roth, G., & Benita, M. (2023). The Future of Emotion Regulation Research: Broadening Our Field of View. *Psychological Inquiry*.
- Ruth Donda Panggabean, R. W. N. (2021). *PENERAPAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL ANAK USIA 5-6 TAHUN*.
- Seran, Y. M. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Karakter Seseorang. *OSF Preprints*.
- Shaleha, R. R. A. (2019). Do Re Mi: Psikologi, Musik, dan Budaya. *Buletin Psikologi*, 27(1), 43. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37152>
- Statistik, B. P. (2024). *Jumlah Penduduk Hasil Sensus Penduduk 2020 menurut Generasi dan Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta (Jiwa), 2020*. <https://jakarta.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTA1NyMy/jumlah-penduduk-hasil-sensus-penduduk-2020-menurut-generasi-dan-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta.html>

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai. (2019). *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. CV Sindunata.
- Yulia, R., Mayar, F., & Negeri Padang, U. (2023). Pengaruh Seni Musik Terhadap Karakter Siswa Di Sekolah Dasar. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 2542-2550.
- Yunita Sari, T., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA*, 13(3), 345-349.