

Pengaruh Terpaan Lagu Hindia terhadap Kesehatan Mental Gen Z

Muhammad Aulia Akbar^{*}, Anne Maryani

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

auliaakbaar21@gmail.com, anne.maryani@unisba.ac.id

Abstract. The rapid advancement of technology requires individuals to adapt to changes in media and patterns of digital music consumption, such as the use of platforms like Spotify. The song “Besok Mungkin Kita Sampai” by Hindia reflects mental health issues that are highly relevant to the lives of Generation Z. This study aims to analyze the influence of exposure to the song on Spotify on the mental health of Gen Z, focusing on the indicators of frequency, attention, and duration. This research employs a quantitative approach using a survey method, involving 100 respondents from Gen Z who actively use Spotify. The findings indicate a positive influence of exposure to “Besok Mungkin Kita Sampai” on the mental well-being of Gen Z, particularly in fostering feelings of calmness, motivation, and emotional validation. Among the three indicators, frequency and attention showed a stronger contribution than duration in creating a positive psychological impact. This study is expected to provide insights into the role of music as a medium that supports mental health, and offer implications for musicians and digital platforms in producing relevant and constructive content.

Keywords: *Exposure, Song “Besok Mungkin Kita Sampai”, Mental Health, Generation Z*

Abstrak. Perkembangan teknologi yang pesat menuntut individu untuk beradaptasi dengan perubahan media dan pola konsumsi musik digital, seperti platform Spotify. Lagu “Besok Mungkin Kita Sampai” karya Hindia mencerminkan isu-isu mental yang relevan dengan kehidupan Gen Z. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terpaan lagu tersebut pada Spotify terhadap kesehatan mental Gen Z, dengan fokus pada indikator frekuensi, atensi, dan durasi. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 100 responden dari kalangan Gen Z yang aktif menggunakan Spotify. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara terpaan lagu “Besok Mungkin Kita Sampai” terhadap kesehatan mental Gen Z, khususnya pada aspek perasaan tenang, termotivasi, dan merasa dipahami. Indikator frekuensi dan atensi memberikan kontribusi yang lebih besar dibanding durasi dalam membentuk efek psikologis positif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang peran musik sebagai media yang mendukung kesehatan mental, serta implikasi bagi musisi dan platform digital dalam menciptakan konten yang relevan dan positif.

Kata Kunci: *Terpaan, Lagu “Besok Mungkin Kita Sampai”, Kesehatan Mental, Generasi Z.*

A. Pendahuluan

Musik kini menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan hadirnya platform streaming digital seperti Spotify. Menurut Rahayu, (Rahayu, et al 2022), Spotify memudahkan akses musik kapan pun dan di mana pun. Menurut Tannady (Tannady, et al 2024) layanan ini memberikan wawasan mendalam mengenai selera dan perilaku pendengar, yang sangat bermanfaat bagi pemasar dan pencipta musik. Di Indonesia, Spotify mendominasi dengan pangsa pasar terbesar, mencapai 31%, Zada, M. R. (Zada, M. R., et al 2024).

Hal ini mencerminkan tingginya minat terhadap kemudahan yang ditawarkan oleh platform tersebut. Konten musik yang sering terpapar pada pengguna dapat memengaruhi persepsi dan menjadi bagian dari kehidupan mereka. Proses terpapar media, seperti yang dijelaskan oleh Ramadhani & WS (Ramadhani, R., & WS, J. A. 2024), meliputi frekuensi, atensi, dan durasi yang pada akhirnya membentuk pemahaman individu terhadap konten yang mereka konsumsi. Frekuensi merujuk pada seberapa sering seseorang mengakses Spotify, atensi mengacu pada perhatian terhadap konten, dan durasi mengukur waktu yang dihabiskan untuk mendengarkan musik.

Selain itu, musik memiliki kekuatan untuk mempengaruhi emosi dan kesehatan mental. Tyas, S. P., (Tyas, S. P., et al 2024) menjelaskan bahwa musik dapat digunakan dalam terapi untuk mengelola kecemasan dan depresi, serta memperkuat interaksi sosial. Salah satu lagu yang relevan dengan tema kesehatan mental adalah "Besok Mungkin Kita Sampai" karya Hindia.

Liriknya, seperti yang diungkapkan oleh Aisa (Aisa, 2024), mencerminkan perjuangan pribadi untuk bangkit dari tantangan hidup. Pesan dalam lagu ini mengajarkan pentingnya menghargai proses dan perjalanan hidup, serta mempercayai tujuan dan impian pribadi, bukan membandingkan diri dengan orang lain.

Menurut Mehrabian dan Russel (dalam, Nicky (2023)) teori S-O-R merupakan kerangka teoretis yang menjelaskan bahwa rangsangan atau stimulus yang berasal dari lingkungan luar dapat memengaruhi individu dengan cara mengaktifkan mekanisme internal dalam diri seseorang. Mekanisme ini mencakup proses kognitif seperti penilaian, interpretasi, serta pengalaman sebelumnya, dan juga aspek emosional seperti perasaan, mood, dan afeksi(.). Ketika stimulus tersebut diproses oleh organisme (individu), maka akan muncul respon tertentu berupa perubahan sikap, minat, atau perilaku. Dalam konteks komunikasi, pemasaran, atau media sosial, teori ini sering digunakan untuk memahami bagaimana pesan atau konten tertentu dapat memicu reaksi audiens berdasarkan cara mereka memaknai dan merasakan pesan tersebut(.). Artinya, tidak semua stimulus menghasilkan respon yang sama, karena persepsi dan pengalaman tiap individu berbeda-beda dan sangat menentukan bagaimana respon itu terbentuk.

Ardianto (2004, dalam Sari (2019)) menjelaskan bahwa pengukuran terpapar media dapat dilakukan melalui tiga aspek. Pertama, frekuensi, yang dihitung berdasarkan seberapa sering seseorang mengakses media, misalnya jumlah kali dalam sehari selama seminggu, jumlah minggu dalam sebulan, atau jumlah bulan dalam setahun seseorang menggunakan media(.). Kedua, durasi pemakaian media, yang melihat berapa lama audiens menghabiskan waktu menggunakan media atau mengikuti sebuah program tertentu. Ketiga, perhatian atau atensi, yakni proses mental individu dalam menyimak sebuah program, yang dapat berupa menonton sambil melakukan aktivitas lain, menonton tanpa melakukan aktivitas lain, ataupun menonton sambil terlibat dalam diskusi.

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Adakah pengaruh terpapar lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" terhadap kesehatan mental Gen Z? Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb: (1) Untuk mengetahui pengaruh terpapar lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" terhadap kesehatan mental Gen Z, (2) Untuk mengetahui pengaruh Frekuensi (melihat, membaca, atau mendengarkan Lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify) Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z?, (3) Untuk mengetahui pengaruh Durasi (melihat, membaca, atau mendengarkann Lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify) Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z?, (4) Untuk mengetahui pengaruh Antensi (melihat, membaca, atau mendengarkan Lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify) Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z.

B. Metode

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan paradigma positivistik dan pendekatan analisis deskriptif. Menurut Mustafa (Mustafa, et al 2022:5) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang

berupaya menjawab permasalahan melalui teknik pengukuran yang akurat terhadap variabel-variabel tertentu, dengan tujuan menghasilkan kesimpulan yang dapat diterapkan secara umum, tanpa terikat oleh konteks waktu maupun situasi.

Dalam penelitian ini, digunakan metode survei menggunakan angket karena dapat memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data dari responden. Selain itu, survei dapat memungkinkan pengukuran beberapa variabel sekaligus, sehingga dapat memberikan pandangan secara menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah anggota dalam komunitas online "Team Hindia Bandung" yang berjumlah 830 orang.

Penelitian ini menerapkan pendekatan probability sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak dari keseluruhan populasi dan menggunakan Simple Random Sampling, tanpa mempertimbangkan adanya tingkatan atau kelompok tertentu dalam populasi tersebut.

Dari total populasi sebanyak 830 orang, jumlah sampel minimum ditentukan menggunakan rumus Yamane dengan tingkat kesalahan (error level) sebesar 10%, sehingga menghasilkan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2} = \frac{830}{1 + 830 \times (0,10)^2} = \frac{830}{9,3} = 89,24 \quad (1)$$

Setelah dibulatkan ke atas, jumlah sampel ditetapkan menjadi 90 responden. Penentuan tingkat kesalahan 10% dilakukan dengan pertimbangan efisiensi waktu dan keterbatasan akses responden, mengingat penelitian dilakukan secara online.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Temuan Penelitian Pertama

Berikut adalah hasil penelitian mengenai pengaruh terpaan lagu hindia terhadap kesehatan mental Gen Z menggunakan uji asumsi klasik menggunakan Uji Normalitas, Uji Heteroskedastisitas, dan Uji Linearitas. Berikut penjabarannya.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Metode Uji	Statistik	df	Sig.
Kolmogorov-Smirnov	0.044	90	0.200

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 23 (2025).

Menurut Sintia, I., et al (2022) uji normalitas adalah metode yang digunakan untuk menentukan apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan berkaitan dengan pengaruh terpaan lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify terhadap kesehatan mental Generasi Z. Analisis uji normalitas pada data tersebut dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan bantuan software SPSS 23.0. Berdasarkan tabel 1, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.200, yang lebih besar dari $\alpha = 5\%$ (0.05). Hal ini menunjukkan bahwa, sesuai dengan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, data berdistribusi normal dan telah memenuhi persyaratan normalitas dalam model regresi.

Tabel 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Metode Uji	t	Sig.
Uji Gletser	-1.015	0.313

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 23 (2025).

Menurut Sholihah, S. M., et al (2023) Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan varian residual di antara pengamatan dalam model regresi. Jika varians residual atau error antar observasi tetap konstan, maka kondisi tersebut disebut homoskedastisitas, sedangkan jika variansnya berbeda, maka disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang baik seharusnya tidak mengalami heteroskedastisitas, yang berarti memenuhi kondisi homoskedastisitas. Berdasarkan tabel 2, nilai signifikansi untuk variabel Kesehatan Mental adalah 0.313, yang lebih besar dari $\alpha = 5\%$ (0.05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam

model regresi yang digunakan

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Sumber Variasi Antar Kelompok	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	652.846	10	65.285	26.565	0.539
Linearity	613.605	1	613.605	249.686	0.101
Deviation from Linearity	39.241	9	4.360	1.774	0.086
Dalam Kelompok	194.143	79	2.458		
Total	846.989	89			

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 23 (2025).

Menurut Prasetyo, N. N. H., et al (2024) Analisis regresi linier sederhana adalah metode yang digunakan untuk memodelkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian ini digunakan sebagai salah satu syarat dalam analisis regresi linear maupun korelasi. Berdasarkan tabel hasil uji linearitas, nilai signifikansi (Sig) yang diperoleh adalah 0.086. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Terpaan Lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify (X) dan Kesehatan Mental Generasi Z (Y).

Hasil Temuan Penelitian Kedua

Berikut adalah hasil penelitian mengenai pengaruh terpaan lagu hindia terhadap kesehatan mental Gen Z menggunakan uji hipotesis menggunakan Uji T, Uji F, dan Uji Determinasi. Berikut penjabarannya:

Tabel 4. Hasil Uji T

Variabel	B	Std. Error	t	Sig.
(Konstanta)	0.700	1.294	0.541	0.590
Terpaan Lagu	0.811	0.053	15.211	0.000

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 23 (2025).

Berdasarkan hasil uji t, variabel Terpaan Lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. Hal ini terlihat dari nilai B = 0.811, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada terpaan lagu tersebut akan meningkatkan kesehatan mental sebesar 0.811 unit. Selain itu, nilai t = 15.211 dengan Sig. = 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut signifikan. Dengan demikian, hasil ini mengonfirmasi bahwa terpaan lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z.

Kemudian Uji simultan ANOVA atau pengujian kelayakan model adalah analisis dalam melakukan identifikasi model regresi yang di estimasi layak atau tidak. Berikut pengujian simultan:

Tabel 5. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	613.605	1	613.605	231.367	0.000
Residual	233.383	88	2.652		
Total	846.989	89			

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 23 (2025).

Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai F = 231.367 dengan Sig. = 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, sehingga menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan secara keseluruhan bersifat signifikan. Artinya, variabel Terpaan Lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. Selain itu, nilai Sum of Squares Regression = 613.605 dan Sum of Squares Residual = 233.383 menunjukkan bahwa sebagian besar variabilitas dalam kesehatan mental Generasi Z dapat dijelaskan oleh model regresi ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi ini secara signifikan mampu menjelaskan hubungan antara terpaan lagu di Spotify dan kesehatan mental Generasi Z.

Lalu ada Uji Determinasi, pengujian dipakai dalam meninjau besarnya pengaruh variabel X, (variabel independent) terhadap variabel Y (variabel dependen).

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.851	0.724	1.629

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 23 (2025).

Berdasarkan hasil koefisien determinasi (R^2), diperoleh nilai $R^2 = 0.724$, yang menunjukkan bahwa 72.4% variabilitas dalam Kesehatan Mental Generasi Z dapat dijelaskan oleh variabel Terpaan Lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify. Artinya, model regresi ini menjelaskan sebagian dari pengaruh paparan lagu terhadap kesehatan mental, namun masih terdapat 27.6% variabilitas yang dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam model ini. Nilai $R = 0.851$ menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel independen (Terpaan lagu di Spotify) dan variabel dependen (kesehatan mental Generasi Z). Sementara itu, Std. Error of the Estimate = 1.629 menggambarkan seberapa besar deviasi antara prediksi model dengan data sebenarnya, di mana nilai yang lebih rendah menunjukkan tingkat akurasi prediksi yang lebih baik.

Analisis dan Pembahasan

Pengaruh Terpaan Lagu (X) terhadap Kesehatan Mental (Y)

Terpaan media bisa memengaruhi seseorang dalam tiga cara utama: pikiran, perasaan, dan tindakan. Pertama, dari sisi pikiran (kognitif), media bisa menambah pengetahuan atau membuat kita tahu sesuatu yang sebelumnya tidak kita ketahui. Kedua, dari sisi perasaan (afektif), media bisa memunculkan emosi tertentu, misalnya kita merasa sedih setelah melihat berita bencana, atau merasa senang setelah menonton video lucu. Ketiga, dari sisi tindakan (konatif), terpaan media bisa mendorong kita untuk melakukan sesuatu, misalnya setelah melihat kampanye lingkungan, kita jadi termotivasi untuk mengurangi penggunaan plastik. Jadi, media bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga bisa memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak.

Di zaman sekarang, di mana hampir semua orang terhubung dengan media setiap hari, memahami terpaan media menjadi sangat penting. Pesan dari media bisa membantu kita mendapatkan informasi, membentuk pendapat, bahkan mengubah sikap dan perilaku kita. Namun, kalau tidak berhati-hati, kita bisa terpengaruh oleh informasi yang salah atau berlebihan. Oleh karena itu, kita perlu menjadi pengguna media yang cerdas tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berpikir kritis terhadap apa yang kita lihat, dengar dan baca. Terpaan media bisa memberi dampak positif jika kita tahu cara menyaring dan menggunakannya dengan bijak. Media dan masyarakat seharusnya saling mendukung agar informasi yang beredar sehat dan bermanfaat.

Dalam memahami sejauh mana media dapat memengaruhi individu, penting untuk mengkaji secara komprehensif indikator-indikator yang membentuk konsep terpaan media. Terpaan media merujuk pada intensitas dan kedekatan individu terhadap isi pesan yang disampaikan melalui berbagai platform media, baik konvensional maupun digital. Tidak hanya mencakup seberapa sering seseorang terpapar pada suatu konten, tetapi juga sejauh mana individu tersebut memberikan waktu dan perhatian terhadap media yang dikonsumsi. Oleh karena itu, untuk mengukur terpaan media secara lebih akurat, digunakan tiga indikator utama yaitu frekuensi, durasi, dan atensi.

Pengaruh Frekuensi (X1) terhadap Kesehatan Mental (Y)

Dimensi pertama dari variabel terpaan lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify adalah frekuensi, yang merujuk pada seberapa sering seseorang melihat, membaca, atau mendengarkan lagu tersebut. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa dimensi frekuensi memberikan pengaruh sebesar 25,60% terhadap kesehatan mental Generasi Z. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas keterpaparan terhadap lagu tersebut, maka semakin besar pula pengaruh yang ditimbulkan terhadap kondisi psikologis individu, khususnya pada kelompok usia Generasi Z.

Lebih dari itu, hasil ini menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai alat intervensi non-medis yang murah, mudah diakses, dan fleksibel dalam penggunaannya. Di era digital saat ini, kehadiran platform layanan streaming musik seperti Spotify memberikan akses luas kepada masyarakat, terutama generasi muda, untuk memanfaatkan musik sebagai mekanisme koping terhadap berbagai tekanan hidup. Lagu-lagu seperti "Besok Mungkin Kita Sampai", yang memuat unsur

emosional dan reflektif, menjadi contoh bagaimana konten musik dapat menyentuh sisi psikologis pendengar, membangkitkan perasaan yang terpendam, dan memicu proses refleksi diri yang mendalam.

Dengan demikian, musik berperan sebagai stimulus psikologis yang dapat menunjang strategi pemeliharaan kesehatan mental, terutama dalam konteks keseharian masyarakat yang kerap terpapar tekanan akademik, pekerjaan, maupun persoalan eksistensial. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa layanan streaming musik seharusnya tidak hanya dipandang sebagai media hiburan semata, melainkan dapat dikembangkan sebagai platform pendukung kesehatan mental yang inklusif dan berkelanjutan.

Oleh karena itu, diperlukan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya literasi emosional dalam mengonsumsi musik. Artinya, individu perlu diarahkan untuk lebih bijak dalam memilih jenis musik yang sesuai dengan kondisi psikologis yang sedang dialami. Musik yang sarat akan makna dan lirik positif dapat membantu membentuk persepsi yang sehat terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial, sedangkan musik dengan nuansa negatif berpotensi memperburuk suasana hati apabila dikonsumsi secara berlebihan tanpa kesadaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa musik dapat menjadi bagian integral dalam pendekatan preventif maupun kuratif terhadap isu-isu kesehatan mental, khususnya di kalangan anak muda yang tengah berada dalam fase pencarian identitas dan kestabilan emosi. Maka dari itu, baik praktisi kesehatan, pendidik, maupun pengembang platform digital perlu mempertimbangkan peran musik secara lebih serius dalam menyusun strategi intervensi psikologis yang relevan dengan kebutuhan zaman.

Pengaruh Durasi (X2) terhadap Kesehatan Mental (Y)

Dimensi kedua dari variabel terpaan lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify adalah durasi, yaitu lamanya seseorang melihat, membaca, atau mendengarkan lagu tersebut dalam satu kali paparan. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa dimensi durasi memberikan kontribusi pengaruh sebesar 7,57% terhadap kesehatan mental Generasi Z. Meskipun lebih kecil dibandingkan dimensi frekuensi dan atensi, hasil ini tetap menunjukkan adanya hubungan yang bermakna, di mana semakin lama seseorang terpapar lagu ini dalam satu kali sesi, maka semakin besar pula kemungkinan lagu tersebut memengaruhi aspek emosional dan psikologis individu.

Durasi penggunaan media sosial merujuk pada lamanya waktu yang dihabiskan remaja dalam mengakses berbagai platform digital, baik untuk kebutuhan hiburan, komunikasi, informasi, maupun aktualisasi diri. Ketika intensitas waktu yang dihabiskan semakin tinggi tanpa diiringi kontrol atau kesadaran kritis, maka potensi risiko terhadap kesehatan mental pun meningkat. Dampak yang sering timbul antara lain adalah gangguan tidur, kecemasan sosial, perasaan cemas berlebihan, serta munculnya gejala depresi ringan akibat paparan konten yang tidak sehat atau perbandingan sosial yang terus-menerus.

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika melihat realitas yang terjadi di wilayah pedesaan, yang saat ini sedang mengalami akselerasi dalam hal digitalisasi. Kemudahan akses internet yang mulai menjangkau daerah-daerah terpencil memang membawa dampak positif dalam berbagai sektor, termasuk pendidikan dan ekonomi. Namun demikian, perkembangan ini juga menghadirkan tantangan baru, terutama jika tidak diiringi dengan peningkatan literasi digital yang memadai, khususnya pada kelompok usia remaja yang merupakan pengguna aktif media sosial.

Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis dalam mengoperasikan perangkat teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir kritis, memilah informasi, serta mengelola waktu dan emosi saat berinteraksi di ruang digital. Sayangnya, masih banyak remaja, terutama di wilayah rural, yang belum memiliki pemahaman yang cukup terkait risiko penggunaan media sosial secara berlebihan. Hal ini menyebabkan mereka rentan terhadap berbagai dampak negatif yang bersifat psikologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan media sosial bukan sekadar persoalan waktu yang dihabiskan di depan layar, melainkan merupakan variabel penting yang memengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis remaja. Percepatan digitalisasi harus dibarengi dengan kesiapan mental dan literasi digital yang mumpuni, agar kehadiran teknologi benar-benar memberi dampak positif, terutama bagi generasi muda di daerah yang sedang berkembang secara digital.

Pengaruh Atensi (X3) terhadap Kesehatan Mental (Y)

Dimensi ketiga dari variabel terpaan lagu "Besok Mungkin Kita Sampai" di Spotify adalah atensi, yaitu tingkat perhatian atau keterlibatan kognitif seseorang saat melihat, membaca, atau

mendengarkan lagu tersebut. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa dimensi ini memberikan pengaruh paling besar dibandingkan dimensi lainnya, yakni sebesar 39,21% terhadap kesehatan mental Generasi Z. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat atensi atau kesadaran penuh saat mengakses lagu tersebut, maka semakin besar pula dampak psikologis yang dirasakan oleh pendengar, baik dari segi emosi maupun pola pikir.

Secara sederhana, atensi adalah proses mental ketika seseorang memilih untuk fokus pada hal-hal tertentu di sekitarnya, baik itu kata-kata, gambar, suara, atau situasi. Dalam konteks kesehatan mental, perhatian yang lebih besar pada hal-hal yang negatif, seperti ancaman atau masalah, bisa menyebabkan seseorang lebih mudah merasa cemas, stres, atau tidak bahagia. Sebaliknya, ketika seseorang lebih fokus pada hal-hal positif, seperti kata-kata penyemangat atau suasana yang menyenangkan, maka perasaan bahagia dan optimisme akan lebih mudah tumbuh.

Hal ini sangat penting terutama bagi remaja, karena mereka sedang berada dalam masa transisi yang penuh tantangan, baik dari sisi emosional maupun sosial. Remaja yang memiliki kemampuan untuk mengarahkan perhatiannya pada hal-hal yang positif cenderung memiliki kondisi mental yang lebih sehat dan lebih tahan terhadap tekanan atau stres. Sebaliknya, jika remaja cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal negatif, mereka akan lebih rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan, overthinking, atau bahkan depresi ringan.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa atensi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu remaja belajar mengelola perhatian mereka. Salah satu caranya adalah melalui pelatihan pengelolaan perhatian atau pelatihan mindfulness, yang mengajarkan individu untuk lebih sadar dan terarah dalam memperhatikan hal-hal yang baik dan bermanfaat. Selain itu, program intervensi seperti attention bias training atau modifikasi bias kognitif juga bisa menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi kebiasaan memperhatikan hal-hal yang negatif secara berlebihan.

Dengan demikian, atensi tidak bisa dianggap sebagai hal sepele, karena perhatian seseorang terhadap hal-hal tertentu akan memengaruhi bagaimana mereka merasakan hidup, memaknai pengalaman, dan merespons tantangan sehari-hari. Jika perhatian difokuskan pada hal-hal yang sehat dan positif, maka kesehatan mental pun akan lebih stabil dan terjaga. Sebaliknya, jika perhatian terus-menerus tertuju pada hal-hal yang bersifat mengancam atau negatif, maka emosi yang muncul pun cenderung negatif dan dapat mengganggu kesejahteraan psikologis seseorang.

D. Kesimpulan

Terdapat pengaruh frekuensi secara signifikan terhadap kesehatan mental pengguna Spotify. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang terpapar lagu, khususnya lagu dengan muatan emosional seperti "Besok Mungkin Kita Sampai", maka semakin besar pengaruhnya terhadap kondisi kesehatan mental individu. Frekuensi mendengarkan musik dapat memperkuat keterikatan emosional dan membentuk persepsi yang mendalam terhadap isi lagu. Terdapat pengaruh atensi secara signifikan terhadap kesehatan mental pengguna Spotify. Artinya, tingkat perhatian seseorang terhadap lirik dan pesan yang disampaikan dalam lagu dapat memengaruhi keadaan psikologisnya. Semakin tinggi atensi terhadap konten musik, semakin kuat pula dampak emosional yang dirasakan, baik dalam bentuk motivasi, ketenangan, maupun refleksi diri. Terdapat pengaruh durasi secara signifikan terhadap kesehatan mental pengguna Spotify. Hal ini menunjukkan bahwa lamanya waktu yang dihabiskan untuk mendengarkan musik berkaitan erat dengan bagaimana musik tersebut memengaruhi kondisi mental pendengarnya. Durasi yang lebih lama memberikan ruang bagi individu untuk larut dalam suasana yang dibangun oleh musik, yang dapat berdampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih atas bimbingan, ilmu dan arahan yang tak ternilai harganya dari beberapa pihak terutama kepada dosen pembimbing. Alhamdulillah saya yang telah menyediakan tempat belajar dan kesempatan hingga peneliti dapat berkembang. Serta terimakasih kepada seluruh responden dari "Team Hindia Bandung" yang telah berkontribusi untuk membarikan waktu, informasi, dan data yang membuat penelitian berjalan lancar.

Daftar Pustaka

- Alif, N. (n.d.). *Resepsi Gaya Penulisan Review dalam Media Musik Online (Analisis Interpretatif Pembaca pada Tulisan Review Album Musik Band Indie The Jansen dalam Media Rich Musik)*. <https://richmusikonline.com/>
- Suciani, & Ayu Rahma Hamida. (2022). FoMO dalam Kebiasaan Generasi Z Menonton Platform Streaming. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 75–88. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v2i2.1079>
- Tinezia Alvi Putri, & Wirda Yulita Putri. (2022). Strategi Pemanfaatan Instagram @Mami.Sneakers Untuk Menciptakan Brand Awareness Bagi Generasi Z. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 63–74. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v2i2.1078>
- Aisa, S. (2024). Simbol Self healing dalam Lirik Lagu Album Menari dengan Bayangan Karya Hindia. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan Pembelajaran*, 19(11).
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga. *Insight Mediatama*.
- Prasetyo, N. N. H., Chasana, R. R. B., & Kom, S. I. (2024). Pengaruh Terpaan Media Akun Instagram@Peduliskizofrenia Terkait Masalah Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahayu, A. S., Fauzi, A., & Rahmat, R. (2022). Komparasi Algoritma Naïve Bayes Dan Support Vector Machine (SVM) Pada Analisis Sentimen Spotify. *Jurnal Sistem Komputer dan Informatika (JSON)*, 4(2), 349-354.
- Ramadhani, R., & WS, J. A. (2024). Pengaruh Terpaan Media Sosial Tiktok Terhadap Minat Mengerjakan Skripsi.
- Sari, Kurnia Indah (2019) Pengaruh Terpaan Tayangan Ayo Hidup Sehat Di Tvone Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan (Studi pada Masyarakat Jl. Rawa Jaya Rt.05 Rw.02 Kelurahan Pahlawan Kecamatan Kemuning). Other thesis, UIN Raden Fatah Palembang.
- Sholihah, S. M., Aditiya, N. Y., Evani, E. S., & Maghfiroh, S. (2023). Konsep Uji Asumsi Klasik Pada Regresi Linier Berganda. *Jurnal Riset Akuntansi Soedriman*, 2(2), 102–110.
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022, May). Perbandingan Tingkat konsistensi uji distribusi normalitas pada kasus tingkat pengangguran di Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Statistika (Vol. 2)*.
- Tannady, H., Andry, J. F., & Honni, H. (2024). Analisis Big Data Spotify dengan Metode Data Mining. *JBASE-Journal of Business and Audit Information Systems*, 7(2).
- Tyas, S. P., Suryasuciramdhan, A., Mahesa, A. D., & Racmawati, A. P. (2024). Musik Sebagai Media Komunikasi Kesehatan Mental: Analisis Semiotika Lirik Lagu 'Rehat' Karya Kunto Aji. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi*, 2(3), 37-44.
- Zada, M. R., Nurqamar, I. F., & Kadir, N. (2023, June). Pengaruh Bauran Pemasaran dan Pengalaman Merek terhadap Minat Beli Ulang Pengguna Spotify Premium di Makassar. In *Management Dynamics Conference 8 (Vol. 8, No. 1, pp. 58-76)*.
- Zahra, Nicky (2023) Pengaruh Belanja Siaran Langsung Terhadap Niat Beli Melalui Interaktivitas dan Kepercayaan (Studi Kasus Produk Pakaian pada Social commerce TikTok). Undergraduate thesis, Universitas Pembangunan Jaya