Science and Education Journal
Vol 5 No 2 (2026)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pengaruh Musik Pop Terhadap Suasana Hati Generasi Z

Nadiah Khasanah Putri[1], Ririanti Rachmayanie Jamain[2], Eklys Cheseda Makaria[3]
[1]Universitas Lambung Mangkurat, 2210123220010@ulm.ac.id
[2]Universitas Lambung Mangkurat, ririanti.bk@ulm.ac.id
[3]Universitas Lambung Mangkurat, eklys.makaria@ulm.ac.id

Abstrak

Musik pop adalah salah satu genre musik paling populer di kalangan Generasi Z dan sering digunakan untuk hiburan dan pengaturan emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi Generasi Z terhadap musik pop, mood mereka, dan bagaimana musik pop mempengaruhi mood mereka. Metodologi penelitian kausal-komparatif penelitian ini bersifat kuantitatif. Sebanyak 362 siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin Kelas X dan XI menjadi populasi penelitian. Sampel yang terdiri dari 190 siswa dipilih dengan menggunakan pendekatan pengambilan sampel acak dasar. Skala musik pop peneliti sendiri dan Watson dkk.Skala mood *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) adalah alat penelitian (1988). Regresi linier sederhana digunakan untuk analisis data. Musik pop masuk dalam kategori medium dengan 73 responden (38%), sedangkan mood masuk dalam kategori medium dengan 106 responden (56%), menurut data. Uji regresi linier dasar menghasilkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,003 dan nilai signifikansi sebesar 0,464 (>0,05). Hasilnya menunjukkan bahwa musik pop tidak memiliki dampak yang terlihat pada suasana hati Generasi Z. Musik pop hanya membentuk 0,3% dari suasana hati, dengan variabel lain di luar penelitian menyumbang 99,7%.

Kata Kunci: *Musik Pop, Suasana Hati, Generasi Z.*

Abstract

Pop music is one of the most popular musical genres among Generation Z and is often used for both amusement and emotional regulation. The purpose of this research is to ascertain Generation Z's perception of pop music, their mood, and how pop music affects their mood. The study's causal-comparative research methodology was quantitative. 362 students from SMA Negeri 12 Banjarmasin's Classes X and XI made up the research population. A sample of 190 students was chosen using a basic random sampling approach. The researcher's own pop music scale and Watson et al.'s Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) mood scale were the study tools (1988). Simple linear regression is used for data analysis. Pop music was in the medium category with 73 respondents (38%), while mood was in the medium category with 106 respondents (56%), according to the data. The basic linear regression test yielded a coefficient of determination (R2) of 0.003 and a significance value of 0.464 (>0.05). The results demonstrated that pop music had no discernible impact on Generation Z's mood. Pop music only made up 0.3% of the mood, with other variables outside the research accounting for 99.7%.

Keywords: *Pop Music, Mood, Generation Z.*

Corresponding Author:
Nadiah Khasanah Putri
Universitas Lambung Mangkurat, 2210123220010@ulm.ac.id

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

PENDAHULUAN

Musik merupakan salah satu bentuk seni yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Selain sebagai sarana hiburan, musik juga dimanfaatkan sebagai media komunikasi, ekspresi diri, serta penyampaian berbagai pesan sosial dan budaya. Dalam kehidupan sehari-hari, musik tidak hanya menjadi pelengkap berbagai aktivitas, tetapi juga mampu memengaruhi kondisi psikologis individu, termasuk emosi dan suasana hati. Seiring dengan perkembangan teknologi digital, masyarakat semakin mudah mengakses musik melalui berbagai *platform streaming,* seperti *Spotify, YouTube Music,* dan *Apple Music.* Kemudahan tersebut menjadikan musik sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern, khususnya remaja dan dewasa muda yang termasuk dalam Generasi Z (Subowo, 2021).

Dalam perspektif *music psychology,* musik dipandang sebagai stimulus yang dapat memengaruhi respons afektif individu melalui berbagai unsur musikal. Chong et al., (2024) menjelaskan bahwa respons emosional terhadap musik dipengaruhi oleh elemen-elemen musik, seperti tempo, ritme, melodi, harmoni, dan lirik. Selain itu, preferensi musik, pengalaman hidup, kondisi emosional, serta konteks saat seseorang mendengarkan musik juga turut memengaruhi respons yang muncul. Oleh karena itu, musik yang sama belum tentu menghasilkan respons emosional yang serupa pada setiap individu. Perbedaan karakteristik pendengar menyebabkan pengaruh musik terhadap suasana hati bersifat subjektif sehingga efek yang ditimbulkan dapat berbeda pada setiap orang.

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir dan tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital sehingga memiliki kedekatan yang tinggi dengan internet dan berbagai media digital. Kondisi tersebut menjadikan Generasi Z lebih mudah mengakses berbagai bentuk hiburan, termasuk musik, melalui *platform digital.* Musik tidak hanya didengarkan sebagai hiburan, tetapi juga dimanfaatkan untuk menemani aktivitas sehari-hari, seperti belajar, beristirahat, maupun mengurangi kejenuhan (Subowo, 2021).

Di antara berbagai genre musik, musik pop merupakan salah satu genre yang paling banyak diminati oleh Generasi Z. Hal tersebut didukung oleh karakteristik musik pop yang memiliki melodi sederhana, lirik yang mudah dipahami, serta mengikuti perkembangan tren menjadikannya mudah diterima oleh berbagai kalangan. Tarigan (2024) melaporkan bahwa musik pop menjadi genre yang paling banyak dipilih oleh Generasi Z dengan presentase sebesar 68,9%. Hasilnya, musik pop cukup populer dan memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian De Fretes & Bonggaminanga (2021) yang menunjukkan bahwa musik pop merupakan genre yang paling banyak diminati oleh remaja dibandingkan genre musik lainnya. Tingginya minat tersebut dipengaruhi oleh karakteristik musik pop yang memiliki lirik sederhana, mudah dipahami, serta dekat dengan pengalaman kehidupan sehari-hari. Selain itu, perkembangan media digital turut meningkatkan popularitas musik pop karena lebih mudah diakses melalui berbagai *platform* musik manapun.

Selain populer, musik pop juga diyakini memiliki kemampuan untuk memengaruhi kondisi emosional individu. Menurut Yuniar et al., (2022), musik merupakan stimulus yang dapat memunculkan berbagai respons emosional melalui unsur-unsur yang terkandung di dalamnya, seperti tempo, ritme, harmoni, dan lirik. Sitorus (2024) menjelaskan bahwa musik mampu merangsang aktivitas sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi sehingga dapat memunculkan perasaan senang, tenang, bersemangat, maupun sedih. Oleh karena itu, musik sering digunakan sebagai salah satu strategi regulasi emosi yang relatif mudah diakses dan dapat digunakan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Kondisi emosional individu umumnya tercermin melalui suasana hati (*mood*). Suasana hati seseorang adalah keadaan emosional yang memengaruhi pikiran, perilaku, dan reaksi mereka terhadap lingkungan sekitar. Suasana hati biasanya bertahan selama jangka waktu tertentu. Menurut Watson et al. (1988), suasana hati terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *positive affect* dan *negative affect. Positive affect* ditandai dengan perasaan antusias, aktif, bersemangat, dan bahagia, sedangkan *negative affect* ditandai oleh perasaan sedih, cemas, marah, dan tertekan. Kedua dimensi tersebut menjadi dasar pengukuran suasana hati melalui instrumen *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson et al. (1988) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fauziyah (2017).

Suasana hati memiliki peran penting dalam kehidupan individu karena dapat memengaruhi berbagai aspek psikologis maupun perilaku. Orang yang berada dalam suasana hati yang baik cenderung lebih optimis, bersemangat, dan tangguh. Emosi negatif, di sisi lain, dikaitkan dengan peningkatan ketegangan, gangguan konsentrasi, dan masalah dengan tugas sehari-hari. Akibatnya, orang menggunakan berbagai strategi, termasuk mendengarkan musik, untuk menjaga suasana hati yang menyenangkan dan mengurangi dampak perasaan tidak enak.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa musik memiliki hubungan dengan kondisi emosional dan suasana hati individu. Penelitian Khamini et al., (2026) menjelaskan bahwa musik dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kondisi emosional yang sedang dialami. Penelitian Marito, (2024) juga menjelaskan bahwa musik mampu memengaruhi emosi dan suasana hati melalui respons psikologis yang muncul selama aktivitas mendengarkan musik. Selain itu, penelitian Lailatul Izzah, (2020) menunjukkan bahwa aktivitas mendengarkan musik berpengaruh terhadap *mood* belajar individu. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa musik memiliki potensi sebagai stimulus yang dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang.

Hasil penelitian mengenai pengaruh musik terhadap suasana hati masih menunjukkan temuan yang beragam. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa musik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap suasana hati individu. Di sisi lain, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa perubahan suasana hati tidak hanya dipengaruhi oleh musik, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, seperti kondisi psikologis, tingkat stres, lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan hubungan interpersonal. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya masih mengkaji pengaruh musik terhadap emosi secara umum tanpa memfokuskan pada genre tertentu, khususnya musik pop, maupun pada Generasi Z sebagai subjek penelitian. Padahal, Generasi Z merupakan kelompok yang memiliki intensitas tinggi dalam mengakses musik digital sehingga musik menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 12 Banjarmasin, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan mendengarkan musik pop hampir setiap hari. Musik pop digunakan untuk menemani berbagai aktivitas, seperti belajar, mengerjakan tugas, bersantai, maupun ketika sedang mengalami kondisi emosional tertentu. Sebagian siswa mengungkapkan bahwa musik pop membantu mereka merasa lebih rileks, nyaman, dan bersemangat. Namun, terdapat pula siswa yang menyatakan bahwa musik pop tidak selalu memengaruhi suasana hati yang mereka rasakan. Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa pengaruh musik pop terhadap suasana hati masih perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian ilmiah.

Berdasarkan berbagai penelitian yang dipaparkan, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai pengaruh musik pop terhadap suasana hati pada Generasi Z, khususnya di tingkat sekolah menengah atas. Sementara banyak penelitian telah melihat

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

bagaimana musik mempengaruhi suasana hati masyarakat secara umum, ada kelangkaan penelitian yang berfokus pada bagaimana musik pop mempengaruhi suasana hati Gen Z. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami persepsi Generasi Z terhadap musik pop, suasana hati mereka, dan dampak musik pop terhadap suasana hati siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. Para peneliti berharap bahwa penelitian ini akan menambah pengetahuan yang berkembang di bidang bimbingan dan konseling dengan menjelaskan bagaimana siswa dapat memperoleh manfaat dari menggunakan musik sebagai alat untuk mengatasi emosi yang sulit dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

METODE

Dampak musik populer terhadap kondisi mental generasi milenial diteliti dalam penelitian ini dengan menggunakan metode kuantitatif berdasarkan penelitian kausal-komparatif (pengaruh). Dengan jumlah siswa Kelas X dan XI sebanyak 362 orang, penelitian dilakukan di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Prosedur *simple random sampling* sederhana digunakan untuk memilih sampel dari 190 siswa. (Trianasari et al., 2025). Pendekatan ini dipilih karena meminimalkan bias dalam proses seleksi dengan memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai responden. Pesertanya adalah anggota Generasi Z yaitu siswa Kelas X dan XI SMA Negeri 12 Banjarmasin. Ciri-ciri Generasi Z, yang meliputi tingginya tingkat konsumsi media digital akibat tumbuh di era digital, menginformasikan pemilihan siswa sekolah menengah atas sebagai penanggap.

Skala musik pop dan skala suasana hati adalah dua instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data. Para peneliti mengembangkan skala musik pop berdasarkan faktor perilaku dan afektif yang menjadi ciri kebiasaan mendengarkan orang dan reaksi emosional terhadap musik pop. Paradigma skala Likert dengan lima opsi respons digunakan untuk pengukuran skala. Sementara itu, Jadwal Pengaruh Positif dan Negatif (PANAS), yang dibuat oleh Watson et al. (1988) Telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Fauziyah (2017). Untuk memastikannya layak digunakan, instrumen terlebih dahulu divalidasi untuk validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan sebagai alat pengumpul data. Dari 50 pernyataan pada skala musik pop, 49 dianggap asli dan 1 dianggap tidak valid, menurut temuan uji validitas. Melalui proses adaptasi, instrumen panas telah memenuhi validitas isinya. Selain itu, temuan uji reliabilitas mengungkapkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,854 pada skala mood dan 0,978 pada skala musik pop. Akibatnya, alat-alat ini memiliki tingkat ketergantungan yang sangat tinggi yang membuatnya cocok untuk digunakan dalam studi.

IBM SPSS Statistics versi 25 digunakan untuk analisis data. Untuk memahami musik pop dan mood Generasi Z, digunakan analisis deskriptif. Selain itu, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengevaluasi hipotesis penelitian dan memastikan bagaimana musik pop memengaruhi suasana hati Generasi Z. Data awalnya diperiksa dengan menggunakan uji asumsi, seperti uji homogenitas, linearitas, dan normalitas, sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Berdasarkan tingkat signifikansi sebesar 5% (α =0,05), keputusan dibuat dengan membandingkan nilai signifikansi temuan analisis dengan tingkat signifikansi yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Musik Pop pada Generasi Z

Musik pop merupakan salah satu genre yang banyak dipilih oleh Generasi Z karena memiliki melodi yang sederhana, ritme yang mudah diikuti, serta lirik yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Menurut Yuniar et al., (2022), musik pop mampu memberikan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

respons emosional tertentu pada pendengarnya, seperti perasaan senang, rileks, nyaman, dan bersemangat. Selain itu, perkembangan *platform digital* seperti *Spotify, YouTube,* dan *TikTok* turut meningkatkan intensitas konsumsi musik pop di kalangan Generasi Z.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh gambaran tingkat musik pop pada Generasi Z sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Musik Pop pada Generasi Z

Kategorisasi	Skor	Standar Deviasi	Frek	Percent
Sangat Rendah	≤ 98	m - 1.5sd	1	0%
Rendah	98 - 131	m - 1.5sd <X< m - 0.5sd	7	4%
Sedang	131 - 163	m - 1.5sd <X< m + 0.5sd	73	38%
Tinggi	163 - 196	m + 1.5sd m + 0.5sd	45	24%
Sangat Tinggi	> 196	m + 1.5sd	64	34%
			190	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 73 responden (38%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat paparan, minat, dan kebiasaan mendengarkan musik pop pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik pop cukup banyak diminati oleh Generasi Z, tetapi bukan merupakan satu-satunya bentuk hiburan maupun sarana yang digunakan untuk mengatur emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi tersebut dapat terjadi karena Generasi Z memiliki akses yang sangat luas terhadap berbagai genre musik melalui media digital. Akibatnya, preferensi musik mereka menjadi lebih beragam dan tidak hanya terfokus pada musik pop semata. Selain itu, pemilihan musik oleh Generasi Z sering kali disesuaikan dengan suasana hati, aktivitas, maupun kebutuhan emosional tertentu yang sedang dialami.

Gambaran Suasana Hati Generasi Z

Suasana hati merupakan kondisi emosional yang bersifat sementara dan dapat berubah sesuai dengan pengalaman maupun situasi yang dialami individu. Watson et al. (1988) menjelaskan bahwa suasana hati terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *positive affect* dan *negative affect*. Afek positif ditandai dengan munculnya perasaan bersemangat, aktif, dan antusias, sedangkan afek negatif ditandai dengan munculnya emosi seperti sedih, cemas, marah, dan tertekan.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh gambaran suasana hati Generasi Z sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Suasana Hati Generasi Z

Kategori	Skor	Standar Deviasi	Frek	Percent
Sangat Rendah	≤ 40	m - 1.5sd	0	0%
Rendah	40 – 53	m - 1.5sd <X< m - 0.5sd	9	5%
Sedang	53 – 67	m - 1.5sd <X< m + 0.5sd	106	56%
Tinggi	67 – 80	m + 1.5sd m + 0.5sd	69	36%
Sangat Tinggi	> 80	m + 1.5sd	6	3%
			190	100%

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa suasana hati Generasi Z berada pada kategori sedang sebanyak 106 responden dengan persentase 56%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki suasana hati pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa suasana hati Generasi Z cenderung stabil dan berada dalam batas yang normal. Individu pada kategori ini masih mampu merasakan berbagai emosi positif maupun negatif dalam kehidupan sehari-hari tanpa menunjukkan dominasi yang berlebihan pada salah satu dimensi afek. Dengan demikian, suasana hati responden dapat dikatakan berada dalam kondisi yang cukup seimbang.

Salah satu kriteria analisis regresi linier dasar adalah menormalisasi data sebelum pengujian hipotesis. Ini memastikan bahwa residu akan mengikuti asumsi distribusi normal. Temuan uji Kolmogorov-Smirnov untuk kenormalan ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas Variabel Musik Pop (X) dan Suasana Hati (Y)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		190
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.72387981
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.050
	Negative	-.029
Test Statistic		.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan tingkat signifikansi 0,200, lebih tinggi dari batas 0,05 yang telah ditentukan sebelumnya. Tidak ada bukti non-normalitas dalam data residual dalam penelitian ini, karena nilai ini menunjukkan bahwa mereka mengikuti distribusi normal. Salah satu kriteria untuk menggunakan analisis regresi linier dasar adalah bahwa distribusi residual memenuhi kondisi ini. Karena model regresi yang dipilih memenuhi salah satu persyaratan mendasar dari pengujian statistik parametrik, maka perlu lebih banyak penyelidikan.

Menjalankan uji linearitas adalah langkah analitis berikutnya setelah memastikan keadaan normal. Ada upaya untuk membangun hubungan linier antara variabel independen musik pop (X) dan variabel dependen mood Generasi Z (Y) dengan menggunakan uji linearitas. Karena interpretasi yang tepat dari temuan analisis regresi linier dasar bergantung pada adanya hubungan linier antara dua variabel yang diteliti, pengujian ini diperlukan. Kegunaan lain dari uji linearitas adalah untuk memverifikasi bahwa variabel dependen mengikuti perubahan variabel independen secara proporsional dalam model regresi. Oleh karena itu, analisis regresi linier dasar mungkin dapat dilakukan dalam penelitian ini berdasarkan temuan uji linearitas. Pada tabel di bawah ini, Anda dapat mengamati hasil uji linearitas:

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tabel 4. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
suasanahati * musikpop	Between Groups	(Combined)	5055.963	84	60.190	1.011	.476
		Linearity	32.346	1	32.346	.543	.463
		Deviation from Linearity	5023.617	83	60.526	1.017	.465
	Within Groups		6251.805	105	59.541		
	Total		11307.768	189			

Deviation from linearity sebesar 0,465 > 0,05 ditunjukkan pada hasil uji linearitas. Oleh karena itu, asumsi linearitas terpenuhi karena hubungan antara musik pop dan variabel suasana hati dapat dinyatakan secara linier.

Pengaruh Musik Pop terhadap Suasana Hati Generasi Z

Setelah semua asumsi analitik terpenuhi, regresi linier dasar digunakan untuk pengujian hipotesis untuk memastikan bagaimana musik pop memengaruhi suasana hati Generasi Z:

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana (ANOVA)

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	32.346	1	32.346	.539	.464[b]
	Residual	11275.422	188	59.976		
	Total	11307.768	189			

Analisis regresi linier sederhana dari data uji menghasilkan nilai signifikansi 0,464, yang lebih tinggi dari ambang signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa suasana hati Generasi Z tidak terpengaruh secara signifikan oleh variabel musik pop. Oleh karena itu, berdasarkan temuan penelitian tersebut, tidak mungkin menerima atau menyangkal hipotesis penelitian bahwa musik pop berdampak pada mood Generasi Z.

Sebelum menginterpretasikan temuan analisis regresi, ditentukan apakah data penelitian memenuhi asumsi linearitas dan normalitas. Dimungkinkan untuk menggunakan analisis regresi linier dasar dalam penyelidikan ini karena kedua anggapan ini terpenuhi. Meskipun hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data tidak homogen, kondisi tersebut tidak menghalangi penggunaan analisis regresi karena asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi, yaitu normalitas residual dan hubungan linear antar variabel, telah terpenuhi. Ketidakhomogenan varians mengindikasikan adanya keragaman karakteristik responden, seperti perbedaan preferensi musik, pengalaman mendengarkan musik, kondisi psikologis, maupun lingkungan sosial. Keragaman karakteristik tersebut memungkinkan munculnya variasi respons terhadap musik pop sehingga pengaruhnya

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

terhadap suasana hati tidak seragam pada seluruh responden. Dengan demikian, hasil penelitian ini tetap dapat diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keragaman karakteristik responden sebagai salah satu keterbatasan penelitian.

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.053[a]	.003	-.002	7.744

Nilai R Square adalah 0,003, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 6. Hasilnya menunjukkan bahwa karakteristik yang terkait dengan musik pop hanya dapat menjelaskan 0,3 persen dari perbedaan suasana hati Generasi Z. Sementara itu, faktor-faktor yang tidak terkait dengan variabel yang diteliti di sini menyumbang 99,7 persen dari variasi suasana hati.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa musik pop bukan merupakan faktor utama yang menentukan suasana hati Generasi Z. Meskipun musik pop sering dimanfaatkan sebagai media hiburan, relaksasi, maupun pelampiasan emosi, perubahan suasana hati seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarkan. Berbagai faktor lain, seperti kondisi psikologis, tingkat stres, pengalaman hidup, hubungan sosial, lingkungan keluarga, tuntutan akademik, hingga karakteristik kepribadian turut berkontribusi terhadap terbentuknya suasana hati individu. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil Watson dkk. (1988), yang berpendapat bahwa suasana hati seseorang adalah keadaan emosional yang dipengaruhi oleh banyak pengaruh internal dan eksternal. Dengan demikian, perubahan suasana hati tidak hanya muncul akibat satu stimulus tertentu, tetapi merupakan hasil interaksi dari berbagai pengalaman dan kondisi yang dialami individu.

Tidak ditemukannya pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini juga memperlihatkan bahwa respons emosional terhadap musik bersifat individual. Musik yang sama dapat memunculkan pengalaman emosional yang berbeda pada setiap orang. Sebagian individu mungkin merasakan ketenangan, semangat, atau kenyamanan setelah mendengarkan musik pop, sedangkan sebagian lainnya tidak mengalami perubahan suasana hati yang berarti. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh preferensi musik, pengalaman pribadi, makna yang diberikan terhadap lagu tertentu, maupun kondisi emosional saat mendengarkan musik. Berdasarkan temuan tersebut, musik pop dapat dipandang sebagai salah satu media pendukung dalam membantu regulasi emosi, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan suasana hati seseorang. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang memengaruhi suasana hati Generasi Z, penelitian tambahan harus mempertimbangkan faktor lingkungan, dukungan sosial, hubungan antarpribadi, tingkat stres, kesehatan mental, dan kondisi psikologis individu.

Pembahasan

Media artistik musik telah meresapi setiap aspek kehidupan modern, berfungsi sebagai sumber hiburan, hiburan, dan ekspresi emosional. Musik pop adalah salah satu dari banyak jenis musik yang paling banyak didengarkan oleh Generasi Z. Fitur-fitur seperti melodi yang catchy, ritme yang mudah diikuti, dan lirik yang berhubungan dengan kehidupan nyata membantu genre ini mendapatkan popularitas. Selain itu, Generasi Z kini memiliki akses yang lebih baik ke musik pop kapan pun mereka membutuhkannya karena kemajuan teknologi digital melalui *platform* seperti *TikTok*,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

YouTube, dan *Spotify* (Darlene, 2024; O'Toole & Horvát, (2023).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa 73 dari kemungkinan 48% Generasi Z mendengarkan musik pop, menempatkan tingkat minat mereka pada kisaran menengah. Meski tidak cukup di level paling atas, hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki jumlah keterpaparan, pengalaman emosional, dan kebiasaan mendengarkan musik pop yang layak. Generasi Z mendengarkan banyak musik pop, tetapi mereka juga menggunakan genre lain dan memiliki banyak pilihan hiburan digital, jadi jumlah musik pop yang mereka dengarkan bergantung pada banyak hal lainnya (Tarigan, 2024; De Fretes & Bonggaminanga 2021).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa suasana hati Generasi Z didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 106 responden (56%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi afektif yang relatif stabil sehingga mampu menyeimbangkan afek positif dan afek negatif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Watson et al. (1988), suasana hati terdiri atas dua dimensi utama, yaitu afek positif dan afek negatif yang dapat muncul secara bersamaan serta dipengaruhi oleh berbagai pengalaman individu. Oleh karena itu, kondisi suasana hati responden dalam penelitian ini mencerminkan bahwa mereka masih mampu mengelola respons emosional secara adaptif meskipun menghadapi berbagai situasi yang berbeda.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa mood Generasi Z tidak terpengaruh oleh musik pop. Hasil ini menunjukkan bahwa suasana hati masyarakat tidak langsung terpengaruh oleh kehadiran musik pop, meskipun merupakan salah satu genre yang sering didengarkan oleh responden. Hal tersebut memperlihatkan bahwa suasana hati merupakan kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga musik hanya menjadi salah satu stimulus yang berpotensi memengaruhi respons emosional individu.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Watson et al. (1988) yang menjelaskan bahwa suasana hati merupakan keadaan afektif yang terbentuk melalui interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal. Dengan demikian, perubahan suasana hati tidak hanya dipicu oleh satu stimulus, termasuk musik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis, tingkat stres, pengalaman hidup, hubungan interpersonal, dukungan sosial, lingkungan keluarga, hingga tuntutan akademik yang dihadapi individu. Kompleksitas faktor-faktor tersebut menyebabkan kontribusi musik pop terhadap perubahan suasana hati menjadi relatif kecil.

Demografi responden dan metodologi penelitian dapat menjelaskan mengapa temuan penelitian ini berbeda dari penelitian lain. Peserta dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah atas yang mengalami banyak perubahan yang terjadi selama era perkembangan ini, termasuk perubahan dalam kehidupan sosial, pengejaran akademis, dan kesehatan mental. Pada fase tersebut, suasana hati remaja cenderung lebih dipengaruhi oleh pengalaman sehari-hari, hubungan dengan teman sebaya, tekanan akademik, serta kondisi keluarga dibandingkan oleh satu stimulus tertentu, termasuk musik. Selain itu, penelitian ini mengukur kebiasaan responden dalam mendengarkan musik pop pada situasi nyata sehari-hari tanpa memberikan perlakuan khusus, sehingga hasil yang diperoleh menggambarkan kondisi alami responden.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa respons emosional terhadap musik bersifat subjektif. Lagu yang sama dapat memberikan pengalaman emosional yang berbeda pada setiap individu bergantung pada preferensi musik, pengalaman pribadi, makna yang diberikan terhadap lagu, serta kondisi emosional ketika mendengarkannya (Amelia & Aryaneta, 2022; Sitorus, 2024; Marito, 2024; Chowdary et al. 2024). Musik pop dengan demikian dapat menjadi sumber hiburan, relaksasi, dan dukungan untuk pengendalian emosi, tetapi itu tidak bisa menjadi satu-satunya penyebab perubahan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

suasana hati seseorang.

Temuan penelitian ini berimplikasi pada bidang bimbingan dan konseling yang menyarankan penggunaan musik pop sebagai media pelengkap untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan pengaturan emosi. Guru bimbingan dan konseling masih memiliki pertimbangan tambahan untuk membuat ketika menilai siswa mereka kesejahteraan emosional, termasuk mahasiswa tingkat stres, tekanan akademik, interaksi sosial, dinamika keluarga, dan masalah-masalah pribadi. Guru BK dapat mendukung kesehatan mental siswanya dengan menyediakan sumber daya seperti layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling individu, dan konseling kelompok. Layanan ini dapat membantu siswa belajar mengendalikan emosi mereka, menjadi lebih tangguh, dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang adaptif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh musik pop terhadap suasana hati Generasi Z, dapat disimpulkan bahwa musik pop pada Generasi Z secara umum berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa musik pop cukup sering didengarkan serta menjadi salah satu pilihan hiburan, sarana relaksasi, dan media untuk mengekspresikan maupun mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Suasana hati Generasi Z juga termasuk dalam kisaran menengah. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki mood yang sangat stabil, memungkinkan mereka untuk mengalami dampak baik dan negatif pada tingkat yang masih sesuai dengan keadaan dan pengalaman yang dihadapi.

Musik pop tidak berdampak signifikan pada suasana hati Generasi Z, menurut temuan pengujian hipotesis. Oleh karena itu, tidak tepat untuk mengasumsikan bahwa musik pop mempengaruhi mood Generasi Z. Hasil ini menunjukkan bahwa musik pop hanyalah salah satu dari banyak variabel internal dan eksternal yang mempengaruhi mood Generasi Z. Faktor-faktor lain termasuk kondisi psikologis, tingkat stres, pengalaman pribadi, hubungan sosial, lingkungan keluarga, kondisi akademik, dan sebagainya.

Temuan penelitian ini akan berguna untuk program konseling dan bimbingan sekolah dan bidang pendidikan secara keseluruhan. Mendukung proses pembelajaran dan layanan konseling dengan musik pop dapat membantu siswa mengekspresikan perasaan mereka dan menciptakan lingkungan yang lebih nyaman. Namun demikian, karena hanya ada sedikit bukti bahwa musik pop secara signifikan memengaruhi suasana hati kaum milenial, para pendidik di bidang bimbingan dan konseling harus fokus pada elemen lain yang berdampak lebih besar pada kesejahteraan emosional siswa. Akibatnya, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, layanan bimbingan dan konseling harus berfokus pada membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk pengaturan emosi, meningkatkan kesehatan mental mereka, memperluas sistem dukungan sosial mereka, dan mempelajari mekanisme koping adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). Pengaruh Musik Terhadap Emosi. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, *4*(3), 49–57. https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/986

Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). *behavioral sciences Scoping Review on the Use of Music for Emotion Regulation*.

Darlene, E. (2024). Identitas Kultural Musik Pop Indonesia dalam Konteks Seni Urban. *Tonika: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Seni*, *7*(1), 49–61. https://doi.org/10.37368/tonika.v7i1.573

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

De Fretes, D., & Bonggaminanga, P. I. (2021). Menakar Preferensi Musik di Kalangan Remaja: Antara Musik Populer dan Musik Klasik. *Tamumatra : Jurnal Seni Pertunjukan*, *4*(1), 9–19. https://doi.org/10.29408/tmmt.v4i1.4365

Fauziyah, S. (2017). Pengaruh Religiusitas dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprak Mak Sunah Madiun. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang Maulana Malik Ibrahim*, 1–88. http://etheses.uin-malang.ac.id/9351/

Khamini, A., Setyo, T., & Maulana, A. (2026). *Peran Musik dalam Regulasi Emosi dan Perubahan Mood : Kajian Literatur*. *4*(1), 968–972.

Lailatul Izzah. (2020). PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP MOOD BELAJAR PADA MAHASISWA MANAJEMEN DAKWAH UIN SUSKA RIAU Lailatul Izzah Program Studi Psikologi Islam , STAI Diniyah Pekanbaru Rahmawati Program Studi Manajemen Dakwah , UIN Suska Riau Hilyatul Humairoh Program Stud. *Jurnal Edukasi*, *2*(1), 12–18.

Marito, A. S. (2024). *Pengaruh Musik terhadap Emosi dan Kesehatan Mental Memahami Koneksi Musikal*. *1*(4). https://www.kompasiana.com/adndslma/629edf66860ddb0a2c431ec2/pengaruh-musik-terhadap-kesehatan-mental

O'Toole, K., & Horvát, E. Á. (2023). Novelty and cultural evolution in modern popular music. *EPJ Data Science*, *12*(1), 1–26. https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-023-00377-7

Prenika Yuniar, Sitoena, J. K., Matius, D. M., & Obed, G. B. (2022). Sejarah Musik sebagai Dasar Pengetahuan dalam Pembelajaran Teori Musik. *Clef : Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, *3*(2), 141–150. https://doi.org/10.51667/cjmpm.v3i2.1098

Sitorus, G. C. (2024). PENGARUH MUSIK TERHADAP EMOSI. *Researchgate*.

Subowo, A. T. (2021). Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, *5*(2), 379–395. https://doi.org/10.30648/dun.v5i2.464

Tarigan, C. R. (2024). *Faktor yang memengaruhi preferensi musik pada gen z*. *8*(2), 261–270.

Trianasari, N., Sari, P. K., & Prasetio, A. (2025). *Peningkatan Kualitas Penelitian di Bidang Kesehatan Melalui Pelatihan Penentuan Teknik Sampling dan Besar Sampel di STFI Bandung*. *5*(1). https://doi.org/10.59818/jpm.v5i2.1152

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063