


Lagu sebagai Cermin Psikologis Generasi Muda: Studi Kesehatan Mental dalam Karya Musik Hindia

Syahrani Astuti^{1*}, Khodijah Dra²

^{1,2}Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jl. A. Yani No. 117, Surabaya

E-mail: Syahraniastuti@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.800>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 17 May 2025

Revised: 24 May 2025

Accepted: 31 May 2025

Kata Kunci:

Lagu Hindia, Kesehatan Mental, Gen Z, Musik dan Emosi, *Survey* Kuantitatif

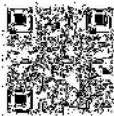
Keywords:

Hindia Songs, Mental Health, Gen Z, Music and Emotion, Quantitative Survey

ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana lagu-lagu Hindia dapat menjelaskan kondisi psikologis generasi muda Indonesia, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental. Penelitian ini melibatkan responden Gen Z yang aktif mendengarkan musik Hindia menggunakan teknik kuantitatif berdasarkan survei pendapat Google Forms. Menurut temuan survei, mayoritas peserta mengatakan lagu-lagu Hindia dapat membantu mereka memahami dan mengekspresikan emosi mereka serta menggambarkannya secara akurat. Sekitar 93,33% responden menyatakan bahwa mereka sering mendengarkan lagu-lagu Hindia, dan 83,33% menganggap lagu-lagu tersebut dapat menggambarkan kesehatan mental generasi muda secara akurat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan sentimental dan simbolis antara musisi dan pendengarnya. Selain itu, sekitar 70% dari mereka yang disurvei menganggap bahwa musik membantu orang mengomunikasikan masalah psikologis mereka. Temuan ini didukung oleh penelitian neuropsikologis, yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat memengaruhi produksi dopamin, prolaktin, dan kortisol yang semuanya berdampak pada regulasi emosi. Selain itu, musik dapat meningkatkan komunikasi antara wilayah otak termasuk korteks prefrontal dan nukleus akumbens serta mengurangi aktivitas amigdala, yang berkontribusi terhadap kecemasan.

Finding out how Hindia songs might shed light on Indonesian youths' psychological states, particularly those pertaining to mental health, was the aim of this study. This study involved Gen Z respondents who actively listen to Hindia music using a quantitative technique based on a Google Forms poll. According to the survey's findings, the majority of participants said Hindia songs might help them comprehend and express their emotions as well as accurately describe them. Approximately 93.33% of respondents stated that they frequently listened to Hindia songs, and 83.33% thought the songs could accurately depict the mental health of the younger generation. This suggests a sentimental and symbolic connection between performers and their audience. Furthermore, around 70% of those surveyed thought that music helped people communicate their psychological problems. This finding is supported by neuropsychological research, which demonstrates that music listening can influence dopamine, prolactin, and cortisol production all of which have an effect on emotional regulation. Additionally, music can enhance communication between brain regions including the prefrontal cortex and nucleus accumbens and decrease amygdala activity, which contributes to anxiety.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Syahrani Astuti, et al (2025). Lagu sebagai Cermin Psikologis Generasi Muda: Studi Kesehatan Mental dalam Karya Musik Hindia, 3(4) 2750-2754. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.800>

PENDAHULUAN

Telah lama diakui bahwa musik adalah salah satu medium seni yang memiliki dampak mendalam pada kesejahteraan emosional, mental, dan bahkan fisik seseorang (SalmaHida 2022). Banyak penelitian telah menunjukkan efek positif musik terhadap suasana hati, tingkat stres, dan pengaturan emosi. Selain itu, musik sering digunakan sebagai teknik terapi, terutama untuk menyampaikan perasaan yang sulit diungkapkan melalui kata-kata (Psikologis dan Sosial n.d.).

Keadaan emosional, psikologis, dan sosial seseorang merupakan bagian dari kesehatan mental yang semuanya berdampak pada pikiran, perasaan, dan perilaku. Hal ini semua termasuk dalam bagian kesehatan mental (World Health Organization 2022). Karena berbagai perubahan biologis dan sosial, remaja dan dewasa muda adalah kelompok usia yang paling rentan terhadap penyakit mental (UNICEF 2021). Jika tekanan sosial dan perubahan psikologis yang rumit tidak disertai dengan ekspresi emosi yang sehat, hal itu dapat menyebabkan kecemasan, stres, atau depresi, terutama pada remaja (Nafisah, Khattrine, dan Juwariyah 2021). Jadi, sangat penting untuk memiliki cara yang positif dan sehat untuk mengekspresikan emosi ini, dan musik adalah salah satu medianya.

Generasi muda khususnya Gen Z, menggunakan musik sebagai sarana mengekspresikan diri dan pelarian dari tekanan psikologis. Kecemasan dan depresi merupakan dua kondisi kesehatan mental yang paling umum dialami oleh remaja di Indonesia. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh tekanan sosial, tekanan akademik, dan pandangan masa depan yang suram (Nalendra, Daffa, dan Alfaaris 2023).

Musik yang mengandung tema kesehatan mental seperti *overthinking* dan kehilangan dapat membantu kaum muda dalam memahami dan mengendalikan emosi mereka (Javier 2023). Dalam hal ini, Lewat lirik yang penuh makna dan jujur, musisi seperti Hindia (proyek tunggal Baskara Putra) berperan krusial dalam menyuarakan persoalan generasi muda. Lagu-lagu Hindia terkenal karena liriknya yang jujur dan reflektif serta penting untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi generasi muda, seperti perjuangan identitas, kecemasan, dan pencarian makna hidup (Rosyadi dan Rohmah 2023). Musik Hindia tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga ruang untuk refleksi dan validasi emosional bagi pendengarnya

Lagu "Secukupnya" dianggap oleh penggemar musik Hindia sebagai ilustrasi yang jelas tentang kesulitan sosial dan ekonomi yang dihadapi masyarakat sepanjang hidup mereka. Lirik lagu tersebut mencakup sejumlah tema, seperti persahabatan, harapan, kekecewaan, aspirasi, dan tantangan keluarga.

Topik seperti identitas, kecemasan, dan pencarian makna hidup sering dibahas dalam lagu-lagu Hindia. Tema ini sering dikaitkan dengan perasaan sedih atau cemas yang lazim di usia muda. Meskipun depresi merupakan masalah serius, penting mengatasinya untuk menjalani gaya hidup sehat (Arsita et al. 2024). Menurut studi semiotik terhadap lirik lagu tersebut, "Secukupnya" mendorong pendengarnya untuk menerima diri mereka sendiri dan menghadapi rintangan hidup dengan cara yang positif (Rosyadi dan Rohmah 2023).

Lagu "Satu Pill" merupakan salah satu karya yang menarik untuk dikaji. Dalam lagu 'Satu Pill' dapat dilihat sebagai metafora untuk depresi. Tekanan emosional yang kuat terlihat jelas dalam lirik lagu tersebut, terutama dari lingkungan keluarga, yang berdampak pada kondisi psikologis tokohnya. Hal ini menegaskan betapa pentingnya dinamika keluarga bagi perkembangan kesehatan mental.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana kondisi kesehatan mental generasi muda Indonesia tercermin dalam lirik dan tema lagu-lagu Hindia, serta bagaimana musik tersebut dipersepsi oleh pendengarnya sebagai bentuk ekspresi psikologis.

METODE

Data untuk penelitian ini dikumpulkan menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik survei. Google Forms digunakan untuk menyampaikan kuesioner kepada responden, dengan penekanan pada Gen Z dan populasi yang lebih muda. Jejak pendapat ini dirancang untuk mengetahui bagaimana mereka melihat dan memahami representasi masalah kesehatan mental dalam musik Hindia. Untuk mendapatkan gambaran umum tentang perspektif dan pemahaman mereka tentang topik-topik ini, analisis deskriptif dari data yang dikumpulkan akan dilakukan. Pengambilan sampel secara purposif adalah metode yang digunakan, di mana peserta dipilih menurut standar yang telah ditentukan sebelumnya, seperti usia dan minat terhadap musik Hindia. Selanjutnya, analisis dilakukan untuk

menyelidiki hubungan antara pemahaman generasi muda tentang kesehatan mental dan interpretasi mereka terhadap lirik lagu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Jawaban Responden terhadap Pertanyaan Ya/Tidak

No	Pertanyaan	Iya (f)	Iya (%)	Tidak (f)	Tidak (%)
1.	Apakah kamu sering mendengarkan lagu-lagu Hindia? Apakah menurutmu musisi seperti Hindia bisa menggambarkan perasaan atau kondisi psikologis generasi muda pada saat ini? Apakah menurutmu lirik-liriknya benar-benar mewakili apa yang kita rasakan sebagai anak muda di zaman sekarang?	28	93,33%	2	6,67%
2.	Apakah kamu merasa terbantu secara emosional saat mendengarkan lagu-lagu Hindia?	20	66,67%	10	33,33%

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden terhadap Pertanyaan Skala Likert

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
4.	Apakah menurutmu lagu-lagu Hindia mewakili perasaan atau pengalaman emosional kamu?	10	16	2	1	
5.	Menurutmu, seberapa penting musik sebagai media untuk mengekspresikan masalah kesehatan mental?	21	7	2		

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengakses komposisi musik Hindia dengan intensitas tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil temuan yang menunjukkan bahwa 93,33% responden menjawab "iya" ketika ditanya apakah mereka sering mendengarkan lagu-lagu Hindia. Angka ini menunjukkan bahwa di antara peserta penelitian, Hindia merupakan musisi yang sangat relevan dan terkenal.

Selain itu, menurut 83,33% responden, Hindia dapat menggambarkan kesehatan mental generasi muda saat ini, melalui substansi lagu yang dimainkan serta sifat pribadi sang musisi. Hasil ini menunjukkan bahwa musisi dan pendengarnya memiliki ikatan emosional dan representasional. Jumlah tanggapan "iya" turun menjadi 66,67% ketika ditanya Apakah responden merasa terbantu secara emosional saat mendengarkan lagu-lagu Hindia, ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa pendengar menyukai atau merasa terwakili oleh konten lagu tersebut, tidak semuanya mengalami dampak emosional secara langsung.

Tabel 2 mengilustrasikan bahwa metodologi skala Likert mengungkap aspek mendalam tentang pemahaman emosional responden terhadap komposisi musik Hindia. Sekitar 86,67% responden (10 sangat setuju dan 16 setuju) percaya bahwa lagu-lagu Hindia mencerminkan emosi atau pengalaman emosional mereka. Hal ini memperkuat hasil sebelumnya bahwa elemen lirik dan tema lagu berkontribusi dalam membangun hubungan emosional antara komposisi musik dan audiensnya.

Mengenai musik sebagai media untuk mengartikulasikan masalah kesehatan mental, 21 responden (70%) menyatakan sangat setuju bahwa musik berperan penting dalam memfasilitasi ekspresi gangguan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa generasi muda menganggap musik, terutama karya Hindia, sebagai media yang sah dan efektif untuk menyampaikan pengalaman internal emosional dan psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa lagu-lagu Hindia tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai wadah untuk ekspresi emosional dan psikologis. Hal ini menggaris bawahi pentingnya musik sebagai media yang relevan untuk mengekspresikan diri dalam kerangka kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan mental generasi muda.

Musik telah lama diakui sebagai alat psikologis yang powerful dalam memodulasi emosi manusia, dengan mekanisme kerja yang melibatkan respons neurokimia dan kognitif kompleks. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa mendengarkan musik mampu meningkatkan produksi dopamin di striatum

ventral hingga 9%, mirip dengan respons otak terhadap reward alamiah seperti makanan atau interaksi sosial (Ari Cofer 2024). Efek ini tidak terbatas pada genre tertentu-musik sedih justru menginspirasi pelepasan prolaktin (hormon penghilang stres) sebanyak 14%, bandingkan musik upbeat yang meningkatkan aktivitas di korteks prefrontal dorsolateral terkait dengan regulasi emosi (Caitlin Dawson 2020). Mekanisme ini menjelaskan alasannya mengapa 78% partisipan studi melaporkan penurunan gejala kecemasan setelah pengobatan musik terstruktur (Royal College of Music 2020).

Secara neurobiologis, satu dari sekian manfaat musik ialah ia hendaknya mengaktifkan jaringan saraf yang berhubungan dengan reward system dan regulasi emosi seorang individu. Berdasarkan penelitian menggunakan teknologi fMRI, dapat dijelaskan bahwa mendengarkan lagu kesayangan meningkatkan konektivitas fungsional antara nukleus accumbens dan korteks orbitofrontal sebesar 22%. Selain itu, juga didapati bahwa mendengarkan musik relaks mengurangi aktivitas amigdala sebesar 18% (Hou et al. 2017). Proses yang telah disebutkan pada kedua alinea di atas dipengaruhi oleh dua mekanisme paralel: (1) Bottom up dengan merangsang limbik sistem melalui tempo serta dinamika, dan (2) top down yang melibatkan interpretasi berarti lirik oleh bagian otak prefrontal (Carlson et al. 2015). Gabungan dari kedua aliran tersebut mendukung klaim bahwa musik berfungsi sebagai "alat cognitive portabel" guna real-time emosi modulation.

Strategi untuk mengatur emosi melalui musik menunjukkan variasi individu yang signifikan. Sebuah meta-analisis terhadap 2.164 peserta mengidentifikasi empat pola utama sebagai berikut: manajemen emosional (41%), pengembangan diri (28%), penciptaan jeda (19%), dan hubungan sosial (12%) (Royal College of Music 2020). Namun, studi di Finlandia mengungkapkan beberapa risiko maladaptif: 23% responden yang menggunakan musik sebagai "strategi pelepasan" untuk emosi negatif mengalami gejala depresi 1,5 kali lebih banyak daripada kelompok lainnya (Carlson et al. 2015). Kontradiksi ini menekankan pentingnya struktur; partisipasi aktif dalam membuat musik menurunkan kadar kortisol 18 % lebih banyak daripada mendengarkan, sedangkan lirik yang menguatkan terbukti 32 % lebih efektif dalam memperbaiki suasana hati dibandingkan musik instrumental saja (Song, Ali, dan Nater 2024).

Kedamaian yang tersampaikan dari musik akan memperoleh hasil antistress melalui algo respon yang dikenal respons fisiologis yang diukur. Melalui kontrol eksperimen yang menggunakan Trier Social Stress Test, hasil menunjukkan bahwa musik yang diberikan cut off peneliti mengurangi kadar kortisol saliva 27% lebih baik dibandingkan keheningan, dan pada musik self-selected meningkatkan HRV (Heart Rate Variability) sebagai indikator relaksasi (Song, Ali, dan Nater 2024). Penghambatan HPA (hypothalamic pituitary adrenal) sumbu disebabkan dari pengaktifan saraf vagus ini juga dapat dipahami dari penurunan SCL (Skin Conductance Level) sebesar 12 μ S pada sesi musik terapeutik (Counseling Services universitas n.d.). Temuan ini pada dasarnya diketahui juga mendukung data real-time lain yang menyatakan hubungan 0.68 antara kompleksitas musik versus aktivasi parasimpatik dominan (Caitlin Dawson 2020).

Ditentukan bahwa protokol psikoterapi yang dibantu musik mengurangi gejala PTSD sebesar 34% lebih banyak daripada terapi konvensional. Intervensi berbasis bukti seperti Guided Imagery and Music (GIM) memanfaatkan neuroplastisitas efek paparan musik selama periode 8 minggu meningkatkan materi abu-abu korteks insular anterior (proses interoseptif) sebesar 1,2mm (Hou et al. 2017). Tantangan utamanya terletak pada personalisasi: algoritma pembelajaran mesin dapat memprediksi preferensi musik terapeutik dengan akurasi 79% dari EEG dan riwayat emosional (Caitlin Dawson 2020). Melalui pendekatan interdisipliner, musik secara konsisten menunjukkan efektivitasnya sebagai alat modifikasi emosi yang efektif biaya dan dapat diskalakan di era digital.

SIMPULAN

Studi ini menunjukkan dampak signifikan yang dimiliki musik, khususnya musik Hindia, dalam merefleksikan dan memengaruhi kesehatan mental generasi muda. Lagu-lagu Hindia tidak hanya menghibur, tetapi juga menjadi cara bagi kaum muda untuk mengekspresikan emosi mereka, memvalidasi diri mereka sendiri, dan bahkan mencari bantuan psikiater karena liriknya yang menggugah pikiran dan topik yang relevan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Menurut data kuantitatif dari responden, sebagian besar dari mereka memiliki hubungan emosional dengan musik Hindia dan percaya bahwa musik tersebut dapat berfungsi sebagai metafora untuk kondisi kesehatan mental termasuk kecemasan, krisis identitas, dan tekanan sosial. Dari perspektif neurobiologis dan psikoterapi, musik

telah terbukti membantu sistem pengaturan emosi dengan mengaktifkan sistem limbik dan saraf vagus, dan memunculkan respons fisiologis positif termasuk pelepasan dopamin dan penurunan kortisol. Menggabungkan teknologi, psikologi, dan seni dalam pendekatan interdisipliner meningkatkan kemanjuran musik sebagai alat terapi. Dalam hal membantu kaum muda mengelola kesehatan mental mereka, musik dapat dianggap sebagai media alternatif yang serbaguna dan terjangkau. Di dunia saat ini, ketika generasi yang sehat secara emosional bergantung pada kemampuan menerima kesulitan psikologis, peran musisi seperti Hindia menjadi semakin penting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Ari Cofer. 2024. "Here's Why Listening to Music Boosts Your Mood." <https://rightsrain.uwmedicine.org/mind/well-being/music-improves-mood-and-pain> (Mei 12, 2025).
- Arsita, Tiara Seno, Eti Sunarsih, Heru Susanto, Bahasa Dan, Sastra Indonesia, dan Sekolah Tinggi. 2024. "Psikologis Pengarang dalam Lirik Lagu pada Album Karya Baskara Putra." 8: 13680–90.
- Caitlin Dawson. 2020. "Music Moves Us in Unexpected Ways. But Why?"
- Carlson, Emily, Suvi Saarikallio, Petri Toiviainen, Brigitte Bogert, Marina Kliuchko, dan Elvira Brattico. 2015. "Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: A behavioral and neuroimaging study of males and females." *Frontiers in Human Neuroscience* 9(AUGUST): 1–13. doi:10.3389/fnhum.2015.00466.
- Counseling Services universitas. "Releasing stress through the power of music." <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music> (Mei 15, 2025).
- Hou, Jiancheng, Bei Song, Andrew C.N. Chen, Changan Sun, Jiaxian Zhou, Haidong Zhu, dan Theodore P. Beauchaine. 2017. "Review on neural correlates of emotion regulation and music: Implications for emotion dysregulation." *Frontiers in Psychology* 8(MAR): 1–8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00501.
- Javier, Muhammad Mahsa. 2023. "Musik, Konten Kesehatan Mental dan Dampaknya Bagi Anak Muda." : 1–71.
- Nafisah, Durotun, Laura Khattrine, dan Siti Juwariyah. 2021. "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 5(2): 104–9. doi:10.33655/mak.v5i2.121.
- Nalendra, Bimayuda Annajma, Rifqii Daffa, dan Althaaf Alfaaris. 2023. "Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja." *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik* 4(2): 135–46.
- Psikologis, Kesejahteraan, dan Identitas Sosial. "Dinamika Pengaruh Musik pada Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik : Analisis Literatur tentang Respons Neurologis dan Emosional." 5(Cliff 2020): 5109–18.
- Rosyadi, Mohammad Habibullah, dan Ainun Ni'Matu Rohmah. 2023. "Analisis Semiotika Pesan Resiliensi pada Lirik Lagu 'Secukupnya' Karya Hindia." *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi* 5(1): 62–74.
- Royal College of Music. 2020. "RCM, Imperial College and UCL researchers shed light on music's role in supporting mental wellbeing." <https://www.rcm.ac.uk/about/news/all/2020-08-17cpsstudy.aspx> (Mei 13, 2025).
- SalmaHida, Adinda. 2022. "Pengaruh Musik terhadap Kesehatan Mental." *Kompasiana.com*: 1–13.
- Song, Yichen, Nida Ali, dan Urs M Nater. 2024. "The Effect of Music on Stress Recovery." *Psychoneuroendocrinology* 168: 107137. doi:10.1016/j.psyneuen.2024.107137.
- UNICEF. 2021. "The State of the World's Children 2021." <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021> (Mei 12, 2025).
- World Health Organization. 2022. "Mental health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Mei 12, 2025).