



PENGARUH MUSIK POP TERHADAP MOOD MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO DALAM MENGERJAKAN TUGAS KULIAH

Fendi Ntobuo¹, Adinda Kariem Kambey², Steven Saputra Suleman³, Taufik Djafar⁴, Putri Mutmainah Datau⁵, Moh. Gimnastiar Mohi⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ARTICLE INFO

Keywords:

Pop Music

Mood

Academic Task

Article History:

Received:12/12/2024

Accepted:13/12/2024

Available Online:

15/12/2024

ABSTRACT

This study aims to explore the effect of pop music on the mood of Psychology Faculty students at Muhammadiyah University of Gorontalo when completing academic tasks. Music, known as a medium for therapy and entertainment, has the potential to enhance mood and reduce emotional stress caused by academic burdens. This research employed an experimental method with a quantitative approach. A total of 22 student subjects aged 19-24 participated in this study. The FDMS-55 scale was used to measure mood changes before and after the intervention. The experimental group listened to pop music while completing tasks, whereas the control group worked without music. The Wilcoxon test results indicated a significant effect of pop music on students' mood ($p = 0.036$; $p < 0.05$). While individual differences in mood changes were observed, overall, the experimental group experienced a greater mood improvement than the control group. This study provides evidence that pop music can serve as an effective intervention to enhance mood in an academic context. Future research is advised to pay attention to the timing of the experiment to improve participants' comfort.

XXXX XXXX/ © 2022 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>),

* Corresponding Author:

Email address:fendintobuo@umgo.ac.id (fendi ntobuo)

PENDAHULUAN

Musik telah lama dikenal sebagai elemen penting dalam kehidupan manusia, baik sebagai hiburan maupun sarana terapi. Secara ideal, musik mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis, seperti

meningkatkan mood, mengurangi stres, dan memperbaiki konsentrasi. Menurut penelitian Andaryani (2019), musik memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, memberikan ketenangan, serta mendukung perkembangan mental dan spiritual.

Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami masalah dalam menjaga stabilitas emosi mereka ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti saat mengerjakan skripsi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali mengalami stres, kecemasan, dan penurunan motivasi akibat beban tugas yang berat (Ray, 2019). Mahasiswa semester 5 berada dalam risiko tinggi mengalami gangguan psikologis seperti depresi akibat tekanan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Taslim & Cahyani, 2021). Dalam konteks ini, musik dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut, tetapi belum banyak penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi pengaruh musik dalam situasi akademik seperti ini.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas mengenai dampak musik terhadap suasana hati. Menurut Karyawan (2022), mendengarkan musik dapat mempengaruhi produksi dopamin dalam otak, yang berperan dalam mengatur perasaan senang dan motivasi. Penelitian lain dari Izzah (2020) menemukan bahwa mendengarkan musik secara signifikan dapat meningkatkan konsentrasi dan kreativitas mahasiswa, terutama ketika mereka sedang mengerjakan tugas-tugas akademik.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena tekanan akademik yang

dialami mahasiswa, terutama dalam mengerjakan tugas, memerlukan intervensi yang efektif. Musik, sebagai media yang mudah diakses, dapat menjadi salah satu solusi yang praktis dan efisien. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai manfaat musik dalam meningkatkan suasana hati dan performa akademik mahasiswa.

Menurut Thayer (Khasanah, 2019) mood adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. 24 Situasi dan kondisi tersebut mempengaruhi perasaan seseorang seperti adanya perasaan sedih, kecewa, kesal, senang dan lain sebagainya.

Suasana hati atau mood merupakan kondisi psikologis yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. Meskipun mood terbentuk sebagai variabel psikologi yang abstrak, kontribusi emosi terhadap perilaku manusia tidak dapat dipandang sebelah mata. Berbagai studi terkait emosi dan perilaku manusia menunjukkan bahwa mood individu (positif atau negatif) akan memiliki konsekuensi perilaku yang berbeda.

Mood seseorang dapat dipengaruhi baik secara internal maupun eksternal. Hal ini tentunya akan mempengaruhi kondisi mood yang ada, baik itu durasi yang pendek maupun jangka panjang. Parahnya jika terjadi

kondisi mood yang negatif seperti sedih yang mendalam, berlarut-larut dalam kekecewaan dan lain sebagainya yang berada dalam jangka yang panjang tentunya akan mengganggu kondisi psikologisnya, sebab dapat mengarah pada stres, depresi dan gangguan mental lainnya.

Selain itu, menurut Rogelberg (Khasanah, 2019) mood dapat mempengaruhi kemampuan kognisi seseorang khususnya dalam menyimpan dan mengingat informasi dan memusatkan atensinya.

Aspek-Aspek Mood (Suasana Hati)
Menurut Watson (Khasanah, 2019) terdapat dua dimensi suasana hati (*mood*) yakni sebagai berikut

- 1). Afek Positif (*Positive Affect*). Afek positif mempresentasikan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif serta selalu siap menjalani kehidupan. Afek positif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan, sedangkan afek positif yang rendah dikarakteristikan oleh kesedihan dan kelelahan.
- 2). Afek Negatif (*Negative Affect*). Afek negatif merupakan dimensi umum yang dari keadaan sulit serta pengalaman yang tidak menyenangkan terkait keterlibatan dalam hubungan sosial diantaranya rasa marah, perasaan bersalah, atau

gelisah.

Menurut Robbin & Judge (Hafsari, 2013) secara umum ciri-ciri dari Mood (suasana hati) adalah penyebabnya sering kali umum dan tidak jelas, berakhir lebih lama dibandingkan dengan emosi (dapat dihitung dalam jam atau hari), lebih umum yaitu terdapat dua dimensi utama yang terdiri dari afek positif dan afek negatif, biasanya mood tidak diindikasikan oleh ekspresi yang jelas, dan bersifat kognitif. Sedangkan menurut Mayer dan Gaschke (Hafsari, 2013) menyatakan terdapat dua jenis ciri-ciri *mood* atau suasana hati, yaitu:

1. Ciri-ciri suasana hati positif, yaitu suasana hati dalam keadaan senang (bahagia, bersemangat), suasana hati dalam keadaan penuh cinta (penuh kasih, perhatian), suasana hati dalam keadaan tenang (teduh, puas), suasana hati dalam keadaan semangat (aktif, segar).
2. Ciri-ciri suasana hati negatif yaitu suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana dalam keadaan marah (gerutu, kesal), suasana hati dalam keadaan lelah (letih, ngantuk), suasana hati dalam keadaan sedih (suram, sendu).

Istilah 'musik pop' sebetulnya masih bersifat ambigu. Musik ini sering begitu saja disebut sebagai musik modern' sekadar untuk membedakannya dengan musik klasik". Di kalangan sekolah tinggi teologi istilah 'musik pop'

sering disebut dengan 'musik kontemporer' sekedar untuk menyatakannya sebagai musik masa kini'.

Apapun istilahnya, yang jelas musik ini sangat sering hadir di televisi dan merupakan salah satu bentuk kebudayaan modern di dalam masyarakat modern. Kenyataan itu menjadi indikator bahwa musik pop memiliki hubungan yang dekat, bahkan tidak Pandangan semacam ini ternyata tidak selalu benar, sekurang- kurangnya menurut pandangan Adorno, lewat tulisan Andy Hamilton. Beberapa lagu klasik seperti karya Mozart dan Vivaldi bisa menjadi nge-pop, walaupun karya mereka bukan produk dari industri budaya (Sasongko, 2016).

Musik pop berbeda dengan musik populer. "Musik pop" adalah salah satu bentuk "musik populer". Di Barat, musik pop mencakup musik pop itu sendiri, serta jazz, rock, dan country. Di Indonesia, selain musik pop, dangdut juga termasuk dalam musik pop.

Musik pop sering disebut juga dengan musik. populer. Musik ini merupakan aliran musik yang didengar luas oleh pendengarnya dan bersifat komersial. Musik populer diberi arti sebagai musik yang "mudah diterima oleh kebanyakan orang dan oleh karenanya masyarakat banyak menyukainya. Bukan dengan maksud agar diresapkan keindahannya menurut ukuran-ukuran norma-norma keindahan musikal yang

tinggi, tetapi lebih condong pada sekedar untuk memberi hiburan, untuk melupakan sebentar ikatan- ikatan sehari-hari yang bersifat rutin menurut Soemaryo (Amrizal, 2016).

METODE PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Karakteristik dalam penelitian ini yang pertama perempuan berusia 19 sampai 24 tahun.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 29 Desember 2024. Penelitian dilaksanakan dengan cara bertemu langsung dengan subjek yang memiliki kriteria di dalam sebuah ruangan Kelas di Universitas Muhammidayah Gorontalo. Dimulai pada pukul 14.30 sampai pukul 16.30.

Pemberian intervensi pada subjek yaitu menjelaskan mengenai eksperimen yang akan dilakukan, setelah itu memberikan pre-test yang berisi 55 kata-kata yang menggambarkan suasana hati (*mood*) saat ini yang akan diisi selama 10 menit. Kemudian 10 menit kedua diberikan tugas yang berupa soal-soal yang harus diisi oleh masing-masing subjek, untuk kelompok eksperimen saat mengerjakan tugas diberikan perlakuan yaitu mendengarkan musik, sementara untuk kelompok control tidak didengarkan musik sama sekali. Setelah 10 menit berlalu, selesai dan tidak selesainya

tugas dikumpulkan, Setelah itu diberikan lagi post-test yang berisi 55 kata-kata untuk mengetahui apakah ada perubahan *mood* mereka setelah diberikan intervensi.

Alat ukur yang di gunakan dalam penelitian ini berupa Skala yang digunakan adalah skala FDMS-55 (*Four Dimensions Mood Scale*) yang terdiri dari 55 aitem yang disusun berdasarkan pengukuran skala mood yang diadaptasi oleh Adi Nugroho. Karakteristik subjek berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek berjumlah 22 subjek. Seluruh subjek memiliki skor Mood yang tergolong tinggi Deskripsi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1 (terlampir).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan rerata pretest dan posttest mood mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Uji hipotesis memiliki kriteria jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan Wilcoxon Test diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,036$ ($p < 0,05$) berarti H_0 ditolak H_1 diterima. Jadi pengaruh musik terhadap dianggap berpengaruh terhadap *mood* mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 22 yang telah memenuhi karakteristik. Hasil yang diperoleh setelah memberikan dan mendengarkan musik pop kepada subjek kelompok eksperimen saat mengerjakan tugas mengalami perubahan *mood*, 8 orang subjek mengalami penurunan dan 3 orang subjek mengalami kenaikan mood, tetapi dilihat dari kategori, semua subjek eksperimen memiliki *mood* yang tergolong tinggi. Sama halnya dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan musik, terdapat 5 orang subjek mengalami penurunan *mood* dan 5 orang subjek mengalami kenaikan *mood*, sedangkan 1 orang subjek tidak terjadi penurunan atau kenaikan *mood* atau tidak terjadi perubahan sama sekali.

Adapun kelemahan dari penelitian ini adalah keterlambatan waktu mulai. Sebagian subjek datang terlambat sehingga waktu harus diundur yang mengakibatkan beberapa subjek merasa bosan.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terdapat adanya pengaruh, dengan nilai signifikansi sebesar 0,035. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 artinya terdapat pengaruh yang signifikan

musik pop terhadap mood mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Berdasarkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon, penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik pop memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan mood mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo saat mengerjakan tugas akademik. Dan disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mood mahasiswa sebelum dan sesudah mendengarkan musik pop.

SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dilaksanakan sebelumnya, peneliti menyarankan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan waktu mulainya eksperimen dalam hal ini didikusikan dengan tegas bahwa subjek harus datang tepat waktu agar tidak akan ada subjek yang bosan menunggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugroho, I. (2016). Memahami mood dalam konteks Indonesia: adaptasi dan uji validitas four dimensions mood scale. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 5(2), 127-152.
- Amrizal, A. (2016). Peranan Musik Klasik Dan Musik Pop Dalam Pembelajaran. *Jurnal*

Pengabdian Kepada Masyarakat, 20, 76.

- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa (The Effects of Music in Improving Student's Mood Booster). *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115.
- Ardini, N. W., Darmayuda, I. K., & Irawan, R. (2021, November). Musik Pop Bali Sebagai Industri Budaya. *In Prosiding Bali Dwipantara Waskita: Seminar Nasional Republik Seni Nusantara*, 1.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Dewi, M. P. (2009). Studi Metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106-115. DOI:https://doi.org/10.46781/natihq_iyyah.v3i1.82
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profiler pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi*
- Hapsari, F. L. (2013). Pentingnya Mengatur Emosi Dan Suasana Hati Di Lingkungan *Indonesia*, 10(1), 81-103. DOI: <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Izzah, L. I. (2020). Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Mood Belajar pada Mahasiswa Manajemen. *Dakwah UIN Suska Riau. Nathiqiyyah*, 3(1), 38–43.
- Kartini, K., & Sa'adah, N. (2022). Dampak Musik Religi terhadap Konsentrasi Belajar Kerja. *Research Dalam Penelitian Pendidikan. Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.
- Rismi U, 2012, Musik dan Kecerdasan, <http://utarirismi140192.blogspot.co.id>, diakses 30 Juli 2016

- Sasongko, H. (2016). Mata Kuliah Musik Pop dalam Kurikulum Pendidikan Tinggi Seni di Indonesia. *PROMUSIKA: Jurnal Pengkajian, Penyajian, dan Penciptaan Musik*, 4(1), 21-31.
- Setyanto, A. E. (2006). Memperkenalkan kembali metode eksperimen dalam kajian komunikasi. *Jurnal ilmu komunikasi*, 3(1). DOI: <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Khasanah, U. N. (2019). Pengaruh Suasana Hati (Mood) Terhadap Kemampuan Menghafalkan Al-Qur'qn Peserta Didik SMP IT Mutiara Hati Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara (*Doctoral dissertation*, IAIN Purwokerto). Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 6033-6038.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.