

Pemanfaatan Musik Klasik sebagai Media Pengelola Kesehatan Mental Generasi Z

Fathiya Hannan^{1*}, Joe Harrianto Setiawan¹

¹Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR

Jl. Ir. H. Juanda No. 220, Bekasi 17111 – Indonesia

*Corresponding author: 20110240296@lspr.edu

DOI: <https://doi.org/10.25008/jpi.v6i1.151>

Submitted: April 2, 2024; Revised: April 15, 2024; Published: April 30, 2024

Abstract

Currently, Generation Z is prone to developing signs of mental health illnesses, such as stress and anxiety. If not managed properly, these symptoms could lower their overall quality of life. In contrast, Gen Z shows traits that are typically characterized by openness, tolerance, and innovation, allowing them to develop creative approaches to the challenges they face. One approach involves utilizing classical music as a means of regulating their mental well-being. The younger generation mostly chooses to engage in the act of listening to classical music due to its character that often associated with music that soothes the soul. The author conducted research to see how classical music fans among Gen Z utilize this type of music as a means of maintaining a good mental state. This study employs the Uses and Gratifications (UGT) theory, which refers to the four typologies of uses outlined in McQuail's UGT theory: distraction, personal relations, personal identity, and monitoring. The method used is a qualitative descriptive research, with semi-structured interviews involving three respondents and document analysis as data gathering approaches. The research findings indicate that classical music is effectively utilized as a means of regulating the mental well-being of listeners. This is evident through the satisfaction of the four typologies of uses mentioned earlier when engaging with classical music. These findings demonstrate the potential of classical music to aid individuals in coping with or controlling their mental health by inducing a state of tranquillity, neutralizing negative emotions, providing a sense of security and comfort with one's identity, and stimulating the mind through imaginative visualizations evoked by the act of listening to classical music.

Keywords: Gen Z; Mental Health; Classical Music; Uses and Gratifications

Abstrak

Generasi Z rentan mengalami gejala gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan berlebihan yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi kualitas hidup. Pada sisi lain, Gen Z memiliki karakteristik yang cenderung terbuka, toleran, serta inovatif yang membawa mereka pada solusi kreatif terhadap masalah yang ditemui, salah satunya mengelola kesehatan mental dengan mendengarkan musik klasik. Aktivitas mendengarkan musik klasik menjadi salah satu metode yang dipilih generasi muda karena karakter musik itu yang menenangkan jiwa. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini melihat bagaimana penggemar musik klasik Gen Z memanfaatkan musik ini sebagai sarana mengelola mental yang sehat. Studi ini menggunakan teori *Uses and Gratification* yang mengacu pada empat tipologi kebutuhan, yaitu *diversion*, *personal relationships*, *personal identity*, dan *surveillance*. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data wawancara semi-struktur pada tiga narasumber serta studi dokumen. Temuan penelitian ini adalah musik klasik aktif digunakan sebagai media untuk mengelola kesehatan mental pendengarnya. Hal itu terlihat dari terpenuhinya empat tipologi kebutuhan ketika mendengarkan musik klasik. Temuan ini menunjukkan musik klasik dapat membantu penikmatnya dalam coping, mengelola kesehatan mental dengan memberikan rasa tenang, menetralkan emosi negatif, memberikan rasa aman dan nyaman dengan identitas diri, serta memotivasi melalui visualisasi yang dipicu oleh imajinasi melalui aktivitas mendengarkan musik klasik.

Kata Kunci: Gen Z; Kesehatan Mental; Musik Klasik; Uses and Gratifications

Pendahuluan

Generasi Z saat ini lebih rentan mengalami stres, depresi, masalah kecemasan berlebihan atau *anxiety*, dan lain-lain. Survey yang dilakukan Deloitte pada 2022 terhadap Generasi Z (Gen Z) dan Milenial menemukan tingkat stres dan cemas yang tinggi pada kedua generasi tersebut, terutama pada responden yang lebih muda (Deloitte, 2022). Tingkat stres dan cemas yang tinggi tersebut dapat menyebabkan keseimbangan kesehatan mental Gen Z terganggu. Hal ini menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas utama mereka dan istilah "*mental health awareness*" atau kesadaran akan kesehatan mental bukan lagi hanya sekedar tren untuk Generasi Z.

Sebagai generasi yang lahir di era digital, Gen Z mampu memanfaatkan teknologi secara maksimal untuk mencari informasi dari berbagai sumber secara bersamaan. Informasi yang beredar tidak hanya mengandung konten yang positif, tetapi juga mengekspos banyak konten negatif dan perundungan siber (*cyberbullying*). Kemudahan mendapatkan informasi melalui internet dan sosial media menimbulkan perasaan ketergantungan yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental seseorang (Purnomo, 2023).

Perkembangan teknologi internet bisa menjadi salah satu penyebab dari permasalahan kesehatan mental pada Gen Z. Mereka terus disuguhkan konten-konten "sempurna" yang tidak realistis dan sulit dicapai. Melalui konten sosial media tersebut tercipta tekanan yang kurang baik untuk Gen Z, dimana hal ini sering kali menciptakan perasaan tidak mampu untuk bersaing (Asdayanti, 2023). Kecepatan mengakses informasi tidak selamanya baik bagi kehidupan mereka. Banyaknya informasi yang terus berganti dengan cepat menyebabkan berkurangnya kemampuan Gen Z dalam membentuk sebuah konsep dari informasi yang diterima (Williams, 2015). Gen Z kesulitan membedakan dan menyaring fakta dari informasi yang beredar.

Penelitian yang dilakukan oleh Takacs R., Takacs S., Karaz, Horvath dan Olah *Persatuan Wartawan Indonesia*

(2021) menunjukkan ketidakfleksibelan kelompok Gen Z ketika dihadapi suatu masalah yang mengganggu keadaan mentalnya. Ketika keadaan mental terganggu akan sulit baginya untuk dapat mengelola stress. Hal ini pada akhirnya akan mengganggu kondisi normal seseorang untuk sekedar melakukan aktivitas, sehingga diperlukan manajemen stress yang baik agar seseorang dapat mempunyai respon yang baik ketika menghadapi tekanan dan terhindar dari masalah kesehatan mental.

Sebuah survey yang dilakukan *American Psychological Association* (2019) menemukan bahwa Gen Z, 27% lebih mungkin melaporkan kondisi kesehatan mentalnya dibandingkan generasi sebelumnya (Milenial dan *Baby Boomer*). Tingginya angka ini dapat menjadi indikator bahwa mereka lebih sadar dan menerima masalah kesehatan mentalnya. Keterbukaan mereka terhadap topik kesehatan mental merupakan peluang untuk memulai diskusi tentang cara mengelola stres, apa pun sebabnya. Generasi Z memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dalam hal literasi akan kesehatan mental (Baral, Prasad, & Raghuvamshi, 2022). Hal ini menjadikan mereka lebih cepat untuk mengenali tanda-tanda penyakit mental. Selain itu, mereka cenderung lebih terbuka dalam mencari bantuan kesehatan mental, baik itu melalui media sosial atau media *online* lainnya.

Eratnya Gen Z dengan kehidupan sosial di dunia digital juga dapat mempertemukan mereka pada komunitas yang tepat. Karakter inovatif dan kreatif pada diri Gen Z menyebabkan mereka mampu berpikir di luar kebiasaan untuk menemukan solusi baru terhadap masalah yang kompleks (Ambarwati, 2023). Termasuk bergabung dalam komunitas musik sebagai salah satu solusi pengelolaan stres yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Gurgun (2016) menyimpulkan bahwa seseorang mendengarkan musik sebagai alat yang dapat mengaktifkan, mengubah, memberdayakan, dan meredakan emosi. Seseorang juga dapat membangun preferensi musiknya melalui kondisi sosialnya, emosional, kognisi, dan lingkungan sekitar

(Gurgen, 2016). Musik yang didengarkan dapat mempengaruhi dunia batin seseorang, begitu juga dengan jiwa dan emosi kita; Musik dapat menjadikan kita bahagia, kreatif, antusias, berpikir positif, dan mengobati mental yang terganggu oleh perasaan cemas (*anxiety*) dan stres (Osmanoglu & Yilmaz, 2019).

Pernyataan ini didukung oleh Janne Bramer Damsgaard dan Anita Jensen (2021) yang mengeksplorasi proses penyembuhan masalah kesehatan mental dengan dukungan aktivitas musik. Penelitiannya menemukan bahwa musik dapat memulai proses positif seperti perasaan penuh harapan dan koneksi yang dapat mendorong agensi pribadi dan sosial, kesejahteraan, juga pemulihan kesehatan mental (Damsgaard & Jensen, 2021). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, musik dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang; kondisi mental dan emosional seseorang juga dapat memengaruhi jenis musik yang dipilih.

Musik klasik secara spesifik telah banyak diteliti manfaat dan pengaruhnya terhadap kehidupan manusia. Studi yang dilakukan Rea, MacDonald, dan Carnes (2010) menginvestigasi dampak tipe musik tertentu terhadap suasana hati seseorang. Penelitian tersebut mendapatkan adanya indikasi peningkatan perasaan tenang, rileks, dan menurunnya perasaan khawatir ketika mendengarkan musik klasik (Rea et al., 2010).

Hasil penelitian Lynar, Cvejic, Schubert, dan Vollmer-Conna (2017) menemukan karya klasik berkaitan dengan hasil tingkat relaksasi yang tinggi dan kecemasan paling rendah pada pesertanya (Lynar et al., 2017). Tahun berikutnya, penelitian Keumalahayati dan Supriyanti (2018) mendapatkan hasil bahwa terapi musik klasik Beethoven, dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin sesarea (operasi caesar). Peneliti memercayai bahwa pemberian terapi musik saat proses persalinan dapat mengurangi tingkat stres, begitu juga dengan tingkat kecemasan pada ibu (Keumalahayati & Supriyanti, 2018).

Saat ini, industri musik perlahan kembali aktif menggelar konser *live*
Persatuan Wartawan Indonesia

termasuk kelompok komunitas klasik seperti *Indonesian Youth Symphony Orchestra*, *TRUST Orchestra*, *Klassikhaus*, dan lain-lain dengan banyak generasi muda sebagai penontonnya. Salah satu konser yang sukses menarik masyarakat dengan jumlah banyak digelar oleh komunitas *TRUST Orchestra* dengan total 3.400 pengunjung (Mario & Pangerang, 2023). Adi Wijananda, Product Manager Ciputra *Artpreneur* mengatakan, sejak pandemi melandai, mulai banyak pertunjukan seni digelar dengan tingkat penonton yang tinggi (Octaviana, 2023). *TRUST Orchestra* memiliki akun instagram @trustochestra dengan komunitas sejumlah 57.2 ribu pengikut.

Respon positif dan antusias kelompok Gen Z terhadap musik klasik juga banyak ditunjukkan melalui aktivitas di sosial media @trustorchestra. Pada salah satu kolom komentarnya ada yang menyebut musik klasik sebagai genre yang bisa diterima Gen Z dengan karakteristik yang menenangkan jiwa.

Sebuah penelitian memang menunjukkan adanya tren baru dengan hampir separuh (45%) generasi muda melihat musik klasik sebagai media pelarian dari bisungnya kehidupan modern saat ini (Thorpe, 2019). Fakta bahwa Gen Z dapat melihat dibalik pandangan seperti bahwa musik klasik terlalu kompleks untuk didengar, dan sebagainya, menunjukkan karakter keterbukaan generasi ini dalam menerima berbagai perspektif dan pola pikir, yang menyebabkan mereka mudah menerima keragaman dan perbedaan pandangan akan suatu hal (Rakhmah, 2021).

Salah satu teori yang digunakan untuk memahami alasan mengapa individu mengonsumsi media massa dan bagaimana konsumsi media tersebut memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka adalah teori *Uses and Gratifications* (UGT) yang dikemukakan oleh tiga ilmuwan Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch. Teori UGT melihat bagaimana audiens atau khalayak memiliki kendali penuh dalam memilih media untuk memenuhi kebutuhannya dan memberikan kepuasan tertentu.

Teori ini telah banyak digunakan

dalam penelitian seputar musik, seperti motif penggunaan musik tertentu (Pramana & Aryesta, 2022; Šarović, 2016), pemilihan format atau platform musik (Wadley, Krause, Liang, Wang, & Leong, 2019); Fitriana & Putra, 2022) peran genre musik terhadap emosi manusia (Cook et al., 2019), juga alasan seseorang mendengarkan musik (Lonsdale & North, 2011). Teori ini berasumsi bahwa khalayak memiliki alternatif yang dapat mereka pilih sesuai dengan kebutuhannya (Pramana & Aryesta, 2022). Dari penelitian-penelitian di atas penggunaan teori *Uses and Gratifications* terhadap musik klasik masih sedikit yang dikaji.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana musik klasik dimanfaatkan sebagai media untuk mengelola kesehatan mental Gen Z. Penelitian ini menggunakan *Teori Uses and Gratifications* yang mengacu pada asumsi-asumsi tipologi dari McQuail. Penelitian diterapkan terhadap penggemar musik klasik dari generasi Z dalam komunitas musik di instagram @trustorchestra yang sebelumnya mengaku mengalami masalah kesehatan mental dan memanfaatkan musik klasik sebagai sarana mengelola mental yang sehat.

Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan Teori *Uses and Gratification* milik Katz, Blumler, dan Gruvetich dengan mengacu pada empat tipologi kebutuhan menurut McQuail. Teori ini meyakini bahwa audiens memiliki keinginan (secara psikologis dan sosial) untuk memilih medium yang dapat memenuhi kebutuhan mereka (Katz et al., 1973). Ketiga ilmuwan ini menyatakan bahwa orang secara aktif mencari media tertentu dan muatan atau isi tertentu untuk menghasilkan kepuasan atau hasil tertentu.

Denis Mcquail (2020) dalam bukunya *Mass Communication Theory* juga menegaskan bahwa gagasan pola penggunaan media oleh khalayak bergantung pada kesenangan, kebutuhan, dan keinginan hampir sama tuanya dengan riset media itu sendiri (McQuail & Deuze, 2020). Dengan memahami kebutuhan

khusus audiens, alasan terhadap konsumsi media tersebut menjadi jelas, seperti efek yang dihasilkan media atau media yang kurang berdampak (Griffin, 2019).

Terdapat empat tipologi kebutuhan audiens terhadap media yang dijabarkan oleh McQuail yaitu: (1) *Diversion* (pengalihan). Media digunakan sebagai cara mengalihkan diri dari rutinitas atau masalah sehari-hari. Kepuasannya berasal dari ekspresi emosional yang dilepaskan, meskipun sifatnya sementara; (2) *Personal relationships* (hubungan personal). Media digunakan sebagai pengganti teman; (3) *Personal identity* (identitas personal). Media digunakan untuk memberikan identitas pribadi; (4) *Surveillance* (pengawasan). Media sebagai alat mengumpulkan informasi.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini membahas bagaimana musik klasik dijadikan media pilihan Gen Z untuk mengelola kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif mempelajari berbagai hal dalam latar naturalnya dengan memahami atau menafsirkan fenomena dalam kaitannya dengan makna yang diberikan orang terhadap fenomena tersebut (Denzin & Lincoln, 2011). Fenomena yang dimaksud adalah adanya kelompok Gen Z yang memanfaatkan musik klasik sebagai media pengelola kesehatan mental.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara semi-struktur dan studi dokumen. Wawancara semi-struktur memungkinkan peneliti mengumpulkan data yang terbuka, mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan keyakinan narasumber terhadap topik tertentu secara mendalam dan personal (DeJonckheere & Vaughn, 2019).

Penggunaan wawancara akan memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang kaya dan terperinci dari partisipan (Lonsdale & North, 2011) yang diharapkan dapat mengarah pada proses pemanfaatan musik klasik sebagai media terpilih untuk mengelola kesehatan mental Gen Z.

Wawancara dilakukan pada *followers* akun Instagram *TRUST Orchestra* yang aktif mengikuti konser musik klasik yang diadakan dengan kriteria yang sesuai dengan topik penelitian. *Pertama*, partisipan merupakan kelompok Gen Z kelahiran 1997-2012 berdomisili Jakarta. *Kedua*, partisipan pernah menonton konser *TRUST Orchestra* dan juga merupakan pendengar aktif musik klasik. *Ketiga*, partisipan pernah mengalami masalah regulasi emosi yang cukup mengganggu. *Keempat*, partisipan aktif menggunakan musik klasik untuk membantu dirinya mengelola keadaan emosi dalam kesehariannya.

Wawancara dilakukan kepada narasumber untuk menggali bagaimana musik klasik dijadikan media oleh Gen Z untuk mengelola kesehatan mental mereka. Pertanyaan yang diajukan kepada narasumber dirancang untuk menggali beberapa hal, yaitu kegiatan produktif narasumber, respon narasumber terhadap masalah sehari-hari yang memicu kondisi tidak stabilnya kesehatan mereka, dan pertanyaan berdasarkan fokus penelitian yaitu empat tipologi kebutuhan audiens media pada teori *Uses and Gratifications* yang meliputi: *diversion, personal relationship, personal identity, surveillance* untuk mengetahui penggunaan musik klasik pada tiap narasumber.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari wawancara adalah untuk melihat kegiatan sehari-hari para narasumber dan bagaimana mereka memanfaatkan musik klasik dalam kesehariannya. Kegiatan produktif yang beragam dapat menimbulkan tekanan-tekanan pada mereka yang akhirnya memicu stres. Perubahan sikap, pola tidur dan makan yang terganggu menjadi salah satu efek yang dirasakan ketika dihadapi guncangan dari masalah yang ditemui pada saat itu.

Narasumber 1 dengan inisial RS mengaku merasakan tekanan yang cukup berat dari tanggung jawabnya sebagai mahasiswa dan pengajar tari ketika harus beradaptasi pasca pandemi. Peralihan dari *online* (*daring*) ke *offline* (*luring*) dan sebaliknya mengharuskan RS untuk terus

mengadaptasi ulang, khususnya dari segi stamina. Hal ini mengakibatkan kelelahan yang parah atau *burnout* dan membutuhkan waktu istirahat yang lebih banyak. Di lain sisi, RS juga merasa kesulitan ketika harus mengistirahatkan tubuhnya dan tidak mudah untuk menemukan ketenangan di waktu tidur. Setelah hari yang panjang ia merasa seharusnya dapat beristirahat dengan tenang tetapi justru sulit didapat.

Narasumber 2 dengan inisial AS memaparkan, pemicu masalah kesehatan mentalnya tidak hanya datang dari masalah pekerjaan, tetapi juga dari masalah yang terjadi di lingkungan keluarga selain tanggung jawab sebagai mahasiswa pada saat itu. Hal itu memicu episode serangan panik yang cukup parah dan mengundang pikiran-pikiran negatif terhadap dirinya. Akibatnya, AS mengaku mengalami satu periode saat ia merasakan pengaruh pada kondisi fisiknya seperti tubuh bergetar, kerontokan rambut, dan penurunan berat badan akibat stres yang dialaminya.

Narasumber 3, JS menyatakan sebagai seorang pelajar, menjalani tanggung jawab dengan baik menjadi hal yang utama baginya. Namun ketika ia mulai terbebani dengan banyak pekerjaan dan stres. JS merasakan adanya perubahan sikap dimana dirinya lebih sensitif dan mudah terpicu amarahnya. JS mengakui suasana hati yang kurang baik ini sering memengaruhi performa belajar dan produktivitas yang terhambat.

Seseorang yang berada di usia produktif, penting mengelola kesehatan mental agar bisa menghadapi tantangan yang ada dengan kondisi mental yang stabil. Ketiga narasumber memiliki beberapa metode yang mereka lakukan secara rutin dalam mengelola kesehatan mentalnya. Kegiatan itu meliputi membaca buku *self-development* (buku pengembangan diri), *journaling* (menulis jurnal), meditasi. Ketiga narasumber turut melibatkan musik klasik dalam rutinitas ini. Melalui pernyataan di atas peneliti melanjutkan wawancara dengan pertanyaan berdasarkan empat kategori kebutuhan dari teori *Uses and Gratifications* (*Diversion, Personal Relationship, Personal Identity*, dan

Surveillance) untuk mengetahui bagaimana musik klasik dimanfaatkan oleh narasumber.

Diversion

Diversion menurut McQuali adalah kebutuhan audiens media dalam bentuk pengalihan rutinitas dan masalah yang ditemui sehari-hari. Musik klasik sebagai media pengalihan ini disetujui oleh para narasumber. Masing-masing narasumber memiliki caranya sendiri dalam memanfaatkan musik klasik untuk mengalihkan diri dari rutinitas yang dirasa melelahkan.

RS mengatakan, musik klasik membantu dirinya lebih tenang di waktu tidur. Ketenangan ini biasanya sulit didapat narasumber setelah beraktivitas. Bersama dengan kegiatan *journaling* (menulis jurnal), mendengarkan musik klasik dapat memberikan keheningan dalam dirinya ketika harus menuangkan perasaannya ke dalam tulisan.

Sebelum tidur kalau aku gak dengerin lagu, gak bisa tidur, harus ada suara-suara, tapi kalau lagu seperti (*genre*) pop kurang bisa bantu untuk relax. Jadi *I prefer classical music* (Informan RS).

AS mengaplikasikan hal serupa dalam rutinitasnya, yaitu mendengarkan musik klasik dan bermeditasi sesaat sebelum tidur untuk menemukan keheningan. Tidak hanya mengalihkan dari masalah dan emosi negatif yang datang bersamaan, lagu klasik diakui AS juga dapat menaikkan suasana hatinya.

Benar-benar bisa mengalihkan aku ketika aku lagi sendu, dan musik klasik kan gak hanya untuk ketika kita sedih *aja*, tapi ada juga yang lebih *happy (upbeat)* dan bikin jadi suasananya lebih semangat (Informan AS).

Mendengarkan lagu klasik dalam hal pengalihan ini juga efektif dilakukan ketika seseorang sudah menemukan karya yang cocok dengan preferensi dan kebutuhannya masing-masing. JS mengatakan bagaimana musik klasik pilihannya dapat menetralkan emosi negatif yang membuatnya sulit untuk fokus ketika harus belajar dan beristirahat.

Aku orangnya naik turun banget emosinya, dan musik klasik ini jadi menetralkan diri aku (Informan JS).

Kesamaan yang ditemukan dari ketiga narasumber adalah bagaimana musik klasik menunjukkan manfaat dalam memenuhi kebutuhan pengalihan dalam keseharian narasumber. Pengalihan menjadi salah satu bentuk strategi koping yang banyak dilakukan ketika seorang individu menghadapi stres. Ketika dihadapi sebuah stresor yang menyebabkan kecemasan, seseorang akan berusaha memindahkan perasaan cemasnya dari objek yang sangat mengancam, menuju objek yang membuatnya menjadi nyaman (Widatama, Sudiatmi, & Septiari, 2022).

Saat seseorang mulai merasakan tekanan yang berlebihan, akan sulit untuk memikirkan jalan keluar atau cara menyelesaikan masalah yang efektif. Respon mendengarkan musik klasik ketika individu mulai merasa kurang baik akan terlebih dahulu meredakan perasaan-perasaan negatif yang biasanya mempengaruhi cara seseorang berpikir.

Mendengarkan musik klasik dikala stres menunjukkan fungsinya dalam menenangkan tubuh manusia sebelum akhirnya dapat menjernihkan pikiran untuk ke tahap selanjutnya dalam menyelesaikan masalah. Pribadi yang tangguh dapat menerima stresor untuk diubah agar bisa terkontrol (Siregar, 2022).

Dalam kasus ini, ketiga narasumber menyebutkan beberapa preferensi judul dari genre musik klasik yang dirasa efektif sebagai media pengalihan dari tekanan rutinitas yang dapat memicu stres, antara lain: Tchaikovsky (komposer), *Moonlight Sonata 1st Movement* karya Beethoven, *Gymnopedie No. 1* karya Erik Satie, karya-karya orkestrasi animasi Ghibli.

Personal Relationships

Personal relationships atau hubungan personal menurut McQuail merupakan salah satu kebutuhan audiens atas *companionship* atau persahabatan yang didapatkan dengan mengonsumsi media

pilihan. Kebutuhan terhadap hubungan pertemanan ini dapat dirasakan audiens musik klasik ketika mendengarkan lagu-lagu pilihannya. Tidak hanya mengisi kekosongan, tapi musik klasik juga dianggap sebagai media untuk narasumber mengeluarkan perasaan-perasaan terpendamnya.

Musik klasik yang kebanyakan didengarkan dominan dengan komposisi instrumental tanpa lirik, maka sulit untuk menemukan komunikasi dua arah antara musik dengan pendengarnya. Namun, bagi RS kehadiran sosok teman tidak selalu memerlukan interaksi balas-membalas. Setelah hari yang melelahkan, keinginan untuk meluapkan keluh kesah dapat dipenuhi hanya dengan mendengarkan musik klasik tanpa dirasa harus mengeluarkan usaha atau energi untuk mengekspresikan secara verbal.

Berikut adalah pemaparan dari RS pada wawancara yang telah dilaksanakan:

Kalau teman atau sahabat lebih untuk aku *ngobrol*, dua arah. Sedangkan ketika energi ku lagi terkuras, capek *banget*, dengan dengerin lagu klasik, tanpa aku harus *ngapain-ngapain* sudah lebih tenang (Informan RS).

Menurut AS, *companionship* yang terbentuk antara musik klasik dengan pendengar dapat memberikan tempat untuk meluapkan emosi yang baik. Menurut AS dengan mendengarkan musik klasik, perasaannya dapat terekspresikan dengan baik dan tidak menampung emosi-emosi tersebut.

Berikut pemaparan Informan AS:

Ketika aku merasa perlu mengeluarkan emosi, aku akan *puter* lagu itu. Pastinya jadi jauh lebih baik, karena aku gak menampung itu (Informan AS).

Musik klasik juga menunjukkan keserbagunaan karena dirasa memberikan validasi kepada JS sebagai pendengarnya atas perasaan yang dirasakan saat itu, baik itu perasaan sedih maupun bahagia. Musik klasik pada situasi ini dapat menyesuaikan

kebutuhan suasana hati pendengarnya.

Berdasarkan pemaparan JS, musik klasik juga dapat mewakili peran seorang teman yang memberikan ketenangan dan bukan yang memicu kejengkelan. Berikut adalah pemaparan dari JS:

Kalau kita punya teman, kan *pengennya* seseorang yang bisa bikin kita nyaman, bukan yang bikin kita *bete* atau kesal, dan musik klasik bisa mewakili (Informan JS).

Pada hubungan personal yang akrab, seseorang dapat menjalin hubungan yang lebih erat seperti persahabatan atau *companionship*. Persahabatan ini dipenuhi untuk menghilangkan rasa kesepian pada seseorang (Wu et al., 2021). Ketika bercerita penting rasanya untuk seseorang merasa terlihat dan didengarkan, yang mana membentuk sebuah hubungan yang personal dan intim.

Terkadang saat berkomunikasi langsung dengan sesama individu, hal ini terlewat sehingga sering menimbulkan kesalahpahaman. Di lain sisi, sebuah melodi dan harmoni musik yang diciptakan dapat dengan mudah membawa kita pada level hubungan yang erat, seakan-akan terhubung dengan emosi-emosi yang dirasakan.

Berdasarkan hasil wawancara dan pemaparan di atas, musik klasik menunjukkan kegunaannya dalam memenuhi kebutuhan seseorang atas hubungan personal yang terjalin antara musik klasik dan pendengarnya. Hal ini ditunjukkan dari perasaan positif yang muncul seperti rasa tenang, nyaman, serta emosi yang tervalidasi ketika mendengarkan musik klasik, layaknya seseorang yang berada dalam hubungan persahabatan yang akrab.

Personal Identity

Menurut McQuail, menemukan sebuah identitas diri menjadi salah satu kebutuhan audiens yang perlu dipenuhi ketika mengonsumsi media pilihan. Kebutuhan atas identitas diri ini dapat dipenuhi ketika individu mengeksplorasi, menemukan referensi terhadap dirinya, dan penguatan akan nilai-nilai yang dipercayai

lewat media yang dikonsumsi. Salah satu fungsi musik adalah sebagai media ekspresi diri manusia.

Musik klasik menunjukkan perannya dalam membentuk identitas diri serta persona yang diterima para narasumber. Berdasarkan hasil wawancara, menjadi pendengar musik klasik membentuk identitas diri yang unik, spesial/inklusif, anggun, elegan, serta aristokratis pada diri ketiga narasumber. Karakteristik tersebut diekspresikan mulai dari cara responden berpakaian, cara memandang sesuatu, berpikir, dan berperilaku dalam sehari-harinya.

Sebagai penari yang erat dengan musik klasik, RS mengatakan dalam dirinya terbentuk sosok yang anggun. Selain itu, AS juga mengungkapkan adanya kesadaran lebih terhadap caranya bersikap dalam lingkungannya karena persona aristokratis atau kesan bangsawan yang terbentuk dari mendengarkan musik klasik. Berikut adalah pemaparan dari AS:

Ada gambaran bangsawan ketika kita *dengerin* musik klasik. Jadi mungkin dari situ aku jadi terpengaruh berusaha *ngejaga banget attitude/perilaku* aku (Informan AS).

Menurutnya persona bisa jadi datang dari latar musik klasik yang merupakan musik dengan kompleksitas tinggi, dan pada periode tersebut musik ini hanya diperdengarkan pada kaum menengah ke atas sebelum menjadi musik yang dapat didengar secara luas.

JS menambahkan bagaimana pengaruh pasar musik klasik yang tidak sebesar genre populer lainnya memberikan kesan inklusif pada dirinya sebagai pendengar. Berikut pemaparan JS:

Mungkin karena pasarnya (musik klasik) memang *gak* besar. Jadi sebagai pendengar, kesannya terasa inklusif dan elegan (Informan JS).

Musik klasik menjadi sesuatu yang dapat mencerminkan cara seseorang mempresentasikan dirinya dalam

masyarakat, dan lewat musik identitas seseorang dapat terwakili dengan baik. Identitas diri pada manusia mengarahkan individu untuk menerima dirinya, memiliki orientasi dan tujuan dalam hidup serta keyakinan internal dalam mempertimbangkan sebuah pilihan (Erikson, 1994).

Pada penelitian ini musik klasik diakui dapat mengkomplimen persona yang dirasa sudah ada sebelumnya, dimana narasumber merasa lebih yakin akan preferensinya, juga perasaan nyaman dengan jati dirinya sendiri. Narasumber AS memberikan pemaparan sebagai berikut:

Dari musik klasik itu aku jadi menambah jati diri aku, jadi kenal lebih sama diri aku (Informan AS).

Pernyataan responden menunjukkan pentingnya mengenal dan memahami diri sendiri sebagai proses dalam menemukan jati diri. Dengan begitu seseorang dapat merasa aman atas dirinya sendiri. Melalui musik klasik, seseorang dapat membentuk identitas dan persona dirinya. Mendengarkan musik klasik menunjukkan fungsi dalam membantu individu mengenal dirinya lebih dalam, memberikan perspektif baru, dan mengekspresikan individualitas mereka dengan baik.

Surveillance

Surveillance menurut McQuail adalah kebutuhan pada informasi dan pengetahuan atas sebuah peristiwa. Audiens musik klasik seperti ketiga narasumber penelitian ini memaparkan berbagai gambaran seperti situasi, susana yang didapat ketika mendengarkan lagu-lagu klasik pilihannya.

RS mengatakan adanya proses visualisasi yang terjadi ketika mendengarkan lagu klasik, dimana suatu gambaran akan peristiwa dibalik musik tersebut dapat terbayang dalam benaknya. Narasumber RS memberikan pemaparan sebagai berikut:

Aku sering dengerin (lagu) Ghibli, *Howl's Moving Castle*, itu bisa sesuai dengan bayangan (visualisasi) aku. Jadi seperti

feeling (perasaan) atau kayak suasana, itu masih tersampaikan, sih (Informan RS).

Hal serupa juga terjadi pada AS yang terbayang pada suasana dan pesan emosional dari melodi yang didengarnya terutama pada lagu *Moonlight Sonata* karya Beethoven. Memahami suasana yang tercipta dari lagu yang didengar dapat memberikan wawasan akan latar belakang musik tersebut. Menurut JS hal ini dapat membantunya mendalami bayangan akan suasana dan perasaan yang sedang dirasakannya saat itu. Ketiga narasumber memiliki persamaan pandangan terhadap musik klasik yaitu perannya dalam memicu sebuah gambaran atau imajinasi terhadap situasi yang melatar belakangi terciptanya musik tersebut.

Media seperti televisi, radio, memberikan informasi tentang sebuah peristiwa lewat sebuah berita, dan musik klasik dapat memberikan gambaran tersebut melalui imajinasi yang muncul dalam diri seseorang. Berimajinasi menjadi salah satu kemampuan istimewa yang dimiliki manusia. Imajinasi adalah proses ketika seseorang meninggalkan sementara pengalaman saat ini untuk mengeksplorasi masa lalu, masa depan, dan alternatif peristiwa lainnya (Zittoun, Hawlina, & Gillespie, 2023). Manusia sering mengandalkan imajinasi untuk membantu mengambil sebuah keputusan (Kind, 2020).

Seseorang dapat termotivasi dari sebuah imajinasi positif yang dibentuk, seperti membayangkan sebuah pencapaian, peristiwa dengan suasana yang menenangkan dan situasi lain yang dapat menstimulasi perasaan bahagia. Bayangan seseorang terhadap situasi menyenangkan atau menyedihkan sekalipun dapat memicu sebuah refleksi diri pada seseorang, seperti yang terjadi pada AS dengan karya klasik pilihannya, *Moonlight Sonata* dan *Gymnopedie*. Bayangan terhadap apa yang akan atau tidak akan terjadi, yang akan dilakukan dan yang tidak ketika dihadapi situasi tertentu, dan lain-lain.

Sebuah imajinasi memungkinkan kita melakukan perjalanan waktu secara mental untuk melihat apa yang mungkin terjadi di masa depan, begitu juga keinginan atau

ketakutan terbesar kita (Cocquyt & Palombo, 2023). Dengan kata lain, imajinasi dapat membantu orang berpikir tentang cara terbaik menghadapi suatu situasi, termasuk peristiwa berkonflik yang dapat kita temui sehari-hari. Eksistensi musik klasik pada kehidupan seseorang menunjukkan kegunaannya dalam membangun imajinasi pada suatu peristiwa atau suasana yang dapat memicu sebuah motivasi dan refleksi diri terhadap pendengarnya.

Dalam mengelola kondisi kesehatan mentalnya, ketiga narasumber memiliki rutinitas dan metode yang berbeda, menyesuaikan dengan kebutuhan juga kepribadian masing-masing. Namun, persamaannya terdapat pada hadirnya musik klasik dalam rutinitas tersebut. Musik klasik disetujui oleh narasumber dalam membantu secara signifikan mengelola kesehatan mental dengan memanfaatkannya untuk meredakan emosi negatif, maupun memperpanjang emosi positif ketika menghadapi kegiatan dan masalah sehari-hari.

Kesehatan mental saat ini menjadi hal yang turut diprioritaskan Gen Z. Hidup dengan kemudahan akses informasi, seperti topik kesehatan mental, berperan pada kesadaran Gen Z akan pentingnya kondisi mental yang sehat. Penelitian Raudha dan Abrian (2023) menyatakan perbedaan Gen Z dengan generasi sebelumnya adalah bagaimana kehidupan mereka yang erat dengan teknologi digital dapat memberikan penjelasan tentang masalah kesehatan mental.

Selain itu, keragaman individu dan kelompok yang mengelilingi Gen Z juga menumbuhkan sikap menerima yang lebih besar dengan pemikiran yang jauh lebih terbuka (Arum, Zahrani, & Duha, 2023). Karakteristik ini mendorong Gen Z untuk memperluas perspektifnya terhadap hal-hal yang baru dan berbeda. Ini menjadi suatu kelebihan Gen Z yang mengantarkan mereka pada solusi kreatif dalam menghadapi suatu permasalahan, termasuk masalah kesehatan mental.

Sebagaimana ketiga narasumber penelitian ini yang memanfaatkan musik untuk membantu mengelola kesehatan

mentalnya, salah satunya dengan mendengarkan musik bergenre klasik. Aktivitas mendengarkan musik ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologis seseorang, seperti mengurangi kecemasan dan stres dengan memberikan ketenangan, juga mengurangi tekanan yang ditemui dari rutinitas sehari-hari. Musik juga berperan dalam memotivasi, mengembalikan suasana hati, menenangkan pikiran, menginspirasi, mengendalikan emosi, dan menumbuhkan kreativitas (Najla, 2020).

Pada bagian sebelumnya, dalam penelitian ini menyinggung bagaimana Gen Z cenderung lebih terbuka dalam mencari bantuan, khususnya dalam konteks masalah kesehatan mental (Grelle et al., 2023). Keterbukaan pada hal baru dan kreativitas Gen Z membawa mereka kepada solusi yang turut inovatif dan kreatif, seperti mereka yang menemukan musik klasik sebagai sarana yang membantu mengelola kondisi mentalnya.

Musik menjadi dasar saluran komunikasi yang dengannya orang dapat berbagi emosi, niat, dan makna yang dapat memberikan efek fisik dan perilaku yang kuat. Selain itu, mendengarkan musik sering kali digunakan sebagai teknik mengatur suasana hati, dimana media ini berperan dalam mengatasi masalah internal seperti depresi dan kecemasan (*anxiety*), ataupun mengatasi perasaan asing dan marah (Ter Bogt, Mulder, Raaijmakers, Gabhainn, 2011). Cook, Roy, dan Welker (2017) menyimpulkan bahwa musik tidak hanya dapat mendatangkan berbagai emosi, tetapi juga dapat menjadi alat yang dapat digunakan orang untuk mengatur emosinya (Cook et al., 2019).

Memiliki kondisi mental yang stabil berarti seseorang telah mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini bisa didapatkan dengan menemukan metode pengelolaan atau koping yang paling sesuai untuk masing-masing orang. Berdasarkan keterangan para narasumber di atas, dapat dikatakan bahwa musik klasik aktif digunakan untuk mengelola kesehatan mental mereka dengan memenuhi empat tipologi kebutuhan berdasarkan teori *Uses*

and Gratifications McQuail.

Pada penelitian ini kebutuhan pada pengalihan (*diversion*) dari rutinitas yang melelahkan dapat dilakukan dengan mengonsumsi media pilihan, salah satunya mendengarkan musik klasik. Menjalani rutinitas dan menghadapi masalah yang ada di dalamnya sering kali menyita pikiran dan memicu emosi negatif bahkan disaat waktunya beristirahat. Hasil wawancara menunjukkan dengan mendengarkan musik klasik pilihan, dapat menciptakan suasana tenang yang membantu tubuh menjadi lebih relaks, menetralsir emosi, sekaligus menenangkan pikiran.

Pada poin kebutuhan akan hubungan personal (*personal relationships*) dapat dipenuhi dari aktivitas mendengar musik klasik yang turut menemani individu untuk mengekspresikan keluh kesahnya. Layaknya sebuah persahabatan, musik klasik dianggap sebagai tempat yang nyaman untuk meluapkan emosi-emosi terpendam. Berkaitan dengan konsep tersebut, pengalaman narasumber dengan musik klasik menunjukkan bagaimana musik dapat mendampingi seseorang setelah menjalani hari yang penuh tekanan, sebagaimana sosok teman dalam hubungan yang erat.

Menemukan dan meyakini jati diri menjadi poin penting pada kebutuhan akan sebuah identitas diri (*personal identity*). Identitas dan persona yang muncul menunjukkan ciri khas karakter yang unik bagi tiap-tiap individu. Lewat pemaparan narasumber, ketiganya menunjukkan bahwa musik klasik menjadi sebuah objek yang bisa mencerminkan cara mereka membawa/mempresentasikan dirinya ke masyarakat.

Hal lain yang patut digarisbawahi adalah bagaimana mereka juga merasa nyaman dengan identitas yang terbentuk dalam diri mereka. Memiliki sifat ini melatih kita untuk memiliki kepercayaan dan menghargai diri sendiri yang akan membantu kita menghadapi tantangan dalam hidup. Dengan harga diri yang tinggi dapat membantu individu beradaptasi dan berhasil dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk memiliki hubungan yang berkualitas,

berkinerja lebih baik di sekolah dan tempat kerja, juga menikmati peningkatan kesehatan mental dan fisik, juga mencegah munculnya perilaku anti-sosial (Orth & Robins, 2022).

Sebuah informasi diterima seseorang untuk menambah pengetahuan akan sebuah peristiwa. Kebutuhan atas informasi (*surveillance*) pada penelitian ini ditunjukkan lewat musik klasik yang memicu munculnya imajinasi pada pendengar terhadap peristiwa dan suasana yang diekspresikan dari musik yang didengar. Hal ini memang tidak seperti media pada umumnya yang menyuguhkan informasi secara langsung lewat berita. Melainkan melalui bayangan situasi, suasana, dan pesan emosional akibat proses visualisasi yang terjadi pada diri seseorang.

Kemampuan istimewa manusia untuk berimajinasi turut membantu kita ketika harus mengambil keputusan. Membayangkan segala macam kemungkinan yang dapat terjadi tidak hanya membantu menyiapkan diri untuk menghadapi masalah tapi juga sebagai motivasi untuk menyelesaikan masalah dengan kreatif.

Ketika menghadapi beban yang berat, sering kali membuat orang mulai kehilangan harapan dan hal ini dapat mengganggu untuk berpikir jernih sehingga menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Maka penting untuk menemukan media yang juga dapat menjaga optimisme lewat informasi yang diberikan. Temuan dari wawancara menunjukkan bagaimana musik klasik dapat memicu imajinasi, yang mana penting untuk membantu manusia dalam memecahkan masalah juga tetap termotivasi dalam menghadapinya.

Mendengarkan musik selalu menjadi aktivitas yang berat pada kebutuhan emosional individu (Wadley et al., 2019). Pemenuhan kebutuhan individu merupakan tujuan dari proses regulasi emosi (Lonsdale & North, 2011) yang dapat membantu seseorang menjalani kesehariannya dengan emosi yang stabil. Salah satu kebutuhan psikologis seseorang adalah kemampuan mengelola masalah kesehatan mental yang baik.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa musik klasik digunakan sebagai media untuk mengelola kesehatan mental pada Gen Z dengan memenuhi empat tipologi kebutuhan dari teori *Uses and Gratifications* menurut McQuail.

Empat kebutuhan yang mencakup *diversion*, *personal relationships*, *personal identity*, dan *surveillance* dapat dipenuhi melalui aktivitas mendengarkan musik klasik. Pada poin *diversion*, ketiga narasumber menunjukkan musik klasik digunakan sebagai media pengalihan diri dari masalah dan kelebihan beban dari rutinitas sehari-hari yang menjadi faktor pemicu kesehatan mental.

Personal relationships atau hubungan personal juga turut membentuk sebuah hubungan yang erat antara ketiga narasumber dan musik klasik. Hal ini ditunjukkan dari adanya *companionship*, layaknya persahabatan antar teman yang memberikan ruang untuk berekspresi yang nyaman. Sebuah *personal identity* atau identitas personal terbentuk pada diri ketiga narasumber yang diakui mempengaruhi kepribadian dan perilaku narasumber, juga memperkuat identitas dan nilai-nilai yang dipercayai.

Surveillance yang memberikan informasi ke pendengar ditunjukkan dengan adanya visualisasi peristiwa dan suasana dari lagu klasik yang berbentuk imajinasi. Imajinasi yang muncul berpengaruh dalam memotivasi pendengar. Empat tipologi kebutuhan media dalam musik klasik di atas menjadi media pengelola terhadap masalah kesehatan mental Gen Z.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, M. F. L. (2023). Menavigasi Generasi Z: Tantangan Manajemen SDM di Era Baru. *TarFomedia*, 4(2), 8–14.
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- Asdayanti, I. (2023). Menghadapi Berbagai

- Tantangan Masalah Kesehatan Gen-Z di Era Digital. Diperoleh dari website Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim Universitas Maritim Raja Ali Haji: <https://fe.umrah.ac.id/archives/1881>
- Baral, S. P., Prasad, P., & Raghuvamshi, G. (2022). Mental health awareness and generation gap. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), 636.
- Cocquyt, C. M., & Palombo, D. J. (2023). Emotion in the Mind's Eye: Imagination for Adaptive Cognition. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1526(1), 59–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/nyas.15011>
- Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). Music as an Emotion Regulation Strategy: An Examination of Genres of Music and Their Roles in Emotion Regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144–154.
- Damsgaard, J. B., & Jensen, A. (2021). Music Activities and Mental Health Recovery: Service Users' Perspectives Presented in the Chime Framework. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126638>
- DeJonckheere, M., & Vaughn, L. M. (2019). Semistructured Interviewing in Primary Care Research: A Balance of Relationship and Rigour. *Family Medicine and Community Health*, 7(2).
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. London: SAGE.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and crisis*. WW Norton & company.
- Fitriana, Y. N., & Putra, R. D. (2022). "Preserve Our Culture": The Use of Digital Music Platform in the Ethnic Music Community. *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 8(1), 41–50.
- Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M., Perrotte, J., Cordaro, M., Deason, R. G., & Howard, K. (2023). The Generation Gap Revisited: Generational Differences in Mental Health, Maladaptive Coping Behaviors, and Pandemic-Related Concerns During the Initial COVID-19 Pandemic. *Journal of Adult Development*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09442-x>
- Griffin, E. M. (2019). *A First Look At Communication Theory* (Tenth Ed). McGraw-hill.
- Gurgen, E. T. (2016). Social and Emotional Function of Music Listening: Reasons for Listening to Music. *Egitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research*, 2016(66), 229–242. <https://doi.org/10.14689/ejer.2016.66.13>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.
- Keumalahayati, K., & Supriyanti, S. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi Sectio Caesar. *JKEP*, 3(2), 96–107.
- Kind, A. (2020). What imagination teaches. *Becoming Someone New: Essays on Transformative Experience, Choice, and Change*, 133–146.
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why Do We Listen to Music? A Uses and Gratifications Analysis. *British Journal of Psychology*, 102(1), 108–134.
- Lynar, E., Cvejic, E., Schubert, E., & Vollmer-Conna, U. (2017). The Joy Of Heartfelt Music: An Examination Of Emotional And Physiological Responses. *International Journal of Psychophysiology*, 120, 118–125.
- McQuail, D., & Deuze, M. (2020). *McQuail's Media and Mass Communication Theory* (D. Mcquail (ed.); 7th Edition). London: Sage Publications, Inc.
- Najla, A. N. (2020). Dampak Mendengarkan Musik terhadap Kondisi Psikologis Remaja. *Jurnal Edukasi*, 1(1). DOI:10.31234/osf.io/fwujn
- Octaviana, A. (2023). *Musik Orkestra Sangat Diminati Masyarakat, Tiket Konser The Legends 8 Ludes Terjual*.

- Nova. Diperoleh dari <https://nova.grid.id/read/053749733/musik-orkestra-sangat-diminati-masyarakat-tiket-konser-the-legends-8-ludes-terjual?page=all>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting A Classic Question. *American Psychologist*, 77(1), 5.
- Osmanoglu, D. E., & Yilmaz, H. (2019). The Effect of Classical Music on Anxiety and Well-Being of University Students. *International Education Studies*, 12(11), 18–25.
- Pramana, A., & Aryesta, A. E. (2022). Penggunaan Lagu Lathi dalam Branding Indonesia di Manca Negara melalui Media Sosial Tiktok. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(2), 399–410.
- Purnomo, V. D. (2023). Krisis Mental Gen Z di Era Gempuran Digital. *Research Gate*, 2(4), 1–5.
- Rakhmah, D. N. (2021). *Gen Z Dominan, Apa Maknanya bagi Pendidikan Kita?* Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi. Diperoleh dari <https://pskp.kemdikbud.go.id/produk/artikel/detail/3133/gen-z-dominan-apa-maknanya-bagi-pendidikan-kita>
- Raudha, F. A., & Abrian, R. (2023). Refleksi Pesan Kesehatan Mental dalam Lagu “Satu Kali” Karya Tulus: Analisis Wacana Kritis. *GERAM*, 11(2), 79–89.
- Rea, C., Macdonald, P., & Carnes, G. (2010). Listening to Classical, Pop, and Metal Music: An Investigation Of Mood. *Emporia State Research Studies*, 46(1), 1–3.
- Šarović, A. (2016). The Uses and Gratifications Theory: In The Case of House Music. *New Sound-International Journal of Music*, 47, 87–98.
- Siregar, F. I. H. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang.
- Takács, R., Takács, S., T Kárász, J., Horváth, Z., & Oláh, A. (2021). Exploring Coping Strategies Of Different Generations Of Students Starting University. *Frontiers in Psychology*, 12(740569), 1–10.
- Ter Bogt, T. F. M., Mulder, J., Raaijmakers, Q. A. W., & Nic Gabhainn, S. (2011). Moved By Music: A Typology Of Music Listeners. *Psychology of Music*, 39(2), 147–163.
- Thorpe, V. (2019). *Young people are turning to classical music to escape ‘noise of modern life’*. Diperoleh dari <https://www.theguardian.com/music/2019/jan/27/young-turn-to-classical-music-to-escape-scala-radio-station>
- Wadley, G., Krause, A., Liang, J., Wang, Z., & Leong, T. W. (2019). Use Of Music Streaming Platforms For Emotion Regulation By International Students. *Proceedings of the 31st Australian Conference on Human-Computer-Interaction*, 337–341.
- Widatama, S. K., Sudiatmi, T., & Septiari, W. D. (2022). Mekanisme Pertahanan Ego Tokoh Utama dalam Novel Two Lost Souls Jurnal Bahasa dan Sastra. *Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 10(3).
- Williams, A. (2015). *Move Over, Millennials, Here Comes Generation Z - The New York Times*. Diperoleh dari https://www.nytimes.com/2015/09/20/fashion/move-over-millennials-here-comes-generation-z.html?_r=2
- Wu, C., Barczyk, A. N., Craddock, R. C., Harari, G. M., Thomaz, E., Shumake, J. D., Beevers, C. G., Gosling, S. D., & Schnyer, D. M. (2021). Improving Prediction of Real-Time Loneliness and Companionship Type Using Geosocial Features of Personal Smartphone Data. *Smart Health*, 20, 100180.
- Zittoun, T., Hawlina, H., & Gillespie, A. T. (2023). Imagination. In *The Palgrave encyclopedia of the possible* (pp. 753–760). Springer.