

ABSTRAK

**MENDENGARKAN LAGU TAYLOR SWIFT SEBAGAI *COPING*
MECHANISM SETELAH PATAH HATI PADA PENGGEMAR
TAYLOR SWIFT**

Sylvia Arianna Javung
Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
2025

Penelitian ini mengkaji makna mendengarkan lagu Taylor Swift sebagai mekanisme koping setelah patah hati pada penggemarnya. Tujuan dari penelitian ini antara lain: (1) melihat apakah ada makna dari mendengarkan lagu Taylor Swift sebagai sarana coping mechanism setelah patah hati, (2) menimbang apakah terdapat makna tertentu baik positif atau negatif setelah mendengarkan lagu Taylor Swift sebagai sarana coping mechanism setelah patah hati, (3) mengetahui lagu-lagu Taylor Swift mana saja yang sering didengar ketika patah hati, (4) mengidentifikasi bagian dari lagu Taylor Swift yang membuat perasaan menjadi lebih tenang, (5) mengetahui seperti apa situasi patah hati terparah yang pernah dialami.

Menggunakan metode kualitatif dengan analisis naratif dari wawancara dua subjek, studi ini menemukan bahwa musik Taylor Swift berfungsi lebih dari sekadar koping emosional. Lagu-lagu tersebut menyediakan skrip naratif yang membantu menstrukturkan pengalaman patah hati yang kacau dan bertindak sebagai perancah identitas (identity scaffolding), terutama bagi subjek N yang merasa kehilangan jati diri akibat hubungan toksik, membantunya merekonstruksi diri dari korban menjadi penyintas. Figur Taylor Swift juga dipersepsikan sebagai "teman" atau "tempat curhat" melalui hubungan parasosial, menawarkan dukungan yang selalu tersedia, non-penghakiman, dan validasi emosional, sehingga mengurangi perasaan isolasi. Musik membantu narasumber memproses dan meluapkan emosi, yang meskipun awalnya mungkin meningkatkan kesedihan, pada akhirnya membawa kelegaan. Fenomena ini juga menyoroti paradoks musik sedih dan isu komodifikasi emosi dalam industri musik.

Kata Kunci: patah hati, mekanisme koping, Taylor Swift, skrip naratif, perancah identitas, hubungan parasosial, regulasi emosi.

ABSTRACT

***LISTENING TO TAYLOR SWIFT'S SONGS AS A COPING
MECHANISM AFTER HEARTBREAK AMONG
TAYLOR SWIFT FANS***

*Sylvia Arianna Javung
Guidance and Counseling
Universitas Sanata Dharma
2025*

This study examines the role of listening to Taylor Swift's songs as a coping mechanism after heartbreak among her fans. The objectives of this research include: (1) to determine if there is an point of listening to Taylor Swift's songs as a coping mechanism after heartbreak, (2) to measure whether there are specific positive or negative point after listening to Taylor Swift's songs as a coping mechanism after heartbreak, (3) to identify which Taylor Swift songs are frequently listened to during heartbreak, (4) to pinpoint parts of Taylor Swift's songs that bring a sense of calm, and (5) to understand the worst heartbreak situations ever experienced by the participants.

Using a qualitative method with narrative analysis from interviews with two subjects, this study found that Taylor Swift's music serves as more than just emotional coping. The songs provide a narrative script that helps structure chaotic heartbreak experiences and act as identity scaffolding, especially for subject N, who felt a loss of self due to a toxic relationship, assisting her in reconstructing herself from victim to survivor. Taylor Swift's persona is also perceived as a "friend" or "confidante" through a parasocial relationship, offering constant, non-judgmental support and emotional validation, thereby reducing feelings of isolation. The music helps the interviewees process and express emotions, which, although initially perhaps increasing sadness, ultimately brings relief. This phenomenon also highlights the paradox of sad music and the issue of emotional commodification in the music industry.

Keywords: *heartbreak, coping mechanism, Taylor Swift, narrative script, identity scaffolding, parasocial relationship, emotion regulation.*