

PERAN MUSIK SEBAGAI *SELF HEALING* BAGI PEKERJA GENERASI Z DI INDUSTRI MANUFAKTURAndes Mentari Putri Rahman¹, Saepudin²Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi Sastra dan Bahasa, Universitas Muhammadiyah
Indonesiamentariandes@gmail.com, kang_aef@unismabekasi.ac.id**Abstract**

Generation Z workers in the manufacturing industry face various work pressures stemming from production targets, shift work systems, and monotonous work routines. These conditions have the potential to cause physical and psychological fatigue, prompting workers to seek simple ways to maintain emotional balance, one of which is through listening to music. This study aims to analyze the role of music as a means of self-healing for Generation Z workers in the manufacturing industry. This research used a qualitative approach with a case study research type. Informants were selected using a purposive sampling technique consisting of one key informant and four supporting informants. Data were collected through semi-structured interviews and non-participant observation. The results indicate that music is used as a means of self-healing because it is easily accessible, flexible, and able to help workers cope with work pressures caused by production targets, shift systems, and monotonous routines. Music plays a role in fulfilling cognitive needs by helping reduce mental stress and increase concentration; affective needs by reducing stress, improving mood, and increasing work motivation; and social needs by creating emotional connectedness through song lyrics that are considered representative of workers' lived experiences.

Keyword: *Music, self-healing, Generation Z, manufacturing industry, Uses and Gratifications Theory*

Abstrak

Pekerja Generasi Z di industri manufaktur menghadapi berbagai tekanan kerja yang berasal dari target produksi, sistem kerja shift, serta rutinitas pekerjaan yang monoton. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis sehingga mendorong pekerja mencari cara sederhana untuk menjaga keseimbangan emosional, salah satunya melalui aktivitas mendengarkan musik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran musik sebagai media *self healing* bagi pekerja Generasi Z di industri manufaktur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri atas satu key informant dan empat informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi nonpartisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik dimanfaatkan sebagai media *self healing* karena mudah diakses,

Article History

Received : Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

fleksibel, dan mampu membantu pekerja menghadapi tekanan kerja akibat target produksi, sistem shift, dan rutinitas yang monoton. Musik berperan memenuhi kebutuhan kognitif dengan membantu mengurangi beban pikiran dan meningkatkan konsentrasi, kebutuhan afektif melalui pengurangan stres, perbaikan suasana hati, serta peningkatan motivasi kerja, dan kebutuhan sosial dengan menciptakan keterhubungan emosional melalui lirik lagu yang dianggap mewakili pengalaman hidup pekerja.

Kata kunci: Musik, self healing, Generasi Z, industri manufaktur, Uses and Gratifications Theory.

1. Pendahuluan

Komunikasi merupakan proses penyampaian makna yang dilakukan melalui simbol verbal maupun nonverbal untuk membangun pemahaman antarindividu. Salah satu bentuk komunikasi nonverbal yang paling dekat dengan kehidupan manusia adalah musik. Melalui irama, tempo, dan lirik, musik mampu menyampaikan pesan emosional, membangun suasana hati, serta menjadi media ekspresi diri tanpa harus menggunakan komunikasi verbal. Perkembangan teknologi digital juga menjadikan musik semakin mudah diakses melalui berbagai platform digital, seperti *Spotify*, *YouTube Music*, dan *Apple Music*. Kemudahan tersebut membuat aktivitas mendengarkan musik menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, khususnya Generasi Z yang sejak kecil tumbuh bersama perkembangan teknologi digital (Mulyana, 2017).

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir dan berkembang pada era digital sehingga memiliki karakteristik yang dekat dengan penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z terbiasa memanfaatkan media digital tidak hanya sebagai sarana memperoleh informasi dan hiburan, tetapi juga sebagai media untuk memenuhi kebutuhan psikologis, seperti mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, serta mencari ketenangan emosional (Fitri, 2025). Salah satu media yang paling sering dimanfaatkan adalah musik karena dapat diakses dengan mudah, fleksibel, dan mampu memberikan pengalaman emosional sesuai kebutuhan penggunanya.

Di sisi lain, lingkungan kerja industri manufaktur memiliki karakteristik pekerjaan yang berbeda dibandingkan sektor pekerjaan lainnya. Pekerja dituntut mencapai target produksi dalam waktu yang telah ditentukan, menjalankan pekerjaan secara berulang (repetitif), serta bekerja menggunakan sistem shift yang dapat memengaruhi pola istirahat dan kondisi fisik. Tuntutan tersebut menyebabkan pekerja harus mempertahankan konsentrasi dan produktivitas dalam durasi kerja yang cukup panjang. Apabila berlangsung secara terus-menerus, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis, seperti kejenuhan, stres, penurunan motivasi kerja, hingga berkurangnya konsentrasi (Tarwaka, 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama proses penelitian, aktivitas kerja operator produksi berlangsung dalam ritme yang cepat dan cenderung monoton. Ketika target produksi meningkat, pekerja terlihat lebih fokus pada pekerjaannya dan mengurangi interaksi dengan rekan kerja. Beberapa pekerja tampak menunjukkan tanda-tanda kelelahan, seperti

lebih banyak diam, menarik napas panjang, serta memilih beristirahat sendiri ketika jam istirahat berlangsung. Situasi tersebut semakin terasa ketika pekerja menjalani shift malam, karena berkurangnya waktu tidur menyebabkan kondisi fisik dan emosional menjadi kurang stabil. Hasil observasi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan para informan yang mengungkapkan bahwa target produksi yang tinggi, sistem kerja shift, pekerjaan yang dilakukan secara berulang, serta tuntutan perusahaan untuk tetap memenuhi permintaan pelanggan merupakan sumber tekanan yang paling sering mereka rasakan selama bekerja.

Tekanan kerja tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi fisik pekerja, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis mereka. Sebagian informan mengaku sering mengalami rasa jenuh, kelelahan, stres, kehilangan semangat, bahkan kesulitan menjaga suasana hati ketika beban pekerjaan meningkat. Pada kondisi tertentu, pekerja juga memilih mengurangi komunikasi dengan rekan kerja agar dapat lebih berkonsentrasi menyelesaikan target produksi. Bagi pekerja Generasi Z yang masih berada pada tahap awal perjalanan karier, tekanan kerja tersebut menjadi tantangan yang harus dihadapi hampir setiap hari.

Kondisi tersebut mendorong pekerja mencari cara yang sederhana untuk menjaga kondisi emosional tanpa harus meninggalkan rutinitas pekerjaannya. Salah satu cara yang paling sering dilakukan adalah mendengarkan musik. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan menyatakan bahwa musik telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Musik didengarkan sejak perjalanan menuju tempat kerja, ketika waktu istirahat, hingga setelah pulang bekerja. Bahkan pada kondisi tertentu, beberapa pekerja juga mendengarkan musik saat bekerja apabila situasi kerja memungkinkan. Musik dipilih karena mudah diakses melalui telepon genggam, tidak memerlukan biaya yang besar, serta dapat digunakan kapan saja sesuai kebutuhan.

Menariknya, setiap informan memiliki kebiasaan memilih musik sesuai dengan kondisi emosional yang sedang dirasakan. Ketika merasa mengantuk atau kehilangan semangat akibat pekerjaan yang monoton, mereka cenderung memilih lagu seperti musik DJ, hip-hop, pop, atau lagu-lagu yang sedang viral agar kembali berenergi. Sebaliknya, ketika sedang menghadapi masalah pribadi maupun tekanan pekerjaan, mereka lebih memilih lagu dengan lirik yang dianggap mampu menggambarkan perasaan yang sedang dialami. Bagi para pekerja tersebut, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi ruang untuk menenangkan pikiran, mengurangi tekanan emosional, serta membantu membangun kembali semangat bekerja.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa musik memiliki makna yang lebih luas dibandingkan sekadar media hiburan. Musik dimanfaatkan secara sadar sebagai salah satu bentuk *self healing*, yaitu upaya individu memulihkan kondisi emosional melalui aktivitas yang memberikan rasa nyaman dan ketenangan. Dalam konteks pekerja industri manufaktur yang memiliki keterbatasan waktu untuk berlibur atau melakukan rekreasi, musik menjadi alternatif yang paling realistis karena dapat diakses kapan saja tanpa mengganggu aktivitas pekerjaan (Agustin et al., 2024).

Fenomena penggunaan musik sebagai media *self healing* dapat dipahami melalui *Uses and Gratifications Theory* yang dikembangkan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974)). Teori ini memandang bahwa individu merupakan pengguna media yang aktif dan secara sadar memilih media tertentu untuk memenuhi kebutuhan yang dimilikinya. Dalam penelitian ini, pekerja Generasi Z memilih musik karena dianggap mampu membantu memenuhi kebutuhan psikologis

yang muncul akibat tekanan pekerjaan, seperti kebutuhan untuk memperoleh ketenangan berpikir, memperbaiki suasana hati, serta memperoleh kenyamanan emosional.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa musik memiliki peran dalam membantu individu mengelola kondisi psikologisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Amalia (2023) menunjukkan bahwa musik dapat dimanfaatkan sebagai media *self healing* karena mampu membantu menurunkan tingkat stres dan memberikan efek relaksasi setelah individu menghadapi tekanan dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian Hannan dan Setiawan (2024) juga menemukan bahwa aktivitas mendengarkan musik berkontribusi dalam memperbaiki suasana hati, meningkatkan motivasi, serta membantu proses regulasi emosi. Sementara itu, penelitian L Wulandari dan Mabruri (2024) menjelaskan bahwa Generasi Z cenderung memanfaatkan media digital, termasuk musik, sebagai salah satu cara untuk memperoleh kenyamanan emosional ketika menghadapi berbagai tekanan psikologis.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, remaja, maupun masyarakat umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman pekerja Generasi Z di lingkungan industri manufaktur masih relatif terbatas, padahal karakteristik pekerjaan manufaktur memiliki tingkat tekanan yang berbeda dibandingkan lingkungan pendidikan ataupun sektor pekerjaan lainnya. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada manfaat musik terhadap kesehatan mental secara umum dan belum mengkaji bagaimana pekerja secara aktif memilih jenis musik tertentu untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya berdasarkan perspektif *Uses and Gratifications Theory*.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) karena memfokuskan kajian pada pengalaman pekerja Generasi Z di industri manufaktur dalam memanfaatkan musik sebagai media *self healing* melalui perspektif *Uses and Gratifications Theory*. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan manfaat musik bagi pekerja, tetapi juga menguraikan bagaimana pekerja memilih genre musik tertentu, motif penggunaan musik, serta makna yang mereka rasakan dalam memenuhi kebutuhan kognitif, afektif, dan sosial selama menghadapi tekanan kerja.

Berdasarkan fenomena, hasil penelitian terdahulu, serta kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran musik sebagai media *self healing* bagi pekerja Generasi Z di industri manufaktur melalui perspektif *Uses and Gratifications Theory*.

2. Tinjauan Pustaka

Uses and Gratifications Theory dikembangkan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974) sebagai salah satu teori komunikasi massa yang menjelaskan bahwa khalayak merupakan pengguna media yang aktif (*active audience*). Teori ini berangkat dari asumsi bahwa individu secara sadar memilih media yang dianggap paling mampu memenuhi kebutuhan dan memberikan kepuasan sesuai dengan kondisi yang sedang dialami. Dengan demikian, fokus utama teori ini bukan pada apa yang dilakukan media terhadap khalayak, melainkan pada apa yang dilakukan khalayak terhadap media (*what people do with media*). Setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda sehingga alasan memilih suatu media juga berbeda-beda sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Katz et al., 1974; Littlejohn & Foss, 2017).

Dalam perkembangannya, *Uses and Gratifications Theory* menjelaskan bahwa penggunaan media didorong oleh berbagai kebutuhan psikologis maupun sosial. Media dipilih karena

dianggap mampu memberikan manfaat tertentu, seperti memperoleh informasi, memenuhi kebutuhan emosional, memperkuat hubungan sosial, hingga membantu individu mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kepuasan yang diperoleh seseorang bukan hanya berasal dari isi media, tetapi juga dari kemampuan media dalam memenuhi kebutuhan penggunaannya (West & Turner, 2021).

Pada penelitian ini, musik dipandang sebagai salah satu bentuk media yang dipilih secara sadar oleh pekerja Generasi Z untuk membantu menghadapi tekanan kerja di industri manufaktur. Pemilihan musik tidak dilakukan secara kebetulan, tetapi didasarkan pada kebutuhan psikologis yang muncul akibat target produksi, sistem kerja *shift*, pekerjaan yang bersifat repetitif, serta tekanan dalam mencapai produktivitas kerja. Oleh karena itu, teori Uses and Gratifications digunakan sebagai landasan analisis untuk memahami alasan pekerja memilih musik sebagai media *self healing*.

Dalam penelitian ini, penerapan Uses and Gratifications Theory difokuskan pada tiga kebutuhan yang paling relevan dengan pengalaman pekerja Generasi Z, yaitu kebutuhan kognitif (*cognitive needs*), kebutuhan afektif (*affective needs*), dan kebutuhan sosial (*social needs*).

Kebutuhan Kognitif (*Cognitive Needs*)

Kebutuhan kognitif merupakan kebutuhan individu untuk memperoleh pemahaman, membantu proses berpikir, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi beban mental ketika menghadapi situasi tertentu (Katz et al., 1974). Dalam penelitian ini, aspek kognitif dioperasionalkan melalui pengalaman pekerja ketika memanfaatkan musik untuk membantu mengurangi kejenuhan akibat pekerjaan yang monoton, mengalihkan pikiran dari tekanan target produksi, mempertahankan fokus selama bekerja, serta membantu memulihkan konsentrasi setelah mengalami kelelahan mental. Dengan demikian, musik tidak hanya dipilih sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media yang membantu pekerja menjaga fungsi kognitif selama menjalankan aktivitas kerja.

Kebutuhan Afektif (*Affective Needs*)

Kebutuhan afektif berkaitan dengan upaya individu memperoleh kenyamanan emosional, memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, serta mendapatkan pengalaman yang menyenangkan melalui media (Katz et al., 1974). Dalam penelitian ini, aspek afektif dioperasionalkan melalui pengalaman pekerja ketika memilih musik untuk mengurangi rasa lelah, mengatasi kejenuhan, meredakan stres akibat tekanan pekerjaan, mengurangi rasa kantuk pada saat menjalani shift malam, serta membangkitkan kembali semangat kerja. Selain itu, pemilihan lagu juga dipengaruhi oleh tempo, irama, dan lirik yang dianggap mampu menggambarkan kondisi emosional yang sedang dirasakan pekerja.

Kebutuhan Sosial (*Social Needs*)

Kebutuhan sosial merupakan kebutuhan individu untuk memperoleh rasa memiliki, kedekatan emosional, serta keterhubungan dengan pengalaman yang diperoleh melalui media (Katz et al., 1974). Dalam penelitian ini, aspek sosial dioperasionalkan melalui pengalaman pekerja ketika merasa bahwa lirik lagu mampu mewakili pengalaman hidup maupun tekanan yang sedang dihadapi sehingga muncul perasaan dipahami dan tidak menghadapi permasalahan seorang diri.

Selain itu, beberapa pekerja juga berbagi rekomendasi lagu dengan rekan kerja atau memiliki kesamaan preferensi musik yang memperkuat kedekatan sosial di lingkungan kerja.

Ketiga aspek tersebut menjadi dasar dalam menganalisis bagaimana pekerja Generasi Z secara aktif memilih musik sebagai media *self healing*. Dengan menggunakan *Uses and Gratifications Theory*, penelitian ini tidak hanya menjelaskan bahwa musik digunakan untuk hiburan, tetapi juga menunjukkan bahwa pemilihan musik merupakan bentuk tindakan sadar untuk memenuhi kebutuhan kognitif, afektif, dan sosial yang muncul akibat tekanan kerja di industri manufaktur.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif jenis penelitian studi kasus, untuk memahami secara mendalam pengalaman pekerja Generasi Z dalam memanfaatkan musik sebagai media *self healing* ketika menghadapi tekanan kerja di industri manufaktur dan memungkinkan peneliti memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman nyata para informan dalam konteks kehidupan sehari-hari (Yin, 2018). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman, makna, serta alasan yang dirasakan langsung oleh informan selama menjalani aktivitas kerja, sehingga data yang diperoleh berupa narasi yang menggambarkan kondisi nyata di lapangan.

Penelitian dilakukan pada pekerja Generasi Z yang bekerja sebagai operator produksi di industri manufaktur. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Kriteria tersebut meliputi pekerja yang termasuk Generasi Z, bekerja sebagai operator produksi, aktif mendengarkan musik dalam kehidupan sehari-hari, serta menggunakan musik sebagai salah satu cara untuk mengurangi tekanan atau kelelahan setelah bekerja. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian melibatkan lima orang informan, yang terdiri atas satu *key informan* yang menjabat sebagai *leader line* dan empat informan pendukung yang bekerja sebagai operator produksi. *Key informan* dipilih karena memiliki pemahaman mengenai kondisi kerja di bagian produksi serta mampu memberikan gambaran mengenai karakteristik pekerja Generasi Z di lingkungan kerja, sedangkan informan pendukung dipilih karena mengalami langsung fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi nonpartisipan. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Meskipun demikian, peneliti tetap memberikan kesempatan kepada informan untuk menjelaskan pengalaman mereka secara lebih luas sesuai dengan kondisi yang dialami. Materi wawancara meliputi pengalaman menghadapi tekanan kerja, sistem kerja yang dijalani, kebiasaan mendengarkan musik, jenis musik yang dipilih, alasan memilih musik sebagai media *self healing*, perubahan kondisi psikologis setelah mendengarkan musik, serta perilaku yang muncul ketika mendengarkan musik (Creswell & Poth, 2018).

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi nonpartisipan sebagai data pendukung. Pada tahap ini peneliti tidak terlibat secara langsung dalam aktivitas pekerjaan informan, tetapi mengamati kondisi lingkungan kerja, sistem kerja operator produksi, situasi ketika target produksi meningkat, kebiasaan pekerja saat waktu istirahat maupun perjalanan kerja, penggunaan *earphone* atau *true wireless stereo* (TWS) untuk mendengarkan musik, serta perubahan perilaku yang tampak ketika pekerja menikmati musik. Hasil observasi digunakan

untuk melengkapi sekaligus mengonfirmasi informasi yang diperoleh melalui wawancara sehingga gambaran mengenai fenomena yang diteliti menjadi lebih utuh (Moleong, 2019).

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif (Miles dan Huberman (2014) , yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi hasil wawancara dan observasi yang berkaitan dengan fokus penelitian, kemudian mengelompokkan data berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti tekanan kerja, pilihan musik, motif penggunaan musik, kondisi psikologis, serta perilaku pekerja ketika mendengarkan musik. Data yang telah dikelompokkan selanjutnya disajikan dalam bentuk uraian deskriptif sehingga hubungan antartemuan dapat terlihat secara sistematis. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan melalui proses interpretasi terhadap seluruh data yang telah diperoleh, kemudian mengaitkannya dengan *Uses and Gratifications Theory* untuk menjelaskan bagaimana musik dimanfaatkan sebagai media *self healing* oleh pekerja Generasi Z.

Untuk menjaga kredibilitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari *key informan* dan *informan pendukung*. Hasil wawancara juga dibandingkan dengan temuan observasi sehingga setiap informasi yang diperoleh dapat saling menguatkan. Proses tersebut dilakukan agar data yang dihasilkan benar-benar menggambarkan pengalaman pekerja Generasi Z dalam memanfaatkan musik sebagai media *self healing* di lingkungan industri manufaktur (Moleong, 2021).

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki peran penting sebagai media *self healing* bagi pekerja Generasi Z di industri manufaktur. Musik tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi dipilih secara sadar sebagai media untuk membantu mengurangi tekanan kerja, memperbaiki suasana hati, meningkatkan motivasi, serta menjaga konsentrasi selama menjalankan aktivitas produksi. Temuan ini memperlihatkan bahwa pekerja Generasi Z merupakan pengguna media yang aktif (*active audience*) sebagaimana dijelaskan dalam *Uses and Gratifications Theory* oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974). Teori tersebut menjelaskan bahwa individu secara sadar memilih media yang mampu memenuhi kebutuhan tertentu. Dalam penelitian ini, kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan kognitif, afektif, dan sosial yang muncul akibat tekanan pekerjaan di industri manufaktur.

Berdasarkan hasil wawancara, pekerja memilih genre musik yang berbeda sesuai dengan kondisi psikologis yang sedang dialami. Musik pop lebih banyak dipilih ketika pekerja membutuhkan ketenangan emosional karena memiliki melodi yang lembut dan lirik yang mudah dipahami. Sebaliknya, musik hip-hop dan musik DJ dipilih ketika pekerja membutuhkan tambahan energi, terutama saat menjalani sistem kerja shift malam atau ketika target produksi meningkat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemilihan musik tidak dilakukan secara acak, melainkan mempertimbangkan tempo, ritme, serta makna lirik agar sesuai dengan kebutuhan emosional pada saat tertentu. Kondisi ini menunjukkan terpenuhinya kebutuhan kognitif*, yaitu penggunaan media untuk membantu mempertahankan konsentrasi, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan fokus dalam bekerja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugroho dan Hidayat (2023) yang menjelaskan bahwa individu memilih musik berdasarkan kondisi emosional yang sedang dialami sehingga

musik mampu memberikan kenyamanan psikologis. Hasil penelitian Agustin, Rahmawati, dan Putri (2024) juga menemukan bahwa musik dapat membantu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan suasana hati pada kelompok usia muda. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fungsi musik sebagai media regulasi emosi. Namun demikian, penelitian ini memiliki konteks yang berbeda karena dilakukan pada pekerja Generasi Z di industri manufaktur yang menghadapi tekanan kerja berupa target produksi, pekerjaan yang bersifat repetitif, serta sistem kerja shift. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai penggunaan musik dalam lingkungan kerja industri.

Selain dipengaruhi oleh preferensi musik, penelitian ini menemukan bahwa keputusan pekerja mendengarkan musik didorong oleh berbagai kondisi psikologis yang muncul selama bekerja, seperti kejenuhan, kelelahan fisik, rasa kantuk, kecemasan, dan stres akibat tuntutan pekerjaan. Musik dipilih karena mudah diakses melalui berbagai platform digital serta dapat didengarkan kapan saja tanpa mengganggu aktivitas utama pekerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa musik berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang membantu pekerja mengurangi tekanan emosional sekaligus mempertahankan kesejahteraan psikologis. Dalam perspektif Uses and Gratifications Theory, kondisi tersebut mencerminkan terpenuhinya kebutuhan afektif, yaitu kebutuhan untuk memperoleh kenyamanan emosional, relaksasi, serta memperbaiki suasana hati melalui media yang dipilih secara sadar.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Mateus, Leon, dan Vásquez-Cubas (2023) yang menjelaskan bahwa Uses and Gratifications Theory masih relevan digunakan untuk menjelaskan perilaku penggunaan media digital pada masyarakat modern. Namun, penelitian tersebut lebih banyak membahas penggunaan media digital secara umum, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa musik digital memiliki fungsi yang lebih spesifik sebagai media *self healing* bagi pekerja industri manufaktur. Dengan demikian, penelitian ini memperluas penerapan teori Uses and Gratifications pada konteks komunikasi kesehatan dan kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja.

Selain memenuhi kebutuhan kognitif dan afektif, penelitian ini juga menunjukkan bahwa musik mampu memenuhi kebutuhan sosial pekerja. Informan mengungkapkan bahwa lirik lagu sering kali dianggap mampu menggambarkan pengalaman hidup maupun tekanan pekerjaan yang sedang dialami sehingga muncul perasaan dipahami meskipun tidak terjadi interaksi secara langsung dengan orang lain. Selain itu, pekerja juga saling berbagi rekomendasi lagu dan berdiskusi mengenai musik yang sedang populer ketika waktu istirahat. Aktivitas tersebut mempererat hubungan antarrekan kerja serta menciptakan suasana kerja yang lebih nyaman. Temuan ini memperlihatkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi intrapersonal, tetapi juga menjadi media yang mendukung interaksi sosial di lingkungan kerja.

Penelitian Sari, Prasetyo, dan Wulandari (2022) menemukan bahwa musik mampu meningkatkan kualitas hubungan sosial karena menjadi media yang memfasilitasi komunikasi antarkelompok. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan karena pekerja juga menjadikan musik sebagai topik percakapan yang membangun kedekatan dengan rekan kerja. Perbedaannya, penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang terbentuk bukan merupakan tujuan utama mendengarkan musik, melainkan merupakan dampak lanjutan dari penggunaan musik sebagai media *self healing*.

Temuan lain yang menarik adalah munculnya perubahan perilaku setelah pekerja mendengarkan musik. Hasil observasi menunjukkan bahwa pekerja tampak lebih rileks, lebih

mudah berkonsentrasi, lebih mampu mengendalikan emosi, serta menunjukkan ekspresi nonverbal seperti menganggukkan kepala atau mengikuti irama lagu secara spontan. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa musik memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis maupun perilaku kerja. Dengan demikian, musik tidak hanya memberikan efek emosional sesaat, tetapi juga membantu pekerja mempersiapkan kondisi mental sebelum kembali menjalankan aktivitas produksi.

5. Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki peran penting sebagai media *self healing* bagi pekerja Generasi Z di industri manufaktur. Tekanan kerja yang berasal dari target produksi, sistem kerja *shift*, serta aktivitas yang bersifat repetitif mendorong pekerja mengalami berbagai kondisi psikologis, seperti kejenuhan, kelelahan, stres, penurunan konsentrasi, hingga perubahan suasana hati. Dalam menghadapi kondisi tersebut, pekerja secara sadar memanfaatkan musik sebagai salah satu cara yang mudah, praktis, dan dapat dilakukan kapan saja untuk membantu menjaga keseimbangan psikologis.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pekerja memilih genre musik yang berbeda sesuai dengan kondisi emosional yang sedang dialami. Musik pop lebih banyak dipilih ketika pekerja ingin memperoleh ketenangan dan mengurangi tekanan emosional, sedangkan musik hip-hop dan DJ lebih sering didengarkan ketika pekerja membutuhkan tambahan energi, menjaga konsentrasi, serta mengurangi rasa kantuk, khususnya saat menjalani shift malam. Pemilihan genre tersebut menunjukkan bahwa musik dipilih berdasarkan kebutuhan psikologis yang dirasakan oleh masing-masing pekerja.

Motif pekerja mendengarkan musik tidak hanya berkaitan dengan hiburan, tetapi juga sebagai upaya mengurangi kejenuhan akibat pekerjaan yang monoton, mengatasi kelelahan setelah bekerja, mengurangi stres karena tuntutan target produksi, serta menjaga semangat ketika menjalankan aktivitas kerja. Selain memberikan ketenangan emosional, musik juga mendorong munculnya perubahan perilaku positif, seperti meningkatnya konsentrasi, suasana hati yang lebih baik, kemampuan mengendalikan emosi, serta munculnya interaksi yang lebih positif dengan rekan kerja.

Berdasarkan analisis menggunakan Uses and Gratifications Theory, penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja Generasi Z merupakan pengguna media yang aktif. Musik dipilih secara sadar karena mampu memenuhi kebutuhan kognitif melalui peningkatan konsentrasi dan pengurangan beban pikiran, kebutuhan afektif melalui perbaikan suasana hati dan pengelolaan emosi, serta kebutuhan sosial melalui rasa keterhubungan yang diperoleh dari makna lirik maupun kesamaan preferensi musik dengan rekan kerja. Dengan demikian, musik tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga menjadi salah satu media komunikasi yang dimanfaatkan pekerja Generasi Z untuk membantu menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan pekerjaan industri manufaktur.

Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi perusahaan agar lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis pekerja. Perusahaan dapat mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat melalui komunikasi yang terbuka, pengelolaan beban kerja yang proporsional, penyediaan waktu istirahat yang memadai, serta program-program yang

mendukung kesehatan mental pekerja. Bagi pekerja Generasi Z, penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif sederhana untuk membantu menjaga suasana hati, mengurangi tekanan kerja, dan mempertahankan motivasi selama bekerja, dengan tetap memperhatikan kebijakan perusahaan dan aspek keselamatan kerja. Berdasarkan keterbatasan yang ada, bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah informan yang lebih beragam, membandingkan pekerja dari sektor industri yang berbeda, atau mengkaji hubungan antara preferensi genre musik, karakteristik lirik, dan efektivitas musik sebagai media self healing. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan pendekatan atau teori komunikasi lain untuk memperoleh perspektif yang lebih luas mengenai pemanfaatan musik dalam menjaga kesejahteraan psikologis pekerja.

Daftar Referensi

- Agustin, A. S., Muthmainnah, K., & Salsabila, N. W. (2025). Makna ``Healing`` dalam Budaya Pop Milenial dan Generasi Z. Karimah Tauhid. <https://ojs.unida.ac.id/index.php/karimahtauhid/article/view/20193>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fitri, M. N. (2025). Pengaruh musik terhadap kesehatan mental: Menggali koneksi emosional. Jurnal Psikologi Universitas Medan <https://coursework.uma.ac.id/index.php/psikologi/article/view/569> Area.
- 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. <https://www.pewarta.org/index.php/JPI/article/view/151>
- Izza, N. Z., & Natalia, V. R. (2025). Peran Musik untuk Mengatasi Stres dan Krisis Mental Gen Z di Era Digital. Jurnal Psikologi Dan Media Digital.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://www.jstor.org/stable/2747854>
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2017). *Theories of human communication* (11th ed.). Waveland Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2017). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Putri, A. R., & Amalia, D. (2023). Hubungan tekanan kerja dengan stres dan kepuasan kerja karyawan muda. *Jurnal Psikologi Industri*, 4(2), 85-98.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tarwaka. (2019). *Ergonomi industri: Dasar-dasar pengetahuan ergonomi dan aplikasi di tempat kerja*. Harapan Press.
- West, R., & Turner, L. H. (2021). *Introducing communication theory: Analysis and application* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wulandari, L., & Mabururi, M. I. (2025). Pengaruh musik klasik terhadap penurunan stres kerja karyawan. Intuisi: Jurnal Psikologi <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/13335>
- Wulandari, N., Windah, A., & Ashaf, A. F. (2024). Pemaknaan Generasi Z terhadap musik sebagai media self healing. Jurnal Komunikasi Kesehatan, 15(2).

<https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/382>

Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). SAGE Publications.