



## Pemanfaatan Musik sebagai Media *Coping Mechanism* Stres pada Generasi Z di Kota Bogor

Maulina Dwi Handayani<sup>1</sup>, Hudi Santoso<sup>2</sup>, Enden Darjatul Ulya<sup>3</sup>,  
Rici Tri Harpin Pranata<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Vokasi IPB University

---

### Abstract

Received: 20 Mei 2026  
Revised: 29 Mei 2026  
Accepted: 11 Juni 2026

*This research was motivated by the increasing psychological pressure experienced by Generation Z, who grew up in an era of rapid technological development, which made effective coping strategies essential for managing stress. Music was one of the most widely used coping media because it was considered capable of providing distraction, emotional relief, and a channel for self-expression. The main problem explored in this study was how the use of music as a coping mechanism influenced stress levels among Generation Z in Bogor City. The purpose of this research was to analyze the extent to which music contributed to helping adolescents and young adults manage the stress they faced. A quantitative method was employed using a survey technique, involving 100 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed using simple linear regression. The findings showed that music had a significant effect on coping ability, with a significance value below 0.05 and a coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.755, indicating that 75.5% of coping ability was explained by music use. The study concluded that music played an important role as a coping medium that helped Generation Z regulate emotions, calm their minds, and reduce psychological pressure. It was recommended that educational efforts on healthy coping strategies be further developed and that the use of music as a supportive mental health tool be promoted more intentionally among Generation Z.*

**Keywords:** *Coping Mechanism, Generation Z, Mental Health, Music, Stress*

(\*) Corresponding Author: [maulinadwi@apps.ipb.ac.id](mailto:maulinadwi@apps.ipb.ac.id)\*  
[hudi.santoso@apps.ipb.ac.id](mailto:hudi.santoso@apps.ipb.ac.id)  
[endenulya@gmail.com](mailto:endenulya@gmail.com)  
[ricitriha@aps.ipb.ac.id](mailto:ricitriha@aps.ipb.ac.id)

**How to Cite:** HANDAYANI, M., Santoso, H., Ulya, E., & Pranata, R. (2026). The Use of Music as a Stress Coping Mechanism among Generation Z in Bogor City. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(6.D), 160-171. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13449>.

---

## PENDAHULUAN

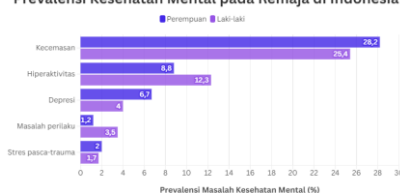
Generasi Z merupakan kelompok demografis yang tumbuh bersamaan dengan pesatnya perkembangan teknologi digital dan paparan informasi tanpa batas. Transformasi digital ini mengubah cara mereka mengakses, memproses, dan mendistribusikan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, komunikasi menjadi aspek yang sangat penting, karena pada dasarnya komunikasi adalah proses penyampaian informasi, ide, serta berbagai pesan secara verbal maupun nonverbal dari satu individu atau kelompok kepada pihak lainnya (Aisyah & Pranata, 2025). Seiring berkembangnya digitalisasi, pola komunikasi tidak lagi

terbatas pada interaksi langsung, tetapi meluas melalui berbagai platform digital yang memungkinkan penyampaian pesan secara cepat, fleksibel, dan lintas batas. Perubahan ini membentuk cara komunikasi generasi Z yang semakin adaptif, dinamis, dan visual-orientated. Media sosial menjadi ruang utama mereka untuk berinteraksi, membangun identitas, serta merespons lingkungan sosial yang serba cepat. Berbagai media digital pun turut menjadi saluran komunikasi bagi mereka, termasuk musik yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai medium penyampai pesan dan ekspresi diri (Savitri et al., 2025).

Arus informasi yang berkembang sangat cepat, penyampaian informasi digital yang baik perlu dirancang dengan memerhatikan aspek pengelolaan beban kognitif, mulai dari mengurangi beban kognitif yang tidak perlu (*extraneous load*), mengelola kompleksitas informasi (*intrinsic load*), dan mendukung pemahaman mendalam (*germane load*) (Putra et al., 2025). Pada kenyataannya, proses pendistribusian informasi masih tersebar begitu luas, kondisi tersebut menjadikan generasi Z lebih rentan mengalami stres dan kelelahan emosional dibandingkan generasi sebelumnya (Elvika & Tanjung, 2023). Stres merupakan kondisi psikologis yang kerap dialami generasi Z sebagai dampak dari perubahan perkembangan fisik, emosional, maupun sosial. Generasi Z sangat rentan mengalami stres yang dapat dipicu dari faktor eksternal dan faktor internal yakni tuntutan eksternal dan ekspektasi terhadap dirinya sendiri (Rafi et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan fase rentan timbulnya stres yang apabila tidak ditangani lebih lanjut, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun kualitas hidup remaja, sekaligus memengaruhi pencapaian akademis mereka (Iswandi et al., 2024).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2024, jumlah remaja di Kota Bogor dengan rentang usia 15–24 tahun mencapai sekitar 172.855 orang. Padatnya tuntutan akademik, gaya hidup perkotaan, serta tingginya paparan media digital membuat remaja di Kota Bogor berisiko mengalami stres dengan tingkat yang relatif tinggi. Situasi tersebut menunjukkan perlunya strategi pengelolaan stres yang efektif, mudah diterapkan, dan dekat dengan rutinitas remaja. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh I-NAMHS pada tahun 2022 menyatakan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental yang merujuk pada kecemasan, hiperaktivitas atau masalah terkait pemusatan perhatian, depresi, masalah perilaku, dan stress pasca trauma (Goodstats, 2024). Dalam menghadapi tekanan tersebut, individu memerlukan strategi penanganan melalui mekanisme *coping*. Berdasarkan Teori Lazarus & Folkman (1984), menjelaskan bahwa strategi *coping* merupakan upaya kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang melebihi kemampuan individu. Penggunaan strategi *coping* dilakukan sebagai bentuk upaya individu meregulasi emosi dan beradaptasi terhadap kondisi yang penuh tekanan dengan fokus pada langkah pemecahan masalah sehingga emosi dapat lebih stabil dan rasional.

Prevalensi Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia



Sumber: Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey

### **Gambar 1** Prevalensi Masalah Kesehatan Mental

Sumber: Goodstats.id, 2024

Dalam menghadapi tekanan tersebut, dibutuhkan strategi mengatasi stres sesuai dengan karakteristik mereka yang akrab dengan media dan ekspresi kreatif. Salah satu strategi *coping* yang dekat dengan kehidupan remaja adalah musik. Musik tidak hanya berperan sebagai sumber hiburan, tetapi juga menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang dapat mengekspresikan emosi serta mendukung kesehatan mental karena mengandung efek terapeutik. Generasi Z cenderung menggunakan musik sebagai saluran untuk menyalurkan perasaan, mengatur emosi, dan mencari ketenangan ketika menghadapi stres (Izza, 2024).

Sebagai media simbolik, musik berfungsi sebagai sarana komunikasi intrapersonal yang memungkinkan individu menafsirkan dan mengekspresikan emosi melalui representasi lirik maupun struktur melodi yang membentuk suasana hati tertentu. Dalam konteks interaksi sosial, musik juga merupakan praktik budaya yang melibatkan proses ekspresi, hiburan, serta aktivasi respons emosional melalui rangkaian bunyi yang terorganisasi. Bagi remaja, keberadaannya telah menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari, sehingga memiliki potensi signifikan untuk dimanfaatkan sebagai *coping mechanism* yang mendukung proses regulasi emosi, pemulihan psikologis, serta pembentukan identitas diri.

Dari perspektif psikofisiologis, paparan terhadap musik terbukti memengaruhi aktivitas neurokimia otak, termasuk peningkatan pelepasan dopamin yang berkaitan dengan perasaan senang dan penurunan kadar kortisol yang terkait dengan stres (Nugraha, *et al.*, 2024). Mekanisme ini memperkuat pemahaman bahwa musik dapat berperan sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, pemanfaatan musik menjadi relevan dalam membantu remaja mengelola stres dan krisis mental di era digital, karena mampu mengurangi ketegangan emosional sekaligus menghadirkan pengalaman kenyamanan secara psikologis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hannan & Setiawan (2024) musik dengan genre klasik dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan mental generasi muda, khususnya dalam mengurangi tingkat stres. Hal ini memperlihatkan bahwa musik memiliki potensi besar sebagai media *coping mechanism* bagi remaja. Berdasarkan paparan dari kerangka teoritis dan temuan lapangan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui sejauh mana musik berpengaruh dalam membantu remaja di Kota Bogor mengatasi stres melalui mekanisme *coping* yang mereka gunakan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap kajian *coping mechanism* serta manfaat praktis bagi remaja, orang tua, guru, dan pihak sekolah dalam mendorong penggunaan musik sebagai strategi positif untuk mengatasi stres.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif, yang berorientasi pada pengujian hubungan kausal antar variabel melalui pengumpulan data numerik dan analisis statistik. Pendekatan ini dipilih karena penelitian

bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh musik sebagai media coping mechanism terhadap tingkat stres pada remaja di Kota Bogor. Dengan metode ini, peneliti dapat menyajikan temuan secara objektif, terukur, dan dapat digeneralisasikan sehingga mampu memberikan gambaran empiris mengenai peran musik dalam proses pengendalian stres (Mukhid, 2021).

Unit analisis dalam penelitian ini adalah generasi Z di Kota Bogor dengan rentang usia 15–24 tahun. Data Badan Pusat Statistik Kota Bogor tahun 2024 menunjukkan jumlah populasi pada kelompok usia tersebut mencapai 172.855 jiwa. Mengingat populasi yang besar dan penelitian memiliki kriteria khusus terhadap responden, maka peneliti menerapkan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan responden berdasarkan karakteristik khusus yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2021).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

**Keterangan :**

- **n** = Jumlah Sample
- **N** = Jumlah Populasi
- **e** = *Margin of error*

$$n = \frac{172.855}{1 + 172.855(0.1)^2} = \frac{172.855}{1 + 172.855(0.1)} = \frac{172.855}{1 + 172.855} = \frac{172.855}{173.855}$$

$n = 99,9 = 100$

Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh minimal 100 responden yang dianggap memadai untuk merepresentasikan populasi remaja di Kota Bogor. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup skala Likert 1–5 yang disusun untuk mengukur dua variabel utama, musik sebagai media *coping mechanism* (X) dan tingkat stres remaja (Y). Variabel X dioperasionalkan berdasarkan teori *Uses and Gratifications* (McQuail, 2011) melalui empat dimensi yaitu, *diversion*, *personal relationship*, *personal identity*, dan *surveillance*. Variabel Y mengacu pada teori *coping* Lazarus dan Folkman (1984) serta Carver et al. (1989), yang mencakup *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *maladaptive coping*.

Sebelum disebar, kuesioner diuji melalui uji validitas dengan *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* ( $\alpha \geq 0,60$ ). Item yang tidak memenuhi kriteria dihapus untuk menjaga kualitas instrumen. Pengumpulan data dilakukan secara daring untuk mempermudah jangkauan responden dan memberikan fleksibilitas waktu pengisian. Seluruh data yang masuk kemudian dikodekan dan dikonversi ke skor numerik agar siap dianalisis secara statistik. Pengolahan data dilakukan menggunakan IBM SPSS.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pada variabel X dan Y dinyatakan valid. Uji reliabilitas juga memperlihatkan nilai *Cronbach's Alpha* yang melebihi 0,70, sehingga instrumen dianggap reliabel. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi data responden terkait penggunaan musik sebagai strategi *coping* dan tingkat stres, yang meliputi nilai rata-rata, median, modus, serta persentase karakteristik umum seperti frekuensi mendengarkan musik dan pola

*coping*. Selanjutnya, regresi linier sederhana diterapkan untuk mengetahui pengaruh musik sebagai *coping mechanism* (X) terhadap tingkat stres remaja (Y). Uji-t menunjukkan adanya pengaruh signifikan apabila t-hitung lebih besar dari t-tabel dan/atau nilai p kurang dari 0,05. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk melihat besarnya kontribusi variabel X dalam menjelaskan variasi pada variabel Y. Hasil penelitian kemudian diinterpretasikan dengan mengacu pada teori *Uses and Gratifications* serta teori *Coping* untuk memahami peran musik dalam membantu remaja mengelola stres.

## HASIL & PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 100 responden dengan karakteristik demografis yang relatif homogen. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 75%, sedangkan laki-laki berjumlah 25%. Berdasarkan rentang usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20 hingga 24 tahun, yaitu sebesar 86%, sedangkan sisanya sebesar 14% berada pada rentang usia 17 hingga 19 tahun. Melihat dari segi aktivitas, mayoritas responden merupakan mahasiswa dengan persentase 96%, sementara 4% lainnya merupakan pelajar. Seluruh responden berdomisili di wilayah Kota Bogor, sehingga data demografis ini memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

### Hasil Uji Instrumen Penelitian

#### Musik sebagai Media *Coping Mechanism* (X)

Untuk memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan jawaban responden sebelum memasuki analisis inferensial, dilakukan penyajian distribusi frekuensi terhadap instrumen yang digunakan dalam mengukur variabel penelitian. Distribusi ini disajikan untuk melihat pola respons pada setiap indikator yang membentuk variabel X (musik sebagai media *coping mechanism*) dan variabel Y (tingkat stres). Hasil distribusi frekuensi ini menjadi dasar dalam memahami persepsi responden sekaligus memastikan karakteristik data sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Tabel berikut menunjukkan proporsi respons pada setiap kategori penilaian.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Musik sebagai Media *Coping Mechanism* (X)

Indikator	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Diversion</i> (Pengalihan)	Sangat Tidak Setuju	2	2%
	Tidak Setuju	3	3%
	Setuju	39	39%
	Sangat Setuju	56	56%

<i>Personal Relationship</i> (Hubungan Personal)	Sangat Tidak Setuju	2	2%
	Tidak Setuju	8	8%
	Setuju	41	41%
	Sangat Setuju	49	49%
<i>Personal Identity</i> (Identitas Diri)	Sangat Tidak Setuju	3	3%
	Tidak Setuju	10	10%
	Setuju	37	37%
	Sangat Setuju	50	50%
<i>Surveillance</i> (Informasi & Perspektif)	Sangat Tidak Setuju	1	1%
	Tidak Setuju	8	8%
	Setuju	46	46%
	Sangat Setuju	45	45%

Hasil distribusi frekuensi variabel X sebagaimana ditampilkan pada tabel 1 distribusi frekuensi musik sebagai media *coping mechanism*, menunjukkan bahwa musik dipersepsikan secara positif oleh sebagian besar responden sebagai media *coping mechanism* dalam menghadapi stres. Secara umum, kategori *Setuju* dan *Sangat Setuju* mendominasi jawaban pada keempat indikator, yang mencerminkan bahwa responden yang merupakan bagian dari generasi Z merasakan manfaat musik dalam membantu mengelola kondisi emosional dan psikologis mereka.

Pada indikator pertama, *Diversion* (Pengalihan), sebanyak 56% responden berada pada kategori sangat tinggi dan 39% berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa musik dinilai mampu membantu mengalihkan pikiran dari tekanan atau permasalahan. Hanya sekitar 5% responden yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa musik digunakan sebagai bentuk distraksi yang mudah serta cepat diakses ketika individu menghadapi beban

emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa musik dapat memengaruhi sistem saraf otonom sehingga membantu mengurangi ketegangan fisik maupun emosional (Nugraha et al., 2024).

Pada indikator kedua, *Personal Relationship* (Hubungan Personal), 49% responden berada pada kategori sangat tinggi dan 41% berada pada kategori tinggi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan tetapi juga sebagai sarana pembentukan kedekatan emosional, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, misalnya melalui keterkaitan makna lirik dengan pengalaman individu. Musik memiliki kemampuan menyampaikan pesan yang kuat sehingga dapat memberi ruang refleksi serta dukungan emosional bagi pendengarnya (Raudha & Abrian, 2023).

Indikator ketiga, *Personal Identity* (Identitas Diri), sebanyak 50% responden berada pada kategori sangat tinggi dan 37% berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa musik berperan penting dalam proses ekspresi diri serta pembentukan identitas personal. Responden merasa bahwa melalui musik mereka dapat lebih memahami suasana hati, preferensi, serta nilai yang mereka miliki.

Pada indikator terakhir, *Surveillance* (Informasi & Perspektif), 45% responden berada pada kategori sangat tinggi dan 46% berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya memberi hiburan, tetapi juga menjadi sumber informasi serta sarana memperoleh perspektif baru mengenai kehidupan, pengalaman, dan proses refleksi melalui pesan yang terkandung di dalamnya.

Secara umum, seluruh indikator memperlihatkan bahwa responden memberi respons positif terhadap musik sebagai *coping mechanism*, mulai dari pengalihan perhatian, penguatan hubungan emosional, pembentukan identitas, hingga pencarian makna dan informasi. Minimnya respon negatif menegaskan bahwa musik dipandang sebagai strategi penanganan stres yang relevan dan mudah diterapkan. Temuan ini sesuai dengan teori *Uses and Gratifications* yang menyatakan bahwa individu memilih media sesuai kebutuhannya (McQuail, 2011). Dalam konteks penelitian ini, musik digunakan responden untuk mengurangi tekanan, memperoleh kenyamanan emosional, mengekspresikan identitas, serta mencari pemahaman terhadap pengalaman yang dialami, sehingga sejalan dengan empat kebutuhan dalam teori tersebut dan menjadi dasar kuat untuk analisis selanjutnya mengenai pengaruh musik terhadap tingkat stres remaja.

**Tabel 2** Tingkat Stres Remaja (Y)

<b>Indikator</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<i>Problem-Focused Coping</i>	Sangat Tidak Setuju	4	4%
	Tidak Setuju	11	11%
	Setuju	39	39%
	Sangat Setuju	46	46%
<i>Emotion-Focused Coping</i>	Sangat Tidak Setuju	2	2%
	Tidak Setuju	5	5%
	Setuju	41	41%
	Sangat Setuju	52	52%
<i>Maladaptive Coping</i>	Sangat Tidak Setuju	4	4%
	Tidak Setuju	11	11%
	Setuju	46	46%
	Sangat Setuju	39	39%

Distribusi frekuensi pada variabel Y menunjukkan gambaran mengenai tingkat stres remaja berdasarkan strategi *coping* yang digunakan, yaitu *Problem-Focused Coping*, *Emotion-Focused Coping*, dan *Maladaptive Coping*. Secara umum, responden cenderung memberikan pernyataan *Setuju* dan *Sangat Setuju* pada ketiga indikator, yang berarti mayoritas remaja dalam penelitian ini mengalami stres yang disertai dengan kebutuhan untuk melakukan mekanisme *coping* baik adaptif maupun non-adaptif.

Pada indikator *Problem-Focused Coping*, sebanyak 46% responden berada dalam kategori sangat tinggi dan 39% berada dalam kategori tinggi, sedangkan responden dalam kategori rendah hanya berkisar 15%. Temuan ini menunjukkan bahwa stres mendorong remaja untuk berusaha mengatasi masalah secara langsung melalui tindakan *problem-solving*, seperti mencari solusi, membuat perencanaan, atau menyusun strategi untuk mengurangi sumber stres. Hasil ini selaras dengan penelitian (Arliani & Adiyanto, 2023) bahwa pemilihan musik yang sesuai dapat memberikan berbagai manfaat positif, khususnya dalam mendukung kesehatan mental remaja. Indikator kedua, *Emotion-Focused Coping*, juga memperoleh persentase mayoritas positif dengan 52% responden berada dalam kategori sangat tinggi dan 41% berada dalam kategori sangat tinggi. Persentase yang tinggi ini mengindikasikan bahwa responden cenderung mengelola stres melalui cara emosional, seperti mengekspresikan perasaan, mencari kenyamanan, atau melakukan aktivitas yang menenangkan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Anggraeni *et al.*, 2022) bahwa *emotion focused coping* menjadi salah satu respons yang dominan saat remaja menghadapi tekanan psikologis.

Pada indikator *Maladaptive Coping*, sebanyak 39% responden berada dalam kategori sangat tinggi dan 46% berada dalam kategori tinggi. Tingginya persentase pada kategori ini menunjukkan bahwa meskipun remaja mencoba mengatasi stres, masih terdapat kecenderungan untuk menggunakan strategi *coping* yang kurang adaptif atau bahkan kontraproduktif, seperti menghindar, menarik diri, atau melakukan aktivitas pelarian yang tidak menyelesaikan masalah inti. Kemunculan *coping* maladaptif ini menunjukkan bahwa sebagian remaja belum sepenuhnya mampu mengelola stres secara konstruktif.

Secara keseluruhan, ketiga indikator menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres dan menggunakan berbagai bentuk coping, baik yang bersifat adaptif maupun non-adaptif. Dominasi *Emotion-Focused Coping* dan *Problem-Focused Coping* mencerminkan adanya upaya aktif dari remaja untuk mengelola tekanan psikologis melalui pengaturan emosi sekaligus penyelesaian masalah. Sementara itu, tingginya *Maladaptive Coping* mengindikasikan bahwa proses pengelolaan stres belum berjalan secara optimal dan berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif apabila berlangsung dalam jangka panjang. Mengacu pada kerangka teori Carver et al. (1989), bentuk *coping* ini meliputi respons-respons yang kurang konstruktif, seperti penghindaran, penyangkalan, maupun perilaku yang tidak membantu pemecahan masalah. Temuan ini menjadi landasan penting bagi penelitian berikutnya untuk mengidentifikasi faktor yang mendorong munculnya strategi maladaptif pada remaja serta menguji bagaimana intervensi termasuk penggunaan musik dapat mengurangi kecenderungan tersebut.

Sejalan dengan teori coping Lazarus dan Folkman (1984), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja cenderung menggunakan dua strategi utama dalam menghadapi stres: *problem-focused coping* yang diarahkan pada perubahan situasi pemicu stres, dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengaturan respons emosional. Pola tingginya kedua strategi tersebut menggambarkan bahwa remaja berusaha menyeimbangkan pendekatan pemecahan masalah dengan pengelolaan emosi. Dalam konteks ini, musik menjadi media *coping* yang relevan karena memberikan kenyamanan emosional, mendukung regulasi emosi, serta mudah diakses, sehingga berpotensi membantu remaja mengelola stres dengan cara yang lebih adaptif.

Peneliti menjalankan uji prasyarat terlebih dahulu untuk memastikan kelayakan model analisis. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data residual terdistribusi normal, uji linearitas digunakan untuk melihat apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear, serta uji validitas dan reliabilitas diterapkan untuk menilai kelayakan setiap butir instrumen. Seluruh uji tersebut menunjukkan hasil yang memenuhi kriteria, sehingga data dinyatakan layak untuk dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh musik sebagai media *coping* terhadap kemampuan responden dalam mengelola stres. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel musik sebagai *coping mechanism* memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Hubungan tersebut tercermin dari nilai Beta sebesar 0,869, yang menunjukkan bahwa semakin intens seseorang memanfaatkan musik sebagai sarana *coping*, maka semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola stres.

Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t, yang menghasilkan nilai t-hitung sebesar 17,359 dengan nilai signifikansi  $< 0,001$ , jauh lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian,  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti bahwa musik sebagai *coping mechanism* berperan signifikan dalam membantu responden menurunkan dan mengelola stres. Nilai t-hitung yang jauh lebih besar dari t-tabel ( $\approx 1,984$ ) semakin memperkuat kesimpulan tersebut.

Lebih lanjut, hasil analisis juga diperkuat oleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,755, yang menunjukkan bahwa musik sebagai media *coping* mampu menjelaskan 75,5% variabilitas kemampuan mengelola stres pada generasi Z. Dengan kata lain, penggunaan musik sebagai strategi *coping* memberikan kontribusi yang besar dalam membantu individu mengendalikan stres, sementara 24,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,752 juga mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan stabil dan memiliki kecocokan yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan dalam membantu generasi Z di Kota Bogor mengelola stres. Temuan ini terlihat dari hasil uji t, dimana variabel penggunaan musik sebagai media *coping* menunjukkan nilai t-hitung sebesar 17,359 dengan nilai signifikansi  $< 0,001$ , yang berarti pengaruh tersebut secara statistik sangat kuat dan meyakinkan. Artinya, semakin sering dan efektif seseorang memanfaatkan musik dalam aktivitas sehari-hari, maka tingkat stres yang mereka rasakan cenderung lebih terkendali.

Temuan ini sejalan dengan konsep *emotion-focused coping*, dimana individu mengelola stres dengan cara mengatur respons emosionalnya. Musik menjadi sarana komunikasi dan membantu menciptakan ruang emosional yang lebih nyaman, seperti menenangkan suasana hati, mengalihkan pikiran dari tekanan, mengekspresikan perasaan yang sulit disampaikan, hingga membantu proses refleksi diri. Pada generasi Z, musik juga sering menjadi media pelarian yang aman karena terasa lebih personal dan mudah dijangkau, baik melalui *earphone*, konser kecil, playlist pribadi, hingga platform *streaming*.

Selain itu, hasil nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,755$ ) menunjukkan bahwa 75,5% variasi dalam kemampuan *coping* stres dapat dijelaskan oleh penggunaan musik sebagai *coping mechanism*. Angka ini sangat tinggi, sehingga menguatkan bahwa musik bukan sekadar hiburan, tetapi telah menjadi bagian dari strategi penyesuaian diri yang penting dalam kehidupan emosional remaja dan dewasa muda. Konteks Kota Bogor sebagai lingkungan dengan aktivitas pendidikan yang padat, persaingan akademik, tuntutan produktivitas, serta dinamika sosial digital juga membuat generasi Z lebih rentan mengalami tekanan emosional. Musik menjadi ruang yang membantu menenangkan diri tanpa harus terlibat dalam interaksi sosial yang melelahkan. Musik dapat diakses kapan saja, tanpa syarat, dan memberikan rasa kontrol terhadap suasana hati.

Penelitian ini menegaskan bahwa musik bukan hanya sekadar bentuk hiburan, tetapi berperan sebagai sarana pengelolaan stres yang efektif bagi generasi Z. Penggunaan musik dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi emosional yang sehat selama tidak menggantikan kebutuhan interaksi sosial atau penanganan profesional saat stres berada pada tingkat berat.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik benar-benar memiliki peran penting dalam membantu generasi Z di Kota Bogor mengelola stres. Temuan ini membuktikan bahwa musik tidak hanya menjadi hiburan sehari-hari, tetapi juga menjadi bagian dari cara mereka menenangkan diri, mengalihkan pikiran dari tekanan, dan menstabilkan emosi ketika menghadapi situasi yang menegangkan. Dengan demikian, penelitian ini menjawab tujuan utama yaitu mengetahui pengaruh musik sebagai media *coping mechanism* terhadap stres pada remaja. Musik terbukti memberikan kontribusi positif dan membantu mereka merasakan pengelolaan stres yang lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga berhasil menggambarkan sejauh mana musik berperan dalam proses *coping* itu sendiri. Responden menggunakan musik untuk berbagai kebutuhan psikologis seperti menenangkan suasana hati, memahami diri, mencari makna, hingga mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan. Musik menjadi ruang aman yang mudah dijangkau dan sangat relevan dengan karakter generasi Z yang dekat dengan teknologi dan media digital.

Hal ini menunjukkan bahwa musik memang digunakan sebagai bagian dari strategi *coping* yang nyata dan mendalam dalam kehidupan mereka. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini selaras dengan kedua tujuan yang ditetapkan sejak awal. Musik tidak hanya berpengaruh terhadap tingkat stres, tetapi juga memainkan peran yang cukup besar dalam proses mereka mengatasi stres. Musik hadir sebagai mekanisme *coping* yang efektif, personal, dan membantu remaja menjalani tekanan emosional dengan cara yang lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa musik layak dipertimbangkan sebagai salah satu cara pendukung dalam menjaga kesehatan mental remaja di Kota Bogor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A. R., & Pranata, R. T. H. (2025). Komunikasi Eksternal dalam Program Kehutanan Berkelanjutan Pada Lembaga Alam Tropika Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 5(3), 116-133.
- Anggraeni, N. D., Putri, A. M., Lestari, W. D., & Antawati, D. I. (2022). Gambaran strategi coping mahasiswa dalam proses belajar daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan (ARCHETYPE)*, 5(1), 11–18.
- Arliani, N., & Adiyanto, W. (2023). Representasi kecemasan dalam lirik lagu “Rehat” Kunto Aji (analisis semiotika Ferdinand De Saussure). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 2808-2821.
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis strategi coping generasi Z: Tinjauan terhadap emotion-focused coping dan problem-focused coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19-31.
- 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.
- Iswandi, F. A., Hamama, D., Fanasha, R. T., & Aulia, P. (2024). Efektivitas Music Therapy dalam Mengatasi Stres pada Remaja. *Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, 3(2), 542-550.
- Izza, N. Z. (2024). Peran musik untuk mengatasi stres dan krisis mental generasi Z di era digital. *SWARA: Jurnal Antologi Pendidikan Musik*, 5(1), 113–124.

- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Jakad Media Publishing.
- Nugraha, D. Y., Imam, A. K., Budiman, M., Sari, W. L., & Ndoen, D. R. Musik dan Otak dalam Neuropsikologi: Studi Visualisasi Tren Penelitian dengan Analisis Bibliometrik. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 155-173.
- Putra, F. H. R., Pranata, R. T. H., & Cholagi, F. F. (2025). Penerapan Cognitive Load Theory dalam pengelolaan konten edukasi digital di Instagram PPSDM ANRI. *Journal Media Public Relations*, 5(1), 183-193.
- Rafi, M. R. M., Nalendra, B. A., & Rafi, M. (2023). Pengaruh musik terhadap tingkat stres pada remaja. *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.
- Raudha, F. A., & Abrian, R. (2023). Refleksi Pesan Kesehatan Mental Dalam Lagu “Satu Kali” Karya Tulus: Analisis Wacana Kritis. *GERAM (Gerakan Aktif Menulis)*, 11(2), 79-89.
- Savitri, A. A., Pranata, R. T. H., & Cholagi, F. F. (2025). Publikasi Informasi Pada Pembuatan Konten Instagram@ Bukune Di PT Bukune Kreatif Cipta. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 6(1), 35-47.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyorini, S., Hasina, S. N., & Millah, I. (2020). Terapi musik dalam menurunkan kecemasan remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 45–55.
- Wirawan, N. A. (2024). *15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental*. GoodStats. Diakses dari <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>