

# Hubungan Perilaku Menonton Konser dengan Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well-Being) pada Generasi Z yang Menjadi Penonton Konser Musik Pop

Syahira Achmadi<sup>1</sup>, Joko Kuncoro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup>Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*\*Corresponding Author:*

[kuncoro@unissula.ac.id](mailto:kuncoro@unissula.ac.id)

## Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 665 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala perilaku menonton konser (18 aitem,  $\alpha = 0,873$ ) dan skala kesejahteraan subjektif (26 aitem,  $\alpha = 0,905$ ). Analisis data dilakukan dengan uji Spearman rank menggunakan program SPSS. Hasil uji hipotesis penelitian ini menghasilkan nilai  $r_{xy} = 0,297$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif pada generasi Z.*

**Kata Kunci:** perilaku menonton konser, kesejahteraan subjektif

## Abstract

*This study aims to determine the relationship between concert-watching behavior and subjective well-being among Generation Z. This research employed a quantitative method. The subjects consisted of 665 individuals selected using purposive sampling technique. The instruments used were the concert-watching behavior scale (18 items,  $\alpha = 0.873$ ) and the subjective well-being scale (26 items,  $\alpha = 0.905$ ). Data analysis was conducted using the Spearman rank correlation test with the help of SPSS. The hypothesis testing resulted in a correlation coefficient of  $r_{xy} = 0,297$  with a significance level of  $0.000$  ( $p < 0.05$ ), indicating a significant positive relationship between concert-watching behavior and subjective well-being among Generation Z.*

**Keywords:** concert-watching behavior, subjective well-being

## 1. PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi situasi genting terkait kesehatan mental atau jiwa. Mengacu pada data dari Kementerian Kesehatan RI 2018 (Khalish, 2024), sekitar 1 dari 10 orang di Indonesia mengidap gangguan mental dan juga berdasarkan Riskesdas 2018 ditemukan bahwa mencapai 19 juta lebih masyarakat Indonesia berusia diatas 15 tahun yang mengalami gangguan pada aspek emosional mereka, serta lebih dari 12 juta orang mengalami gejala depresi dalam rentang kelompok usia yang sama.

Pada tahun 2023, hasil survei kesehatan di Indonesia ditemukan bahwa sekitar 1,4% masyarakat Indonesia mengalami depresi. Kelompok usia 15 hingga 24 tahun mencatat angka tertinggi, dengan sekitar 2% dari populasi usia tersebut yang terdampak. Di samping itu, hasil survei mengenai kesehatan jiwa pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 5,5% remaja Indonesia yang berusia antara 10 hingga 17 tahun mengalami permasalahan kesehatan mental. Dari jumlah tersebut, sekitar 1% mengalami depresi, 3,7% mengalami kecemasan, 0,5% terindikasi attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD), dan 0,9% lainnya menunjukkan gejala post-traumatic stress disorder atau PTSD (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Kemudian data terbaru menurut WHO (Rifky, 2024), kondisi kesehatan jiwa pada tahun 2024 ditemukan bahwa prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8% dengan angka depresi mencapai 6,6%.

Hal tersebut menurut Zaman (2024) disebabkan oleh makin cepatnya perubahan sosial dan ekonomi yang terjadi saat ini, selain itu banyaknya tantangan yang dihadapi juga makin membuat generasi muda kita rentan mengalami gangguan mental. Terutama pada generasi yang lahir antara tahun 1997-2012 atau yang biasa disebut dengan generasi Z, mereka menyaksikan bahkan mengalami banyak peristiwa krusial seperti pandemi covid, krisis ekonomi global di tahun 2008, bahkan perang antar negara seperti Rusia dan Ukraina. Belum lagi adanya berbagai tekanan dan ekspektasi sosial yang membuat generasi tersebut seakan memiliki beban yang sangat berat. Peristiwa tersebut dapat memunculkan perasaan negatif seperti cemas, khawatir, dan sedih (Fitriyani, 2018) yang berhubungan dengan kesejahteraan generasi Z pada masa mendatang.

Merujuk pada berbagai temuan yang telah disampaikan sebelumnya, tampak adanya persoalan terkait dengan kesejahteraan pada generasi muda di Indonesia. Sebab, menurut Yildirim & Solmaz (2022) gangguan mental yang muncul pada seseorang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu tersebut. Padahal kesejahteraan adalah suatu hal dalam kehidupan ini yang selalu diharapkan oleh setiap orang. Baik kesejahteraan subjektif maupun kesejahteraan psikologis.

Sejak permulaan abad ke-20 hingga sekarang, studi empiris mengenai kesejahteraan subjektif terus dilakukan. Kesejahteraan subjektif sekarang menjadi sesuatu yang penting, karena bukan hanya mencerminkan kualitas hidup individu. Tetapi juga mampu membawa pengaruh positif terhadap kehidupan, seperti berguna

---

untuk menjaga kesehatan mental, mempertahankan kesehatan fisik, hingga dapat memperpanjang usia seseorang (Diener & Chan, 2011).

Menurut Ed Diener (2009) kesejahteraan subjektif adalah suatu penilaian seseorang mengenai pentingnya kehidupan dirinya sendiri sebagai seorang individu berdasarkan evaluasi kognitif dan reaksi emosional dari berbagai macam perspektif. Masih banyak orang yang kurang tepat dalam memahami konsep kesejahteraan subjektif. Sebagian mengira bahwa istilah ini hanya merujuk pada pendapat atau perasaan pribadi yang bersifat sementara. Padahal, kesejahteraan subjektif mengacu pada penilaian individu secara menyeluruh terhadap hidupnya, yang tercermin dari sejauh mana ia merasa puas dengan kehidupannya serta seberapa sering ia mengalami perasaan positif dalam keseharian. Kesejahteraan subjektif dapat tercapai apabila perasaan positif seseorang jauh lebih besar dibandingkan perasaan negatif yang dirasakannya.

Biswar (Hidayati dkk, 2018) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif itu merujuk pada bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya berdasarkan aspek kognitif dan emosional dan mencakup tiga aspek utama, pertama yakni seringnya merasakan perasaan yang positif atau menyenangkan seperti sukacita, kasih sayang, ketenangan hati; kedua minimnya merasakan perasaan tidak menyenangkan contohnya ketakutan, kesedihan, dan kemarahan; ketiga opini pribadi mengenai kepuasan hidup.

Kesejahteraan subjektif juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terbagi menjadi 3 kelompok meliputi, faktor demografik, faktor eksternal dan faktor internal (Dewi & Nasywa, 2019). Faktor demografik yaitu meliputi usia, status pernikahan, status pekerjaan, jenis kelamin, dan pendapatan. Faktor eksternal sendiri ada dukungan dari keluarga (Brannan dkk, 2013). Sedangkan untuk faktor internal meliputi banyak hal seperti, rasa syukur, rasa ingin tahu, rasa bahagia, semangat, motivasi dalam diri, serta kondisi kesehatan baik fisik maupun mental (Tomo & Pierewan, 2018).

Kesejahteraan subjektif dapat dicapai oleh seseorang salah satunya dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang menurutnya dapat menimbulkan perasaan positif dalam dirinya seperti rasa bahagia yang luar biasa. Menonton konser musik terbukti dapat membantu menimbulkan berbagai perasaan positif, karena melalui konser kita dapat mendengarkan musik yang memberi kita semangat, kenikmatan yang dahsyat, rasa bahagia, dan sensasi yang intens kepada pendengar (Croom, 2015). Selain itu, menurut Lamont (2011) menikmati musik dengan banyak orang dapat menimbulkan pengalaman positif yang lebih intens dibandingkan mendengarkan musik sendirian. Hal tersebut, merujuk pada perilaku menonton konser yang saat ini makin marak bermunculan.

Perilaku menurut teori Kurt Lewin (Koentjoro, 2002) memiliki arti yaitu merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. Ahli psikologi lainnya yaitu Skinner (Notoatmodjo, 2012) mendefinisikan perilaku dapat terjadi,

karena adanya respons seorang individu terhadap stimulus atau objek dari luar. Sedangkan definisi menonton berdasarkan KBBI ialah aktivitas melihat suatu pertunjukan, gambar hidup, dan hal-hal sejenisnya (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2024).

Konser ialah sebuah pertunjukan musik langsung yang diadakan di dalam *venue* besar. Konser biasanya dilakukan oleh musisi tunggal atau ansambel musik seperti band, orkestra, dan paduan suara di depan para penonton yang disajikan dengan konsep dan gaya yang berbeda-beda. Dulu, konser musik merupakan suatu hiburan yang berkelas dan dapat membentuk status sosial masyarakat (Weber, 2004). Tetapi, saat ini konser musik semakin berkembang dan dapat ditonton oleh semua kalangan masyarakat sebagai salah satu bentuk menghormati para musisi.

Konser menjadi hal yang saat ini sangat digandrungi banyak orang terutama oleh masyarakat Indonesia. Dibuktikan dengan adanya data dari hasil studi *"Beyond Borders: A Study of Indonesian Concert-Goers' Behavior"* yang diterbitkan oleh Populix menemukan bahwa 77% masyarakat Indonesia tertarik dan suka menonton konser. Dari keseluruhan responden dalam penelitian tersebut di tahun 2023, sebanyak 42% dari mereka sudah pernah menonton konser, dan 32% di antaranya dalam setaun terakhir telah menonton konser lebih dari tiga kali. Diperkirakan, angka ini akan cenderung mengalami kenaikan seiring berjalannya waktu, yang mana 57% dari para responden sudah memiliki rencana untuk menonton konser, dengan mayoritasnya ingin menonton setidaknya satu sampai tiga konser (Populix, 2024).

Sebagian orang masih menganggap bahwa menonton konser musik adalah hal yang sia-sia saja. Padahal menurut hasil sebuah studi oleh Patrick Fagan (National Geographic Indonesia, 2018) mengungkapkan bahwa partisipan penelitiannya yang menonton konser musik secara langsung, suasana hatinya jauh lebih cepat membaik dibandingkan partisipan yang mengikuti kelas yoga. Menghadiri konser musik mampu meningkatkan suasana hati hingga 21%, sedangkan mengikuti kelas yoga selama kurang lebih 20 menit hanya mampu meningkatkan suasana hati sebanyak 10%.

Berbagai emosi positif interpersonal akan muncul dalam diri seseorang sebagai dampak setelah menonton konser. Rasa bahagia, takjub, hingga terharu biasanya dirasakan ketika seseorang menghadiri konser. Dampak lain yang dirasakan langsung oleh mereka yang sudah menonton konser yaitu terbebas dari rasa cemas, bahkan dapat juga menurunkan hormon stress dalam tubuh kita (Putri, 2023). Mereka akan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan serta terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan. Hal itu menunjukkan seseorang yang menonton konser bisa jadi dapat memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Prafitralia (2023) menemukan 5 faktor terbesar yang dapat mempengaruhi kebahagiaan generasi Z yaitu, keinginan yang sesuai dengan ekspektasinya, berkumpul dengan orang yang disayangi, liburan dan hiburan, mampu membahagiakan orang lain, pikiran yang tenang. Dimana kebahagiaan juga

merupakan aspek atau komponen dari kesejahteraan subjektif (Mardhatillah & Ningsih, 2023).

Kwon, dkk (2020) melakukan penelitian yang telah membuktikan bahwa menonton konser musik dan menikmati musik dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan subjektif. Akan tetapi, dalam penelitian tersebut mencakup berbagai bentuk kehadiran di konser musik dalam artian yang sangat luas seperti menonton drama musikal, menghadiri konser klasik, dan menghadiri konser musik tradisional atau pertunjukan folk. Dalam penelitian tersebut memang menjelaskan tentang kemungkinan dampak kehadiran konser musik terhadap kesejahteraan subjektif para siswa. Namun, menurut para peneliti di atas dampak tersebut dapat bervariasi tergantung pada genre konser musik yang dihadiri. Oleh sebab itu penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk mengecek apakah terdapat dampak yang berbeda sehingga dapat menarik implikasi praktisnya.

Banyak penelitian mengenai dampak aktivitas menikmati musik dalam kategori yang luas. Namun, penelitian yang mengeksplorasi lebih jauh tentang aktivitas menikmati musik yang lebih spesifik dan berfokus pada menonton konser belum ada. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk memahami secara penuh hubungan perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif. Terutama pada generasi Z yang saat ini mendominasi populasi penduduk di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020) yang disinyalir generasi ini memiliki ketertarikan tinggi akan konser musik. Sehingga Dari penjabaran sebelumnya, dapat diketahui bahwa masih diperlukannya penelitian yang mengangkat permasalahan mengenai apakah ada hubungan antara perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji adanya korelasi antara perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif pada generasi Z di Indonesia yang menjadi penonton konser musik pop. Diharapkan juga, dengan adanya penelitian ini mampu memberikan manfaat teoritis dan praktis dalam memperkaya literatur terkait topik kesejahteraan subjektif dan aktivitas menonton konser. Sehingga hasil penelitian ini dapat menyajikan suatu informasi yang aktual kepada masyarakat mengenai perilaku menonton konser yang sedang banyak diminati.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 665 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan pendekatan kuota. Kriteria dari sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu:

- a. Termasuk dalam generasi Z, yaitu kelahiran antara 1997–2012 (berusia sekitar 13–28 tahun pada tahun 2025)
- b. Pernah menonton konser musik pop secara langsung (offline/luring) minimal 1 kali dalam 12 bulan terakhir
- c. Berdomisili di Indonesia

Pada penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah generasi Z di Indonesia yang menjadi penonton konser musik pop. Metode pengumpulan data

dalam penelitian ini ialah terdiri dari dua buah skala yaitu skala kesejahteraan subjektif dan skala perilaku menonton konser.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah awal sebelum dilakukannya uji analisis data pada penelitian. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh peneliti berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menguji normalitas adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov-Z*. Data dapat dikatakan normal apabila memperoleh tingkat signifikansi  $p < 0,05$  begitupula sebaliknya.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Ks-Z	Sig	$p$	Keterangan
Kesejahteraan Subjektif	82,71	8,930	0,050	0,001	$<0,05$	Tidak Normal
Perilaku Menonton Konser	47,02	11,971	0,057	0,000	$<0,05$	Tidak Normal

Berdasarkan hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan terhadap dua variabel dalam penelitian ini, menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001 untuk variabel kesejahteraan subjektif dan 0,000 untuk variabel perilaku menonton konser. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal. Dalam penelitian ini, karena distribusi data tidak normal maka uji hipotesisi menggunakan Spearman rank

Uji linearitas perlu dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel independen dan dependen. Dalam penelitian ini, pengujian tersebut dilakukan menggunakan analisis F Linier dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows. Hubungan variabel dalam suatu penelitian dapat dikategorikan linier apabila taraf signifikansi bernilai  $p < 0,05$ .

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F linier	Sig.	Ket.
Perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif	76,605	0,000	Linier

Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan, menghasilkan nilai F linier 76,605 dengan taraf signifikansi yaitu sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel bebas yaitu perilaku menonton konser dengan variabel tergantung, kesejahteraan subjektif.



## **B. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *rank* Spearman. Hasil pengujian dalam penelitian ini menghasilkan nilai  $r_{xy} = 0,297$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dengan tingkat kekuatan hubungan yang cukup dan arah hubungan yang positif atau searah antara variabel bebas perilaku menonton konser dengan variabel tergantung kesejahteraan subjektif.

## **C. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif pada generasi Z di Indonesia yang menjadi penonton konser musik pop. Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *rank* Spearman. Hasil hipotesis yang dihitung menggunakan teknik *rank* Spearman menunjukkan bahwa nilai  $r_{xy}$  adalah  $0,297$  dengan taraf signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dengan tingkat kekuatan hubungan yang cukup dan arah hubungan yang positif antara perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif. Semakin sering perilaku menonton konser itu muncul, maka semakin bagus kesejahteraan subjektif pada generasi Z yang menjadi penonton konser musik pop di Indonesia.

Penelitian ini selaras dengan hasil temuan oleh Kinnunen, Homi, & Honkanen (2020) yang menemukan bahwa dengan menghadiri acara musik dapat meningkatkan kesejahteraan mereka melalui interaksi positif dengan orang lain serta munculnya rasa kebersamaan di acara musik tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Aryanto dan Hartono (2014), juga menunjukkan bahwa musisi yaitu orang yang terlibat aktif dalam musik memiliki kesejahteraan subjektif lebih tinggi dibandingkan non-musisi. Terlihat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok tersebut dalam tingkat kesejahteraan subjektifnya. Jika dilihat dari mean z-score kelompok musisi baik dalam aspek kognitif maupun afektif selalu mendapatkan hasil positif, sedangkan untuk kelompok musisi dalam seluruh aspek mendapatkan hasil yang positif, yang berarti rerata kelompok musisi memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Namun, dalam penelitian tersebut masih belum diketahui kegiatan apa atau bahkan perilaku apa yang muncul sehingga berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan subjektif kelompok musisi dan non musisi di Indonesia.

Bila mengacu pada Eid & Larsen (2008) maka, seorang yang memiliki kesejahteraan subjektif juga akan memiliki kepuasan hidup, afek positif lebih mendominasi hidupnya dibandingkan afeksi negatif. Sesuai dengan hasil kategorisasi skala kesejahteraan subjektif penelitian ini, ditemukan mayoritas (sebesar 51%) generasi Z menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif masuk

dalam kategori tinggi yang berarti yaitu, responden cenderung lebih sering mengalami emosi positif seperti bahagia, antusias, bersyukur serta sangat jarang mengalami emosi negatif, dan juga sudah puas dengan kehidupannya.

Begitu juga, skala perilaku menonton konser yang masuk dalam kategorisasi tinggi, artinya responden tidak hanya cenderung menghadiri konser secara rutin, tetapi juga betah dan awet dalam menghadiri konser musik, memiliki keterlibatan emosional mendalam, dan menunjukkan minat besar terhadap aktivitas konser, serta memiliki energi yang cukup besar untuk konser musik. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Martin & Pear (2019).

Hasil analisis deskriptif terhadap data yang dikumpulkan menunjukkan skor yang tinggi pada masing-masing variabel yang diteliti. Temuan ini juga sejalan dengan hasil wawancara awal yang dilakukan, serta diperkuat dengan diterima atau terbuktinya hipotesis penelitian. Hal tersebut menunjukkan bahwa memang sebagian besar generasi Z yang memiliki perilaku menonton konser yang tinggi juga memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hubungan tersebut dapat pula dijelaskan melalui teori kebutuhan dasar oleh Ryan dan Deci (2000), dimana dalam teori tersebut menjelaskan bahwa dengan terpenuhinya kebutuhan emosional dan sosial individu dapat memperkuat kesejahteraan subjektif. Sementara aktivitas menonton konser mampu menjadi sarana pemenuhan kebutuhan tersebut, karena kita dapat merasakan pengalaman emosional saat menonton langsung musisi idola kita dan dapat terhubung dengan orang lain dalam konser tersebut.

Tunggadewi dan Mufitasari (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tingkat keterlibatan dengan musik secara langsung berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif khususnya pada mahasiswa atau individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal yaitu berkisar dari usia 18-25 tahun. Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti kali ini telah membuktikan bahwa terdapat hubungan secara langsung antara perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif.

#### **4. KESIMPULAN**

Temuan hasil dalam penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara perilaku menonton konser dengan kesejahteraan subjektif pada generasi Z yang menjadi penonton konser musik pop di Indonesia. Berdasarkan hasil uji Spearman pada penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dengan tingkat kekuatan hubungan yang cukup dan arah hubungan yang positif atau searah antara variabel bebas perilaku menonton konser dengan variabel tergantung kesejahteraan subjektif.

Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi atau seringnya muncul perilaku menonton konser pada generasi Z, maka semakin besar pula tingkat kesejahteraan



subjektif yang mereka miliki. Sebaliknya, semakin rendah perilaku menonton konser yang muncul, maka semakin rendah juga tingkat kesejahteraan subjektif pada seorang generasi Z.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, C. B., & Hartono, S. S. B. (2014). Perbandingan subjective well-being musisi dan non-musisi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 6(01), 1-13.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2024). *KBBI VI Daring*. Jakarta Timur: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, Indonesia, Tahun 2020*. Retrieved Maret, 2025 from <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0>
- Brannan, D., Diener, R. B., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Noah Stein. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 65-75. doi:10.1080/17439760.2012.743573
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44-64.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1, 54-62. doi:10.26555/jptp.v1i1.15129
- Diener, Ed. (2009). Subjective well-being. In Diener, E. (Eds). *The Science of well-being*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162-167.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Fitriyani, P. (2018). Pendidikan karakter bagi generasi Z. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah (APPPTMA)*. Jakarta, 23.
- Hidayati, L., Amanda, R., Samara, S., Agustin, Y., & Sukatin. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1, 179. doi:<https://doi.org/10.54066/jupendis-itb.v1i3>

- Khalish, N. (2024). Indonesia Darurat Kesehatan Jiwa, 1 dari 10 Orang Idap Gangguan Mental. Jakarta. Dipetik April 2025, dari <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/indonesia-darurat-kesehatan-jiwa-1-dari-10-orang-idap-gangguan-mental>.
- Kinnunen, M., Homi, H., & Honkanen, A. (2020). Social Sustainability in Adolescents' Music Event Attendance. *Sustainability*, 12(22), 9419. <https://doi.org/10.3390/su12229419>
- Koentjoro, K. (2002). Rethinking Peran Psikologi di Abad–Abad Mendatang. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 7(14), 6-13.
- Kwon, S., Choi, B., & Park, S. (2020). Effects of student-and school-level music concert attendance on subjective well-being: A longitudinal study of Korean adolescents. *International Journal of Music Education*, 38(2), 240-251.
- Lamont, A. (2011). University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, 15(2), 229–249. doi:10.1177/1029864911403368
- Mardhatillah, R., & Ningsih, Y. T. (2023). Kontribusi dimensi celebrity worship terhadap subjective well-being pada mahasiswa K-Popers Universitas Negeri Padang. *IJESPG (International Journal of Engineering, Economic, Social Politic and Government)*, 1(3), 96–106.
- Martin, G., & Pear, J. J. (2019). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Routledge.
- National Geographic Indonesia. (2018). *Dibanding Yoga, Menonton Konser Musik Lebih Baik Bagi Kesehatan Mental*. Retrieved Januari, 2025 from <https://nationalgeographic.grid.id/read/13309830/dibanding-yoga-menonton-konser-musik-lebih-baik-bagi-kesehatan-mental?page=all>
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S, editor. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 139-142.
- Prafitralia, Anisah. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v2i1.14>
- Putri, E. A. (2023). *Terkait Demam Konser dan Pertandingan, Dosen Psikologi; Termasuk Self Reward, Tak Melulu Flexing*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. Retrieved April, 2025 from <https://www.unesa.ac.id/terkait-demam-konser-dan-pertandingan-dosen-psikologi-termasuk-self-reward-tak-melulu-flexing>

- Populix. (2024). *51% Responden Suka Nonton Konser Musik Band Lokal*. Jakarta Selatan. Retrieved Desember, 2024 from <https://info.populix.co/reports/a-study-of-indonesian-concert-goers>
- Rifky, N. (2024). Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2024: Antara Tantangan dan Harapan. Dipetik April 2025, dari Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan#:~:text=Kondisi%20Kesehatan%20Mental%20di%20Indonesia,pandemi%20COVID%2D19%20yang%20berkepanjangan>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Tomo, S. W., & Pierewan, A. C. (2018). Kesejahteraan subjektif dan usia di Indonesia. *E-Societas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(4).
- Tunggadewi, S., & Mufitasari, D. (2022). Hubungan musical engagement terhadap subjective well-being. From Repository Universitas Gadjah Mada: <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/211013>
- Weber, W. (2004). *Music and the middle class: the social structure of concert life in London, Paris and Vienna between 1830 and 1848* (2nd ed). Aldershot, Hants, England ; Burlington, VT: Ashgate.
- Yildirim, M., & Solmaz, F. (2022). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*, 46(3), 524-532.
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4, 54-55. doi:E-ISSN 2774-8863