SWARA: Jurnal Antologi Pendidikan Musik
Journal homepage: https://ejournal.upi.edu/index.php/antomusik/index

PERAN MUSIK UNTUK MENGATASI STRES DAN KRISIS MENTAL GEN Z DI ERA DIGITAL

Najma Zulfatus Izza, Vetrisia Rega Natalia
Pendidikan Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Indonesia
*correspondence: E-mail: najmazulfatusizza@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran musik untuk mengatasi tingkat stres dan krisis mental yang dialami oleh Generasi Z di era digital. Dengan menggunakan pendekatan kualititatif berbasis studi literatur, penelitian ini secara komprehensif mengkaji berbagai jurnal ilmiah, artikel akademik, dan sumber terpercaya lainnya yang membahas hubungan antara musik dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa musik memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres. Hal ini terjadi melalui pengaruhnya terhadap regulasi hormon kortisol, yang dikenal sebagai hormon stres, dan dopamin, yang terkait dengan perasaan senang dan motivasi. Selain itu, musik juga berfungsi sebagai media ekspresi diri yang penting, memungkinkan Generasi Z untuk menyalurkan emosi dan pikiran mereka. Musik juga terbukti menjadi alat tindakan emosional yang efektif, membantu mereka mengelola perasaan sulit dan tekanan hidup. Namun, penelitian ini juga menemukan adanya aspek krusial: jenis musik yang dipilih memainkan peranan penting. Musik dengan lirik atau nuansa negatif, yang seringkali menggambarkan kesedihan, kemarahan, atau keputusasaan, justru dapat memperburuk kondisi psikologis dan memicu krisis mental. Sebaliknya, musik dengan pesan positif, melodi menenangkan, atau ritme yang membangkitkan semangat dapat memberikan manfaat terapeutik. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa musik, bila digunakan secara tepat dan bijaksana, dapat menjadi salah satu alternatif yang sangat berharga untuk mendukung kesehatan mental generasi muda di tengah berbagai tantangan dan tekanan yang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diserahkan, 31-12-2024
Revisi Pertama, 30-01-2025
Diterima, 05-02-2025
Tersedia Online, 30-03-2025
Tanggal Publikasi, 01-04-2025

Kata kunci:
Musik, Kesehatan Mental, Generasi Z, Era Digital.

muncul di era digital. Pemahaman akan dampak positif dan negatif musik ini krusial bagi Generasi Z dan para pemangku kepentingan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh musik terhadap tingkat stres dan krisis mental yang dialami oleh Generasi Z di era digital. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur, penelitian ini secara komprehensif mengkaji berbagai jurnal ilmiah, artikel akademik, dan sumber terpercaya lainnya yang membahas hubungan antara musik dan kesehatan mental.

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan respons alami tubuh, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis, terhadap berbagai tekanan dalam hidup. Respons ini bisa bersifat adaptif, seperti meningkatkan motivasi untuk menghadapi tantangan. Namun, stres kronis atau berlebihan dapat berdampak negatif signifikan, mengganggu kesehatan mental dan fisik individu. Gejala stres bervariasi, meliputi kecemasan berlebih, gangguan tidur, kelelahan fisik dan mental, perubahan nafsu makan, hingga kesulitan berkonsentrasi. Jika dibiarkan tanpa penanganan, stres berkepanjangan berisiko memicu berbagai masalah kesehatan serius.

Di era digital yang serba cepat ini, Generasi Z menghadapi tingkat stres yang semakin tinggi, terutama akibat kemajuan teknologi yang pesat dan tekanan dari media sosial. Generasi ini cenderung menjadikan dunia maya sebagai tolok ukur kehidupan, yang ironisnya sering kali berujung pada perbandingan sosial, *Fear Of Missing Out* (FOMO), dan ekspektasi yang tidak realistis. Fenomena ini berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan fisik mereka. Faktor-faktor seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, tekanan untuk tampil sempurna, *cyber bullying*, hingga paparan informasi yang tidak akurat (hoaks) secara signifikan berkontribusi terhadap meningkatnya krisis mental pada Gen Z. Jika krisis ini tidak ditangani dengan baik, berisiko tinggi berkembang menjadi gangguan mental serius seperti depresi dan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi metode efektif dalam mengelola stres dan mendukung kesehatan mental mereka.

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam mengelola stres adalah melalui musik. Musik telah lama diakui memiliki pengaruh kuat terhadap suasana hati, emosi, dan tingkat stres (Rizani Gani & Mahdia Fadhila, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa musik yang tenang dan bertempo lambat, seperti musik klasik, instrumental, atau suara alam (hujan, ombak, kicauan burung), terbukti mampu mengurangi stres secara signifikan. Jenis musik ini dapat merangsang produksi hormon endorfin dan melatonin, yang pada gilirannya menimbulkan rasa nyaman, rileks, dan meningkatkan kualitas tidur (Hayati, 2017). Sebaliknya, musik bertempo cepat dan keras, terutama jika tidak sesuai dengan kondisi emosional seseorang, justru dapat memperburuk kecemasan dan ketegangan (Pambudi, Dewi, & Anggraeni, 2020). Oleh karena itu, pemilihan jenis musik menjadi krusial dalam konteks terapi stres.

Selain musik, pendekatan seperti *Psychological First Aid (PFA)* juga menjadi metode penting untuk membantu individu yang mengalami *distress* atau krisis. PFA menekankan pada prinsip *Look* (Lihat), *Listen* (Dengarkan), dan *Link* (Hubungkan) sebagai bentuk

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

kepedulian dan empati terhadap individu dalam krisis (Edmawati et al., 2023). Pendekatan ini berfokus pada memberikan dukungan praktis dan non-invasif untuk menstabilkan kondisi emosional individu.

Penanganan dini melalui terapi, konseling, dukungan sosial yang kuat, atau bahkan intervensi medis, sangat penting untuk membantu individu mengatasi tekanan yang mereka hadapi dan mencegah krisis mental berkembang menjadi gangguan yang lebih serius (Wahyuningsi et al., 2018). Mengingat kompleksitas tantangan yang dihadapi Generasi Z di era digital, kombinasi berbagai strategi penanganan stres, termasuk terapi musik dan dukungan psikososial, menjadi kunci untuk mempromosikan kesehatan mental yang optimal.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengukur dan menganalisis sejauh mana suatu faktor tertentu mempengaruhi variabel yang dikaji. Pendekatan ini memungkinkan diperolehnya temuan yang objektif dan terukur melalui data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Dalam studi ini, data dikumpulkan dari artikel-artikel ilmiah yang relevan dengan topik pembahasan. Pemanfaatan artikel sebagai sumber data sekunder memberikan kesempatan bagi peneliti untuk membangun wawasan berdasarkan kajian-kajian terdahulu yang telah dilakukan oleh para ahli. Dengan demikian, penelitian ini tidak semata-mata bergantung pada data primer, tetapi juga mengintegrasikan informasi yang telah tersedia guna memperkuat analisis.

Untuk menjamin validitas dan reliabilitas hasil, sebanyak dua puluh artikel ilmiah dijadikan sampel kajian. Pemilihan jumlah ini dimaksudkan untuk memperkokoh dasar pengujian hipotesis serta memperjelas kerangka analisis. Dengan jumlah data yang memadai, proses analisis kualitatif yang dilakukan menjadi lebih representatif, sehingga hasil akhir dapat disimpulkan dengan tingkat akurasi yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Data dalam penelitian ini bersumber dari artikel-artikel yang diterbitkan di jurnal ilmiah terakreditasi dan telah melalui proses peer review, sehingga menjamin tingkat kredibilitasnya.

Teknik pengumpulan informasi dilakukan melalui studi dokumentasi, yakni dengan menelaah secara sistematis data sekunder yang tersedia dalam publikasi terdahulu. Peneliti melakukan peninjauan mendalam terhadap berbagai jurnal untuk menyaring informasi yang relevan dengan tujuan kajian. Pemanfaatan jurnal terbitan resmi memberikan dasar yang kokoh dalam menyusun argumen dan menyajikan analisis. Strategi ini memungkinkan peneliti untuk menggali beragam perspektif serta temuan dari penelitian sebelumnya, sehingga dapat memperluas dan memperdalam pemahaman terhadap isu yang dibahas. Dengan demikian, artikel ini disusun berdasarkan pendekatan kualitatif yang mengandalkan sumber data terpercaya dari jurnal ilmiah, guna memperoleh hasil yang sistematis, terukur, dan objektif. Diharapkan, artikel ini dapat memberikan kontribusi bermakna bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait.

3. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

a. Hubungan Gen Z dengan Era Digital

Gen Z merupakan generasi yang lahir dengan teknologi yang canggih, seperti munculnya iPhone di tahun 2007 dimana usia tertua Gen Z pada saat itu 10 tahun, yang berarti remaja tersebut akan menggunakan smartphone secanggih iPhone yang sudah kita ketahui saat ini bahwa iPhone merupakan *smartphone* yang masih menjadi sorotan

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

masyarakat, terutama Gen Z. Selain itu, Wi-Fi dan layanan seluler *bandwith* jaringan merupakan cara anak-anak muda di Amerika untuk saling terhubung dan sudah menjadi bagian dari hidup mereka (Dimock, 2019). Dengan kemajuan teknologi ini membuat remaja Gen Z menjadikan sosial media sebagai patokan hidup mereka. Mereka tumbuh di tengah kemunculan internet, *smartphone*, dan media sosial yang semakin mendominasi, sehingga tidak hanya menggunakan teknologi untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, dan membangun karier (Laka, 2024).

Di era modern ini tidak sedikit dari anak remaja mengalami stres berlebih dikarenakan kemajuan teknologi yang tidak dapat diukur. Tekanan media sosial yang menjadi patokan para remaja, terutama dengan Generasi Z yang menjadikan patokan hidupnya dengan dunia sosial media saat ini. Hal ini dapat berdampak negatif pada Kesehatan mental dan kesejahteraan fisik bagi remaja Gen Z, oleh karena itu penelitian mengenai cara-cara untuk mengurang stres pada remaja semakin penting.

Di era digital, musik menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan Gen Z. Generasi Z merupakan kelahiran 1997 hingga 2010-an, pada zaman ini era digital berkembang dengan pesat, mulai dari munculnya generasi *smartphone*, laptop dan teknologi lainnya yang semakin canggih dengan fitur-fitur yang canggih pula. Fitur-fitur tersebut diantaranya terdapat media sosial yang menjadi pusat perhatian di kalangan sosial, terutama Generasi Z. Generasi ini tumbuh dengan teknologi dan media sosial, memiliki hubungan unik dengan musik sebagai alat ekspresi diri dan pelarian dari tekanan kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang sesuai dengan preferensi individu dapat merangsang pelepasan dopamin, dan hormon kebahagiaan pada individu. Misalnya, musik dengan tempo lambat dapat membantu menenangkan pikiran, sementara lagu dengan ritme energik mampu meningkatkan semangat.

b. Peran Musik Terhadap Stres

Menurut penelitian bahwa musik mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan subjective Well-Being pada dewasa awal. Tingginya stres dan rendahnya *subjective well-being* yang tidak diatasi dengan tepat membuat masalah yang begitu serius di kemudian hari. Hal ini mengacu kepada terapi musik kegiatan terapi musik mampu membantu relaksasi dan mempengaruhi emosi dan fisik seseorang. Menurut Hardjana (dalam Sari & Yani, 2017), terdapat beberapa metode untuk menurunkan stres diantaranya, pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hipnosis, dan terapi musik. Salah satu bentuk penanganan stres yang dinilai sangat efektif yakni terapi musik. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo dkk, 2018), terapi musik dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa. Di samping itu, terapi musik juga dinilai dapat meningkatkan *subjective well-being*, karena dinilai mudah, murah, efektif dan efisien (Imam Shofi'i, 2021).

c. Terapi Musik

Menurut (The American Music Therapy Association, 1997), terapi musik adalah suatu profesi di bidang kesehatan yang menggunakan musik dan aktivitas musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif dan kebutuhan sosial individu yang mengalami cacat fisik. Selain itu, menurut (Djohan, 2006), terapi musik merupakan suatu terapi yang menggunakan media musik sebagai penyalur permasalahan maupun emosi yang bersifat nonverbal.

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

Kebanyakan anak muda mendengarkan musik hampir setiap hari, bahkan kebanyakan anak muda jika tidak mendengarkan musik suasana hati tidak tenang dan menimbulkan rasa cemas. Hal ini anak muda sangat bergantungan dengan musik, pada Demografi Gender Spotify wanita menyumbang 56% pendengar setiap harinya dan laki-laki menyumbang 44% pendengar setiap harinya. Dengan adanya Demografi Platform kita bisa melihat bahwasanya anak muda generasi sekarang cenderung suka mendengarkan musik. Secara tidak langsung anak muda menjalani terapi musik untuk menurunkan stres dan meningkatkan hormon kegembiraan.

Saat ini lagu tentunya banyak diminati oleh semua orang khususnya anak muda, dari lagu bergenre klasik, rock, pop rock, hingga dangdut kebanyakan anak muda sudah menemui lagu untuk menemani kehidupan mereka sehari-hari. Tentunya musik sangat mempengaruhi kondisi psikologis seorang remaja, karena dalam kehidupan sehari-harinya mereka selalu mendengarkan musik bahkan sangat berdampingan dengan musik, baik disengaja maupun tidak disengaja karena mendengarnya dari orang lain ataupun dari sebuah benda yang menghasilkan suara musik.

d. Musik & Aktivitas Sosial

Generasi sekarang kebanyakan anak muda mendengarkan lagu rock dan pop rock, dikarenakan mereka menganggap bahwasanya musik-musik tersebut dapat mengurangi tingkat stres dan mengurangi kecemasan yang berlarut-larut. Kebanyakan anak muda generasi sekarang cenderung meluapkan emosi dan menghilangkan stres dengan datang menyaksikan grup band yang mereka sukai. Di Tahun 2023, tercatat sebanyak 42% responden mengakui bahwa mereka telah menghadiri konser musik dengan 32% yang menghadiri konser sebanyak tiga kali lebih dalam setahun. Angka ini dapat diprediksikan meningkat drastis di tahun 2024 dikarenakan sebanyak 57% responden mempunyai tujuan menonton konser satu sampai tiga kali dalam tahun 2024.

Lebih dari 50% responden lebih memilih konser musik dalam bentuk festival sedangkan 43% memilih konser dalam bentuk tour. Musisi lokal menjadi pilihan utama bagi para responden (51%), disusul penyanyi atau grup band sebanyak 26% dan band internasional 23%. Tidak menutup kemungkinan konser yang diadakan di luar negeri juga memiliki daya tarik tersendiri bagi banyak responden. 61% responden memiliki beberapa rencana untuk menghadiri festival konser musik di negara lain. Bahkan 60% diantaranya kebanyakan sudah menyiapkan dana lebih dari Rp. 10 Juta.

Sudah diketahui banyaknya remaja yang menyukai menonton konser untuk melepaskan penat dan meluapkan emosi. Secara tidak langsung hormon kegembiraan sangat meningkat drastis dikarenakan mereka senang dan gembira mendengarkan dan melihat secara langsung grup band yang mereka sukai.

e. Efek Musik Terhadap Kesehatan Fisik dan Psikis

Selain musik untuk menghilangkan stres bagi anak muda, musik klasik pun dapat memberikan dampak positif bagi segi medis. Menurut penelitian (Saing et al., 2007), bahwa mendengarkan musik klasik dapat mengurangi kecemasan dan stres berlebihan, sehingga tubuh mengalami relaksasi penuh. Hal ini terjadi dikarenakan penurunan tekanan darah dan denyut jantung. Terapi musik instrumental mampu memberikan rangsangan yang memberikan efek mental dan fisik, diantaranya mampu menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan, musik pun mampu menyempurnakan dan memperlambat gelombang otak, mempengaruhi denyut jantung nadi, mempengaruhi ketegangan otot, mampu mengontrol hormon yang menyebabkan stres berlebihan.

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

Instrumen atau alat musik klasik digunakan dalam studi kasus yaitu *sfigmomanometer* atau yang biasa kita sebut tensimeter pengambilan data ini dilakukan selama 20 menit. Pemeriksaan ini diambil dari tekanan darah yang dilakukan sebelum atau sesudah terlaksananya terapi relaksasi musik klasik pada penderita hipertensi. Pada 5 menit pertama dilakukan pada pengukuran tekanan darah pada penderita hipertensi kemudian dilakukan terapi relaksasi musik klasik selama 20 menit.

Dampak musik secara keseluruhan dapat mempengaruhi siklus kehidupan dan kesehatan, di Indonesia tingkat stres bagi anak muda cukup signifikan dan meningkat secara drastis dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini disebabkan pada masa Covid-19 masih menjadi trauma terbesar bagi seluruh penjuru dunia, ketika Covid-19 melanda banyaknya orang tua hingga anak usia dini tidak bisa melakukan aktivitas dengan seutuhnya. Banyak karyawan dan pekerja-pekerja pabrik pun mengalami tindakan PHK kerja dan anak-anak maupun remaja tidak bisa merasakan sekolah. Pandemi pada 6 tahun yang lalu membuat banyak belah pihak yang tidak bisa melakukan aktivitas seperti semula, termasuk musisi ternama, hingga grup band, namun tidak menutup kemungkinan berhenti menciptakan karya-karya.

Kebanyakan musisi hingga grup band mengunggah karya-karya mereka melalui platform media sosial hingga live musik di platform Youtube dan Spotify. Dikarenakan pada masa pandemi banyak musisi-musisi memanfaatkan situasi untuk meluncurkan beberapa karya untuk didengar oleh semua orang. Menurut survei WHO peningkatan terbesar adalah stres yang belum pernah terjadi sebelumnya yang disebabkan oleh isolasi mandiri dan isolasi sosial akibat pandemi. Hal ini terkait dengan keterbatasan kemampuan orang untuk bekerja, mencari dukungan dari orang-orang terdekat, orang-orang dicintai.

Kesepian ketakutan akan infeksi, penderitaan dan kematian bagi diri sendiri kesedihan setelah kehilangan dan kekhawatiran finansial juga sebagai pemicu stres yang berlebihan dan menyebabkan kecemasan dan depresi. Di kalangan petugas kesehatan, kelelahan menjadi pemicu utama pemikiran bunuh diri. Survey juga sudah membuktikan bahwa gejala stres pada masa pandemi menghantui pikiran yang berlebih, sebagian orang banyak yang menghabiskan waktu untuk keluarga terutama menghabiskan waktu untuk mendengarkan musik.

f. Manfaat Musik bagi Kesehatan Mental Gen Z

Di era sekarang atau bisa dikenal era Gen Z banyak remaja-remaja gemar mendengarkan musik setiap hari, dan bahkan sebelum melakukan aktivitas pun harus mendengarkan musik untuk menambah semangat dan menghilangkan stress. Lagu-lagu Gen Z seringkali mencerminkan realitas sosial, tema-tema seperti kesetaraan, perubahan iklim, dan kesadaran sosial menjadi bagian yang sangat integral dari berbagai lirik lagu. Kebanyakan artis-artis atau musisi-musisi terkenal sering kali mengeksplorasi isu-isu sosial terkini yang mereka menganggap nilai yang sangat penting, memberikan suara bagi generasi yang semakin sadar akan adanya tanggung jawab sosial.

Gen Z atau disebut dengan Generasi Z tumbuh lebih dalam di era kolaborasi dan konektivitas digital. Kolaborasi ini menyangkut berbagai artis dari berbagai genre musik yang menciptakan beberapa variasi yang lebih luas dan mendalam untuk penawaran musik. Hal ini memberikan peluang bagi Gen Z untuk mengekspresikan kreativitas mereka melalui beberapa kolaborasi dan inovasi baik dalam menciptakan musik baru atau menghasilkan konten visual yang menarik.

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

Musik dapat membantu mengatasi krisis mental Generasi Z dengan meningkatkan relaksasi, fokus dan merubah suasana hati. Berikut manfaat musik bagi kesehatan mental di era Generasi Z:

1) Membantu Mengalihkan Perhatian dari Pikiran Negatif Kembali ke Positif

Anak Generasi Z lebih mudah berpikiran negatif, jika dihadapkan situasi yang tidak memungkinkan. Hal ini banyak dialami oleh anak-anak di Generasi sekarang, kebanyakan musik menambah *"mood booster"* dikala dihadapkan situasi yang tidak memungkinkan. Salah satu manfaat penting musik bagi Generasi Z adalah kemampuannya untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif kembali ke arah yang positif. Generasi Z, seringkali dihadapkan pada tekanan sosial, akademik, dan digital yang intens, cenderung lebih mudah terperosok ke dalam pola pikir negatif, terutama ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai ekspektasi atau penuh tantangan.

Dalam kondisi seperti ini, musik berperan sebagai *"mood booster"* yang efektif. Ketika dihadapkan pada rasa cemas, frustrasi, atau kekecewaan, mendengarkan musik yang tepat dapat menjadi mekanisme koping yang cepat. Musik dapat menarik fokus pendengar dari sumber stres, menggantikannya dengan melodi, lirik, atau ritme yang membangkitkan semangat. Proses pengalihan ini bukan sekadar pelarian, melainkan sebuah intervensi kognitif di mana otak diarahkan untuk memproses informasi auditori yang menyenangkan, mengurangi ruang untuk ruminasi negatif. Dengan demikian, musik membantu Generasi Z untuk memecah siklus pikiran negatif dan kembali mendapatkan perspektif yang lebih optimis dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

2) Membantu Mengurangi Stres Berlebihan dan Gelisah

Hal ini dapat dibuktikan ketika mereka dihadapkan beberapa permasalahan dan situasi sulit, pada fase tersebut anak Generasi Z banyak yang mengalami depresi berat dan gelisah yang berlebihan. Musik menjadi salah satu alternatif jika mereka dihadapkan situasi yang membuat mereka mengalami stres, depresi dan gelisah. Generasi Z saat ini menghadapi berbagai tantangan unik yang dapat memicu tingkat stres dan kegelisahan ekstrem. Ketika dihadapkan pada serangkaian permasalahan dan situasi sulit mulai dari tekanan akademik, ekspektasi sosial yang tinggi, hingga isu-isu global banyak individu dari generasi ini yang mengalami depresi berat dan kegelisahan yang berlebihan. Realitas digital yang mereka jalani sering kali memperburuk kondisi ini, dengan paparan konstan terhadap perbandingan sosial, *cyberbullying*, dan informasi yang membanjiri. Di tengah gejolak emosi ini, musik muncul sebagai salah satu alternatif yang paling mudah diakses dan efektif untuk meredakan stres, depresi, dan kegelisahan.

Musik memiliki kemampuan unik untuk memengaruhi sistem saraf otonom, yang bertanggung jawab atas respons tubuh terhadap stres. Ketika seseorang mendengarkan musik yang menenangkan, detak jantung cenderung melambat, tekanan darah menurun, dan pernapasan menjadi lebih teratur. Ini adalah respons fisiologis yang membantu tubuh beralih dari mode "bertarung atau lari" ke kondisi relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa melodi, harmoni, dan ritme musik dapat menstimulasi pelepasan endorfin, hormon alami yang menimbulkan perasaan nyaman dan mengurangi persepsi nyeri, serta dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan rasa senang dan motivasi.

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

Bagi Generasi Z, yang sering mencari cara cepat untuk mengelola emosi, musik menawarkan jalan keluar yang personal dan dapat disesuaikan. Mereka dapat memilih genre atau lagu yang paling sesuai dengan *mood* mereka, baik itu untuk menenangkan pikiran yang sedang kacau, menyalurkan emosi yang terpendam, atau sekadar menciptakan suasana yang lebih positif. Musik juga berfungsi sebagai saluran ekspresi non-verbal, membantu mereka memproses perasaan yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Namun, penting untuk dicatat bahwa efektivitas musik sangat bergantung pada jenisnya. Musik dengan tempo lambat, melodi menenangkan, dan lirik positif cenderung lebih efektif dalam mengurangi kegelisahan. Sebaliknya, musik bertempo cepat dan agresif, meskipun mungkin cocok untuk aktivitas tertentu, bisa jadi memperburuk kondisi jika seseorang sedang dalam keadaan gelisah atau depresi. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemilihan musik yang tepat menjadi krusial. Dengan pemahaman yang benar, Generasi Z dapat memanfaatkan musik sebagai alat yang ampuh untuk menjaga keseimbangan mental mereka, mengurangi dampak stres berlebihan, dan menemukan ketenangan di tengah tekanan hidup.

3) Membantu Menciptakan Suasana Tenang dan Menyenangkan

Mendengarkan musik dapat membuat suasana tenang dan menyenangkan, hal ini membuat pikiran mereka menjadi tenang dan nyaman. Menurut penjelasan para ahli menyebutkan bahwa, salah satu dampak positif paling utama dari mendengarkan musik yaitu meningkatkan suasana hati yang tenang dan mengurangi stres. Musik yang lembut dapat membantu menurunkan kadar hormon kortisol yang berkaitan dengan timbulnya stres.

Salah satu dampak paling signifikan dari mendengarkan musik adalah kemampuannya untuk menciptakan suasana yang tenang dan menyenangkan, yang secara langsung berkontribusi pada ketenangan pikiran dan kenyamanan emosional. Fenomena ini telah diakui secara luas oleh para ahli, yang menyebutkan bahwa peningkatan suasana hati yang tenang dan pengurangan stres merupakan dampak positif utama dari interaksi dengan musik.

Ketika seseorang mendengarkan musik, otak merespons dengan cara yang kompleks, melibatkan berbagai area yang berhubungan dengan emosi, memori, dan bahkan proses fisiologis. Musik, terutama yang lembut dan memiliki tempo teratur, dapat memicu respons relaksasi dalam tubuh. Hal ini didukung oleh fakta ilmiah bahwa musik lembut mampu membantu menurunkan kadar hormon kortisol, yang merupakan hormon pemicu stres utama. Penurunan kadar kortisol ini secara langsung berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan dan perasaan tertekan.

Bagi Generasi Z, yang seringkali hidup dalam lingkungan serba cepat dan penuh tekanan digital, menciptakan oasis ketenangan sangatlah penting. Musik menawarkan "pelarian" yang sehat dan mudah diakses. Baik saat belajar, bekerja, beristirahat, atau sekadar ingin menenangkan diri setelah hari yang sibuk, memutar musik yang menenangkan dapat secara instan mengubah atmosfer di sekitar mereka. Ini bukan sekadar distraksi, melainkan sebuah bentuk terapi yang memungkinkan pikiran untuk "beristirahat" dari hiruk pikuk dan tuntutan.

Musik juga dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti dopamin, yang terkait dengan perasaan senang dan motivasi. Ketika dopamin dilepaskan, perasaan positif meningkat, dan ini secara tidak langsung membantu menekan pikiran negatif

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

atau kecemasan. Dengan kata lain, musik tidak hanya meredakan gejala stres tetapi juga secara aktif mempromosikan keadaan mental yang lebih positif dan stabil.

Kemampuan musik untuk memfasilitasi suasana tenang juga terlihat dalam konteks tidur dan meditasi. Banyak individu menggunakan musik lembut atau suara alam untuk membantu mereka rileks sebelum tidur atau untuk memperdalam sesi meditasi, menunjukkan potensi musik dalam menciptakan lingkungan internal dan eksternal yang kondusif bagi ketenangan dan kesejahteraan. Oleh karena itu, bagi Generasi Z, mengintegrasikan musik yang tepat ke dalam rutinitas harian mereka dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

4) Membantu Meningkatkan Motivasi dan Membakar Semangat

Selain musik menciptakan suasana tenang dan menyenangkan, musik juga membantu menambah motivasi dan membakar semangat. Banyak musisi-musisi di era 60's hingga sekarang banyak memunculkan beberapa lagu yang bertujuan untuk menambah semangat untuk para pendengarnya. Seperti lagu "You'll Never Walk Alone" karya Gerry And The Pacemaker, karya ini bertujuan untuk memberikan pesan terhadap pendengar untuk mengajarkan selalu optimis dan melangkah kedepan.

Menurut (Budhisantoso, 1994: Merriam, 1968: dan Merrit, 2003) pada umumnya, musik menjadi bagian yang tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia dalam sehari-hari bahkan dalam sepanjang hayat hidup seseorang. Dari dini, anak sudah dinyanyikan oleh orang tuanya kemudian mulai mengenal lagu-lagu anak yang ceria kemudian mengikuti trend musik yang ada, sampai umur lansia yang mendengarkan tembang lagu nostalgia. (Sunarko, 1988) menjelaskan, musik merupakan pernyataan isi hati manusia yang diungkapkan dalam bentuk bunyi yang teratur dengan melodi, ritme, dan harmoni yang indah. Maka dari itu, musik dapat merubah pikiran, perasaan dan perilaku seseorang.

Sebuah survey yang dilakukan oleh (American Psychological Association, 2019) menemukan bahwa Generasi, 27% lebih mungkin melaporkan kondisi kesehatan mentalnya dibandingkan generasi sebelumnya *(Millennial dan Baby Boomer).* Tingginya angka ini dapat menjadi beberapa indikator yang menjelaskan bahwa mereka lebih sadar dan menerima masalah kesehatan mentalnya. Keterbukaan ini membuka topik kesehatan mental yang merupakan peluang untuk memulai diskusi tentang cara mengelola stres, apa pun penyebabnya. Gen Z memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dalam literasi akan kesehatan mental (Baral, Prasad, dan Raghuvamshi, 2022).

Eratnya Generasi Z dengan kehidupan sosial di dunia digital juga dapat mempertemukan mereka dalam komunitas yang tepat. Beberapa karakter inovatif dan kreatif pada diri Gen Z menyebabkan mereka mampu berfikir di luar kebiasaan untuk menemukan hal-hal baru dan inovasi baru terhadap masalah yang kompleks (Ambarwati, 2023).

5) Pendekatan Psikologis dalam Terapi Musik

Menurut (Gurgen, 2016), musik berperan sebagai alat yang mampu mengaktifkan, mengubah, serta meredakan emosi seseorang. Preferensi musik individu terbentuk melalui pengaruh kondisi sosial, emosional, dan lingkungan sekitar. Musik klasik, misalnya, telah terbukti memberikan efek relaksasi yang mampu meredakan emosi negatif. (Osmanoglu dan Yilmaz, 2019) menambahkan bahwa musik yang didengarkan

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

dapat memengaruhi kondisi batin, jiwa, dan emosi seseorang. Musik tidak hanya mampu menumbuhkan pikiran positif dan kebahagiaan, tetapi juga dapat meredakan perasaan cemas serta mengurangi gangguan mental ringan.

(Situmorang et al., 2018) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kehidupan seseorang karena berpengaruh besar terhadap kualitas hidup. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa satu dari empat orang di dunia mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, hingga skizofrenia.

Menurut (Wei, 2020), jika tidak ditangani dengan baik, gangguan kesehatan mental dapat berdampak serius pada kehidupan sehari-hari dan bahkan berujung pada tindakan bunuh diri (Bahadorani et al., 2021; Buccieri et al., 2020; Jiratchayaporn et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat, termasuk terapi berbasis seni seperti musik.

(Supradewi, 2010) menyebutkan bahwa musik merupakan salah satu media alternatif yang dapat membantu individu dalam mengekspresikan serta mengatur emosi. Meski demikian, pemahaman tentang peran musik dalam konseling dan terapi masih belum maksimal. Maka dari itu, penelitian ini penting untuk memberikan edukasi serta pemahaman yang lebih mendalam terkait peran musik dalam meningkatkan kesehatan mental.

Dari sudut pandang psikologis, terapi musik juga dapat dianalisis melalui teori psikodinamika Sigmund Freud yang dikembangkan pada awal abad ke-20. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku manusia dikendalikan oleh dorongan bawah sadar, yang terdiri dari tiga struktur utama: id, ego, dan superego (Bertens, 2006; Husna, 2018; Syawal & Helaluddin, 2018). Id merepresentasikan dorongan dasar dan keinginan, ego bertindak sebagai pengatur realitas, dan superego mewakili nilai moral yang diinternalisasi dari lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Situmorang et al. (2018) menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai teknik relaksasi yang efektif untuk memelihara dan mengembangkan kondisi mental serta psikologis individu. Selanjutnya, (Yanti et al., 2020) menegaskan bahwa terapi musik berkontribusi dalam penanganan berbagai gangguan kejiwaan.

Terapi musik menjadi salah satu pendekatan alternatif yang potensial dalam mendukung pemulihan kesehatan mental. Melalui musik, individu dapat mengekspresikan emosi yang sulit disampaikan secara verbal, memicu kenangan, serta menjelajahi pengalaman yang berdampak positif terhadap proses penyembuhan. Hubungan antara aspek medis dan psikologis dalam terapi musik menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya bermanfaat, tetapi juga komplementer. Namun demikian, terapi musik sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan tiap individu dan dijalankan di bawah pendampingan tenaga profesional seperti psikolog, dokter, atau psikiater agar hasilnya maksimal dan tepat sasaran

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menjelaskan bahwa musik memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental Generasi Z. Musik berperan penting dalam meredakan stres, menciptakan suasana menyenangkan, dan bahkan berfungsi sebagai media terapi alternatif. Generasi Z cenderung menyukai genre musik pop rock dan rock karena genre tersebut memberikan efek emosional yang positif, serta didukung oleh eksistensi komunitas-komunitas yang aktif melakukan

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

kegiatan sosial. Preferensi terhadap musik pop rock dan rock juga dipengaruhi oleh perkembangan era digital dan penyebaran budaya global. Musik tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga membentuk gaya hidup dan identitas sosial Generasi Z. Budaya yang ditampilkan oleh musisi, baik dari segi gaya berpakaian maupun ekspresi artistik, turut membentuk pandangan dan perilaku sosial kelompok ini.

Selain sebagai hiburan, musik berfungsi sebagai sarana terapi yang diakui secara medis dan psikologis. American Psychological Association (2019) mencatat bahwa Generasi Z menunjukkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap kondisi kesehatan mental mereka dibandingkan generasi sebelumnya. Hal ini menandakan bahwa mereka lebih terbuka dalam mengenali dan menangani masalah psikologis yang dialami. Berdasarkan (The American Music Therapy Association, 1997), terapi musik dapat membantu dalam menangani berbagai aspek kehidupan, termasuk fisik, psikologis, kognitif, dan sosial.

Stres, sebagaimana dijelaskan oleh (Sarafino, 1994), adalah hasil dari interaksi individu dengan lingkungan yang dirasa tidak seimbang, baik secara nyata maupun persepsi. (Robbins, 2001) membedakan antara eustres (stres yang membangun) dan distres (stres yang merugikan), dengan temuan penelitian menunjukkan bahwa stres berlebihan berdampak negatif secara fisik maupun non-fisik. Dalam konteks ini, musik dapat digunakan sebagai intervensi positif, sebagaimana dijelaskan oleh (Djohan, 2006), yang menyatakan bahwa terapi musik memiliki aplikasi dalam ranah klinis, pendidikan, dan sosial. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa musik mampu meredakan stres, memperkuat daya tahan terhadap krisis mental, berfungsi sebagai terapi, serta menjadi bagian dari budaya yang memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan psikologis Generasi Z. Musik juga dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu individu dengan hambatan kondisi fisik dan emosional agar mencapai pemulihan yang lebih baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

Arisandi, R., & Hartiti, T. (2022). Studi kasus penerapan terapi relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 235–242.

Aristawati, A. R., & Meiyuntariningsih, T. (2021). *Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Anak Korban Perceraian Orang Tua.* Surabaya: Untag Press.

Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(3), 294–302.

Delliana, S., Pratiwi, E., Wasana, F. W., & Sari, E. K. (2023). Vibes chill di perpus: Spotify sebagai healing digital untuk Gen Z. *Media Informasi*, *33*(2), 170–180.

Dewi, M. P. (2009). Studi metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106–115.

Edmawati, M. D., Susanto, B., Maulana, M. A., & Kumalasari, R. (2023). Psychological first aid training untuk meningkatkan mental health awareness pada remaja di era pandemi COVID-19. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(1), 1–11.

Fatika, R. A. (2024, September 23). *Demam konser musik menggila di Indonesia*. GoodStats.

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

Hannan, F., & Setiawan, J. H. (2024). The utilization of classical music as media on managing Gen Z's mental health. *Jurnal Pewarta Indonesia*, 6(1), 30–64.

Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya hidup generasi Z dalam konteks perilaku makan, tingkat stres, kualitas tidur dan kaitannya dengan status gizi: Literature review. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 267–282.

Curry, D. (2025, Februari). *Spotify revenue and usage statistics*. Business of Apps.

Javier, M. M. (2022). *Musik, konten kesehatan mental dan dampaknya bagi anak muda* (Skripsi Sarjana, Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).

Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas terapi musik untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98.

Rafi, M. R., Nalendra, B. A., & Rafi, M. (2023). Pengaruh musik terhadap tingkat stres pada remaja. *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.

Simamora, Y. A. (2022). *Musik dan kesehatan mental*. RS MMC Bogor.

Sinaga, S., Sub'haan, F., & Winangsit, E. (2023). Terapi musik untuk meningkatkan kesehatan mental: Tinjauan literatur dalam perspektif psikodinamika. *Jurnal Psikologi dan Terapi Musik*, 2(1), 2–6.

Prosiding Temu Ilmiah Nasional Guru XVI Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Universitas Terbuka UTCC. (2024, November 23). *Tangerang Selatan, Banten* (Vol. 16, pp. 296–301). ISSN 2528-1593.

DOI: http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677