

## PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK PADA MOOD MAHASISWA

Arga Satya Prawira<sup>1</sup>, Heru Astikasari Setya Murti<sup>2</sup>  
[802021029@student.uksw.edu](mailto:802021029@student.uksw.edu)<sup>1</sup>, [heru.astikasari@uksw.edu](mailto:heru.astikasari@uksw.edu)<sup>2</sup>  
Universitas Kristen Satya Wacana

### *Abstract*

*Listening to music has become one of the basic methods used to influence mood, especially on university students who often face academic pressure. The objective of this research is to know whether listening to music influences mood or not on university students. The method used in this study is an experiment with a non-randomized pretest-posttest control group design that involves 100 participants that is divided into experiment and control group. Experiment group listens to music for 15 minutes, while the control group does each their own personal activities. Results of this research shows that there is a significant difference between the mood from before and after the university students listen to music, with results also showing that music can improve mood. These findings indicate that music has the potential to be used as a device to regulate mood in academic and mental health settings. This research can be used as a reference for the development of programs that involves music as a way to improve psychological well-being on university students.*

**Keywords:** Music, Mood, University Students, Intervention, Mental Health.

### **Abstrak**

Mendengarkan musik sudah menjadi salah satu metode umum yang digunakan untuk memengaruhi mood, terutama pada mahasiswa yang seringkali menghadapi tekanan akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah mendengarkan musik memengaruhi mood pada mahasiswa atau tidak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain non-randomized pretest-posttest control group design, yang melibatkan 100 partisipan yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mendengarkan musik selama 15 menit, sementara kelompok kontrol melakukan aktivitasnya masing-masing. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada mood sebelum dan setelah mahasiswa mendengarkan musik, hasil juga menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan mood. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa musik memiliki potensi untuk digunakan sebagai alat untuk meregulasi mood dalam lingkungan akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan program-program yang melibatkan musik sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Musik, Mood, Mahasiswa, Intervensi, Kesehatan Mental.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia 18-22 tahun yang telah menyelesaikan sekolah menengah dan saat ini berstatus sebagai mahasiswa, baik paruh waktu maupun penuh waktu (Auerbach dkk. 2016). Prevalensi kasus terkait stres, kecemasan, dan depresi cukup tinggi di kalangan mahasiswa di negara maju dan berkembang (Mofatteh, 2020). Kondisi psikologis seperti stres, cemas, depresi, dan sedih dapat dikategorisasikan ke dalam bagian dari mood yaitu afek negatif (Leung & Lee, 2014). Penelitian serupa dalam Watson (1988) menyimpulkan bahwa tingkat stres yang dirasakan sangat berkorelasi dengan tingkat afek negatif. Dalam penelitiannya terdapat pernyataan bahwa tekanan dan stres yang dialami dapat meningkatkan afek negatif. Tekanan yang dihadapi sehari-hari dan emosi negatif seperti cemas dan depresi memiliki hubungan timbal balik karena dapat memengaruhi atau memperkuat satu sama lain (Feng dkk., 2023). Kotera dkk. (2022) menyatakan bahwa sekitar 37-53% mahasiswa pascasarjana melaporkan memiliki gejala stres berat. 25% pelajar melaporkan mengalami depresi dan 51% mengalami kecemasan ditambah juga dengan adanya berbagai kasus individu merasa kesepian. Ada pula berdasarkan hasil penelitian Prasetio dan Triwahyuni (2022) yang meneliti sumber-sumber permasalahan pada mahasiswa dengan 674 subjek. Dalam penelitiannya, sebanyak 62.9% dari subjek memiliki masalah terkait masa depan dimana mahasiswa cemas akan masa depan dan karir yang akan dihadapi nantinya. Penelitian lainnya oleh Setyanto dkk. (2023) menyatakan bahwa berdasarkan 227 partisipan mahasiswa, 124 diantaranya melaporkan mengalami gejala depresi dengan 61 diantaranya melaporkan depresi tingkat ringan, 42 melaporkan depresi tingkat sedang dan 21 melaporkan gejala depresi yang ekstrim. Terkait kasus kecemasan, 197 partisipan melaporkan mengalami kecemasan ekstrim.

Ekkekakis (2013) menyatakan bahwa mood adalah suatu sebutan untuk keadaan afektif yang tidak spesifik atau menyeluruh ke hal-hal secara umum. Penelitian mengenai mood ini terus berkembang dan didapatkan pembagian mood menjadi 2 hal, yaitu afek positif dan afek negatif. Iraola-Real dkk (2021) menyatakan bahwa afek positif (seperti antusiasme, keterlibatan, kesenangan atau konsentrasi) dan afek negatif (seperti ketidaksukaan, kemarahan, penghinaan, ketakutan atau kecemasan) memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental dan dalam hal akademis, Dalam rangka mengatasi isu mengenai atau mood, perlu dipahami apa yang menyebabkan seseorang memiliki mood tertentu. Mood dapat dipengaruhi oleh apa yang terjadi di dalam tubuh. Dalam hal ini, musik dapat memengaruhi kinerja otak (Devine & Eric, 2010; Fitri, 2024; Pokharel, 2021). Penelitian ini mengangkat musik sebagai objek penelitian terhadap mood adalah karena aksesibilitasnya, seperti dalam Macdonald dkk. (2012) yang menyatakan bahwa kemajuan teknologi telah memudahkan manusia untuk mendengarkan musik dengan perangkat musik digital yang murah, tidak mencolok dan mudah dioperasikan dengan kapasitas penyimpanan yang besar sehingga dapat menyimpan berbagai jenis pilihan dan dapat digunakan kapan saja dan di mana saja.

Berbagai penelitian mengenai musik menemukan hasil-hasil yang beragam saat dikaitkan dengan mood. Seperti dalam penelitian oleh Jakupčević (2021) didapatkan bahwa Penyerapan dalam musik secara positif dan kuat memprediksi strategi pengaturan mood. Penyerapan berkontribusi pada efek yang lebih kuat dari musik sebagai pengatur mood dalam berbagai cara untuk mendorong mood yang baik, relaksasi, penguatan pengalaman emosional yang intens, kontemplasi mental, untuk melepaskan emosi negatif, melupakan pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan, dan untuk hiburan diri. Ada pula penelitian oleh Andaryani (2019) yang menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat menciptakan dan mengembangkan imajinasi, melipatgandakan dampak fisik dan mental sehingga dianggap sebagai suatu alternatif dalam mengatasi isu mood. Selain itu, ada juga penelitian oleh Stewart dkk. (2021) yang menyatakan bahwa Individu dapat mendengarkan musik untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengintensifkan mood dan hal-hal tersebut dapat dilakukan kapan saja. Sehingga disimpulkan

bahwa menggunakan musik untuk memengaruhi mood diyakini akan terus menjadi strategi populer bagi banyak orang baik dalam kehidupan sehari-hari, dalam terapi musik, maupun konteks terapeutik lainnya. Dalam Penelitian oleh Granot dkk. (2021) Musik adalah salah satu dari beberapa kegiatan yang dapat dilakukan orang untuk mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental, musik juga dianggap sebagai hal yang paling efisien dalam mencapai kebahagiaan dan mempertahankan mood positif. Dalam penelitian lainnya seperti oleh van den Tol dkk. (2020) didapatkan bahwa mendengarkan musik dapat bekerja sebagai hal-hal berikut: sebagai pengalihan dari pemikiran negatif dan melupakan mood yang dimiliki saat ini, sebagai hiburan untuk menciptakan suasana dan emosi yang menyenangkan untuk mempertahankan atau meningkatkan mood positif, atau sebagai kerangka kerja untuk perenungan mental. Sesuai dengan penelitian sebelumnya, penelitian oleh Pokharel (2021) menyatakan bahwa musik merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan manusia, baik penelitian maupun praktik mengenai musik memiliki dampak yang beragam pada seseorang. Menurutnya, musik dapat digunakan untuk meregulasi mood, hal ini karena ritme dalam musik tersebut menstimulasi neokorteks otak sehingga dapat merasa tenang dan mengurangi impulsivitas. Berdasarkan data dan penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan terkait musik dan mood, penelitian ini menggunakan musik dan mood sebagai variabel penelitian dengan alasan hasil dari penelitian-penelitian terdahulu yang kontradiktif atau belum konklusif. Dengan kata lain, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh mendengarkan musik pada mood individu atau dalam konteks penelitian ini adalah mahasiswa. Oleh karena itu, Judul penelitian ini adalah pengaruh mendengarkan musik pada mood mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen non-randomized pretest-posttest control group design dengan tujuan mengetahui apakah mendengarkan musik dapat memengaruhi mood mahasiswa.

Tabel 1. Desain non randomized pretest-posttest control group design

KELOMPOK	PRE-TEST		INTERVENSI		POST-TEST
(KE)	Y1	>	X	>	Y2
(KK)	Y1	>	-	>	Y2

Keterangan:

KE = Kelompok Eksperimen KK = Kelompok Kontrol

Y1 = Pengukuran mood pada pre-test dengan menggunakan kuesioner G- Form

Y2 = pengukuran mood pada post-test dengan menggunakan kuesioner G- Form

X = perlakuan yang diberikan kepada KE dalam bentuk mendengarkan musik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian eksperimen ini dilakukan di ruang kelas GXY 101 yang berada dalam lingkungan Universitas Kristen Satya Wacana. Saat pengambilan data untuk menentukan hasil penelitian, dilakukan kunjungan oleh peneliti kedalam 2 ruang kelas berisi mahasiswa sebanyak 1 kali per kelasnya dengan ijin dosen kelas tersebut. Kedua kelas tersebut dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan eksperimen yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengambilan data pada kelompok eksperimen dilakukan pada hari Senin, 9 September 2024. Pada kelompok eksperimen, dilakukan pre-test menggunakan Google Form yang diikuti oleh pemberian intervensi berupa 3 musik dengan genre Electronic electronic berjudul “One Hit Kill – Vanguard Sound Studio; Flame Of Hope – Vanguard Sound Studio; Bass Telekinesis – Haloweak” yang diputar berurutan selama 15 menit. Setelah pemberian

intervensi, kelompok eksperimen melakukan post-test Google Form. Pengambilan data kelompok kontrol dilakukan pada hari Jumat, 13 September 2024. Pada kelompok kontrol, dilakukan pre- test Google Form yang diikuti dengan partisipan diberikan kebebasan melakukan aktivitasnya masing- masing selama 15 menit. Setelah itu, kelompok kontrol melakukan post-test Google Form. Selama proses pengambilan data kendala yang dialami berupa media sound system yang sulit dihubungkan dengan laptop dan koneksi internet yang kurang mendukung sehingga terdapat penundaan pemberian intervensi selama beberapa menit. Kendala lainnya yang ditemukan saat melakukan penelitian adalah pemilihan musik yang digunakan untuk intervensi. Kendala selanjutnya adalah suasana kelas saat akan memulai kegiatan pada kelompok eksperimen. Kendala-kendala yang dialami selama penelitian berpotensi memengaruhi data yang diperoleh sehingga dapat menyebabkan hasil data yang tidak diharapkan.

## B. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana yang berjumlah 100 orang. Partisipan terbagi menjadi 50 orang pada kelompok eksperimen dan 50 orang pada kelompok kontrol. Partisipan yang berjenis kelamin laki-laki pada kelompok eksperimen sebanyak 10 orang (20%), yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (76%) dan yang memilih tidak menjawab sebanyak 2 orang (4%). Partisipan yang berjenis kelamin laki-laki pada kelompok kontrol sebanyak 9 orang (18%), yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (78%) dan yang memilih tidak menjawab sebanyak 2 orang (4%). Partisipan dalam penelitian ini memiliki usia yang beragam. Dalam kelompok eksperimen, terdapat 9 orang (18%) yang berusia 18 tahun, 28 orang (56%) berusia 19 tahun, 5 orang (10%) berusia 20 tahun, 3 orang (6%) berusia 21 tahun, 3 orang (6%) berusia 22 tahun, 1 orang (2%) berusia 23 tahun dan 1 orang (2%) berusia 24 tahun. Sementara itu, di kelompok kontrol terdapat 14 orang (28%) yang berusia 18 tahun, 21 orang (43%) berusia 19 tahun, 8 orang (16%) berusia 20 tahun, 5 orang (10%) berusia 21 tahun dan 2 orang (4%) berusia 22 tahun. Data demografis partisipan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data demografis partisipan

NO	JENIS KELAMIN Eksperimen	JUMLAH	PERSENTASE
1	Laki-laki	10	20%
2	Perempuan	38	76%
3	Memilih tidak menjawab	2	4%
NO	JENIS KELAMIN Kontrol	JUMLAH	PERSENTASE
1	Laki-laki	9	18%
2	Perempuan	39	78%
3	Memilih tidak menjawab	2	4%

## C. Hasil Penelitian

### a. Hasil Statistik Deskriptif

Berdasarkan data pada tabel 3., dapat diketahui bahwa pada data Pre- Test Kelompok Eksperimen memiliki skor terendah 43 dan skor tertinggi 74 dengan rata-rata 54,80 (SD = 6,96639). Data Post-Test Kelompok Eksperimen memiliki skor terendah 42 dan skor tertinggi 76 dengan rata-rata 53,84 (SD = 6,99959). Pada data Pre-Test Kelompok Kontrol, skor terendahnya adalah 32 dengan skor tertinggi 72 dengan rata-rata 52,28 (SD = 8,52617). Data Post-Test Kelompok Kontrol didapatkan skor terendah 32 dan skor tertinggi 79 dengan rata-rata 56,56 (SD = 8,79972).

Tabel 3. Analisis deskriptif

	<i>Min.</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	43	74	54,80	6,96639
<i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	42	76	53,84	6,99959
<i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	32	72	52,28	8,52617
<i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	32	79	56,56	8,79972

Dalam tabel 4., dapat dilihat bahwa sebagian besar partisipan pada Pre-Test Kelompok Eksperimen memiliki tingkat mood pada kategori sedang dengan persentase 80% sedangkan 20% sisanya ada pada kategori tinggi. pada Post-Test Kelompok Eksperimen, sebagian besar memiliki tingkat mood pada kategori sedang dengan persentase 84% dan 16% sisanya pada kategori tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi mood kelompok eksperimen

KATEGORISASI PRE KE			
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 40$	0	0%
Sedang	$40 \leq X < 60$	40	80%
Tinggi	$60 \leq X$	10	20%
TOTAL %			100%
KATEGORISASI POST KE			
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 40$	0	0%
Sedang	$40 \leq X < 60$	42	84%
Tinggi	$60 \leq X$	8	16%
TOTAL %			100%

Dari tabel 5., dapat diketahui bahwa sebagian besar partisipan pada Pre-Test Kelompok Kontrol memiliki tingkat mood pada kategori sedang dengan persentase 74% dan 20% dari partisipan pada kategori tinggi dan 6% sisanya pada kategori rendah. Pada Post-Test

Kelompok Kontrol, sebagian besar partisipan memiliki tingkat mood pada kategori sedang dengan persentase 60% dan 36% dari partisipan pada kategori tinggi dan 4% sisanya pada kategori rendah.

Tabel 5. Kategorisasi mood kelompok kontrol

KATEGORISASI PRE KK			
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 40$	3	6%
Sedang	$40 \leq X < 60$	37	74%
Tinggi	$60 \leq X$	10	20%
TOTAL %			100%
KATEGORISASI POST KK			
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 40$	2	4%
Sedang	$40 \leq X < 60$	30	60%
Tinggi	$60 \leq X$	18	36%
TOTAL %			100%

## b. Hasil Uji Asumsi

### 1) Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 6., diketahui bahwa hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada Pre- Test Kelompok Eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,057. Post-Test Kelompok Eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,006. Nilai signifikansi pada Pre-Test Kelompok Kontrol sebesar 0,200 dan nilai signifikansi pada Post-Test Kelompok

Kontrol sebesar 0,184. Dari hasil tersebut, didapatkan bahwa salah satu kelompok data memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Maka, semua data responden pada penelitian ini tidak berdistribusi normal

Tabel 6. Hasil uji normalitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	0,057	Normal
<i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	0,006	Tidak Normal
<i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	0,200	Normal
<i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	0,184	Normal

## 2) Uji Homogenitas

Berdasarkan tabel 7., diketahui bahwa nilai signifikansi based on mean sebesar 0,373 yang berarti lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, data post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama atau homogen.

Tabel 7. Hasil uji homogenitas

Sig.	Keterangan
<i>Based on Mean</i> 0,373	Homogen

## 3) Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 8., diketahui bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,011 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, atau dengan kata lain ditemukan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan pada mood mahasiswa sebelum dan setelah mendengarkan musik.

Tabel 8. Hasil uji Mann Whitney

<i>Test Statistics</i>	
	<i>Mood</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,011

## D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, penalaran secara teoritis, empiris, dan non-empiris dibuat untuk menjawab rumusan dalam penelitian apakah mendengarkan musik dapat memengaruhi mood mahasiswa. Secara teoritis, penelitian ini mendukung teori bahwa musik berpengaruh pada psikologi manusia, termasuk mood mereka. Penelitian ini menggunakan musik dengan genre electronic sebagai stimulus yang memengaruhi sistem saraf pusat, dimana rangsangan auditori dapat mengubah mood dan menemukan adanya pengaruh berdasarkan hasil dari penelitian ini.

Secara empiris, penelitian ini menemukan ada perbedaan yang signifikan antara mood sebelum dan setelah mahasiswa mendengarkan musik. Pernyataan ini dibuat berdasarkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,011 yang nilainya lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, dengan kata lain, terdapat perbedaan yang signifikan pada mood mahasiswa sebelum dan setelah mendengarkan musik. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa meskipun skor rata-rata post-test pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dibandingkan dengan skor rata-rata pre-test, Sebagian besar partisipan memiliki mood pada kategori tingkat sedang dan tinggi. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa musik dapat membantu menjaga mood positif, meskipun tidak selalu meningkatkan mood semua partisipan secara signifikan. Penelitian ini menemukan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan musik untuk didengar mengalami perubahan mood yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan saat penelitian.

Secara non-empiris, observasi yang dilakukan selama penelitian berlangsung menemukan bahwa ada perubahan suasana kelas dan perilaku pada mahasiswa setelah mendengarkan musik yang diberikan peneliti. Meskipun observasi tersebut tidak diukur dalam metode kuantitatif, perubahan yang nampak tersebut dapat menjadi indikasi tambahan

mengenai pengaruhnya musik pada mood seseorang. Berdasarkan penalaran tersebut, rumusan masalah penelitian ini terjawab, dengan kata lain musik dapat memengaruhi mood mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Universitas Kristen Satya Wacana dengan partisipan yang merupakan mahasiswa. Dinamika yang terjadi dalam penelitian termasuk faktor eksternal seperti suasana di dalam kelas, kondisi teknis, dan karakteristik partisipan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Seperti pada kelompok eksperimen, suasana kelas dapat dikatakan kurang kondusif saat melakukan penelitian dan berpotensi memengaruhi fokus mahasiswa saat mendengarkan musik, dan pada akhirnya dapat memengaruhi hasil post-test. Berbeda dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan hanya melakukan aktivitasnya masing-masing, tetapi menunjukkan adanya peningkatan mood yang signifikan saat melakukan pengisian post-test. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik dan interaksi sosial juga memiliki peran dalam peningkatan mood. Maka, dalam konteks penelitian ini, dinamika antara partisipan, tempat atau lingkungan dan intervensi yang diberikan menjadi faktor yang sangat perlu diperhatikan saat menginterpretasi hasil penelitian.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menyimpulkan bahwa musik memiliki pengaruh signifikan terhadap mood. Pernyataan bahwa musik berpengaruh atau terdapat perbedaan signifikan pada mood sebelum dan setelah mendengarkan musik, didukung oleh pernyataan dari penelitian terdahulu seperti, Koelsch (2014) yang menyatakan bahwa musik memiliki kekuatan sebagai stimulus emosional yang memengaruhi sistem saraf pusat dan memicu pelepasan dopamin, yang berperan dalam regulasi mood. Perbedaan dalam mood mahasiswa sebelum dan setelah mendengarkan musik dalam penelitian dapat dijelaskan oleh efek neurologis ini. Selain itu, Janata dkk (2007) menyatakan bahwa interaksi musik dengan memori dan pengalaman pribadi membuat setiap individu merespons secara berbeda, sehingga genre electronic yang digunakan dalam penelitian ini bisa memicu asosiasi emosional yang variatif. Penelitian oleh Chanda dan Levitin (2013) menyatakan bahwa ritme dan tempo musik yang cepat dapat meningkatkan arousal fisiologis seperti tekanan darah dan detak jantung dan berkontribusi pada perubahan mood yang signifikan. Perbedaan dalam respons fisiologis ini dapat menjelaskan variasi mood yang diamati dalam penelitian ini. Sutoo dan Akiyama (2004) menyimpulkan bahwa pengalihan perhatian dari rutinitas kelas ke sesi mendengarkan musik juga menciptakan efek novelty, yang dapat memengaruhi mood. Perbedaan mood dalam penelitian ini mungkin dapat disebabkan oleh respons terhadap perubahan stimulus ini. Ada pula penelitian oleh Rentfrow dan Gosling (2003) yang mengatakan bahwa variasi dalam preferensi musik individu juga memainkan peranan penting. Kesesuaian antara musik yang diputar dan preferensi partisipan dapat menjelaskan perbedaan yang diamati dalam penelitian ini. Selain itu, Kämpfe dkk. (2011) berkata bahwa musik dapat berpengaruh pada tingkat fokus dan konsentrasi. Dalam penelitian ini, beberapa mahasiswa mungkin merasa musik electronic membantu mereka fokus, sementara yang lain mungkin merasa terganggu. Perubahan dalam kemampuan untuk berkonsentrasi ini dapat memengaruhi mood secara keseluruhan, menyebabkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah mendengarkan musik. Droit-Volet dkk. (2013) menyimpulkan bahwa persepsi waktu yang berubah saat mendengarkan musik, periode 15 menit mendengarkan musik mungkin terasa lebih singkat atau lebih panjang bagi partisipan yang berbeda, tergantung pada keterlibatan mereka dengan musik. Perubahan dalam persepsi waktu ini dapat memengaruhi mood dan berkontribusi pada perbedaan yang signifikan yang diamati. Terakhir, Thoma dkk. (2013) menyimpulkan bahwa interaksi antara musik dan tingkat stres awal mahasiswa menunjukkan bahwa mereka yang lebih stres mungkin merasakan perubahan mood yang lebih signifikan. Variasi dalam tingkat stres awal ini dapat menjelaskan perbedaan mood yang diamati dalam penelitian.

Dengan demikian, hasil yang ada dalam penelitian ini memberikan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana mendengarkan musik dapat berpengaruh pada mood di kalangan mahasiswa.

Dalam penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti kendala teknis atau masalah dengan sound system dan koneksi internet yang kurang stabil. Hal seperti itu dapat berpengaruh pada ketepatan waktu dalam pemberian intervensi dan pada akhirnya juga memengaruhi hasil yang diperoleh dalam penelitian. Keterbatasan lainnya adalah suasana kelas yang kurang kondusif pada kelompok eksperimen. Suasana kelas yang buruk dapat menjadi faktor yang memengaruhi fokus partisipan saat mengikuti penelitian. Dalam penelitian ini, preferensi musik partisipan yang dapat menjadi faktor penting dalam menentukan hasil penelitian tidak diukur, sehingga dapat dimasukkan sebagai keterbatasan lainnya. Untuk penelitian kedepannya yang memiliki topik serupa, disarankan untuk memastikan kondisi dan kualitas peralatan yang digunakan sebelum melakukan intervensi untuk mencegah gangguan teknis. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan preferensi musik partisipan karena seperti apa yang terjadi dalam penelitian ini, preferensi musik ternyata dapat memengaruhi hasil penelitian secara signifikan.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah musik dapat memengaruhi mood mahasiswa. Setelah diuji pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, didapatkan hasil uji hipotesis menggunakan uji Mann Whitney yang menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,011 yang nilainya lebih kecil dari 0,05. Dengan hasil tersebut, disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada mood mahasiswa sebelum dan setelah mendengarkan musik. Dengan kata lain, mendengarkan musik dapat memengaruhi mood mahasiswa.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kendala-kendala yang dihadapi dalam penelitian ini, penelitian selanjutnya bisa memastikan kesiapan peralatan dan koneksi internet apabila akan menggunakan media electronic sebagai media intervensi. Peneliti juga perlu mempelajari dan menentukan preferensi musik partisipan sebelum melakukan intervensi. Sebelum melakukan intervensi, peneliti juga perlu menyiapkan atau mencairkan suasana kelas agar lebih kondusif untuk penelitian. Disarankan juga untuk mengukur variabel lain yang berkaitan seperti genre musik, durasi mendengarkan dan frekuensi intervensi agar dapat lebih mendalami pemahaman mengenai musik dan psikologi. Dengan mempertimbangkan saran-saran berikut, diharapkan penelitian- penelitian kedepannya dapat menghindari kendala-kendala yang dialami dalam penelitian ini dan mendapatkan hasil yang lebih baik atau akurat. Bagi yang bekerja dalam bidang pendidikan, kesehatan dan industri, hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan suatu program yang melibatkan musik sebagai media regulasi mood. Hal ini diperkirakan meningkat kesejahteraan psikologis manusia.

## **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. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2994648>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh musik dalam meningkatkan mood booster mahasiswa. *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109-115. <https://doi.org/10.24036/musikolastika.v1i2.31>
- Auerbach, R. M., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J.
- Azwar, S. (2022). Reliabilitas dan validitas (4th ed.). Pustaka Pelajar

- Balthazar, M., Västfjäll, D., Asutay, E., Koppel, L., & Saarikallio, S. (2019). Is it me or the music? Stress reduction and the role of regulation strategies and music. *Music and Science*, 2, 1-16. <https://doi.org/10.1177/2059204319844161>
- Benward, B. & Saker, M. (2008). *Music in Theory and Practice*. McGraw Hill.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in cognitive sciences*, 17(4), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- de Witte, M., Pinho, A. S., Stams, G., Moonen, X., Bos, A. E. R., & Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134-159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Devine, & Eric, G. (2010). *Module 9: Mood Management Comprehensive Addiction Treatment*. Boston Center for Treatment Development and Training. <https://www.mass.gov/doc/module-9-mood-management-0/download>
- Droit-Volet, S., Ramos, D., Bueno, J. L., & Bigand, E. (2013). Music, emotion, and time perception: the influence of subjective emotional valence and arousal?. *Frontiers in psychology*, 4, 417. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00417>
- Effect of music intervention on depression in graduate students. *Music Education Research* 23(1), 41-49. <https://doi.org/10.1080/14613808.2020.1847058>
- Effects of musical tempo on musicians' and non-musicians' emotional experience when listening to music. *Frontiers in Psychology*, 9(2118), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02118>
- Ekkekakis, P. (2013). *The Measurement Of Affect, Mood, And Emotion: A Guide*
- Fitri, M. N. (2024). Pengaruh musik terhadap kesehatan mental menggali koneksi emosional. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 1-13. <https://coursework.uma.ac.id/index.php/psikologi/article/view/569>
- For Health- Behavioral Research. Cambridge University Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/CBO9780511820724>
- G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K.,... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorder among college students in the world health organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291717001039>
- Giri, G. A. (2018). Klasifikasi musik berdasarkan genre dengan metode k-nearest neighbor. *Jurnal Ilmu Komputer*, 11(2), 103-108. <https://doi.org/10.24843/jik.2018.v11.i02.p05>
- Granot, R., Spitz, D. H., Cherki, B. R., Loui, P., Timmers, R., Schaefer, R. S., Vuoskoski, J. K., Cárdenas-Soler, R-N, Soares-Quadros, J. F. Jr, Li, S., Lega, C., La Rocca, S., Martínez, I. C., Tanco, M., Marchiano, M., Martínez-Castilla, P., Pérez-Acosta, G., Martínez-Ezquerro, J. D., Gutiérrez-Blasco, I. M., ... Israel, S. (2021). “Help! I need somebody”: Music as a global resource for obtaining wellbeing goals in times of crisis. *Frontiers in Psychology*, 12(648013), 1-22. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648013>
- Gu, J., Du, Y., Zhang, C., Tang, Y., Zhang, H., Xu, Y., & Cui, L. (2023). Music intervention in human life, work, and disease: A survey. *International Journal of Crowd Science*, 7(3), 97-105. <https://doi.org/10.26599/IJCS.2023.9100003>
- Iraola-Real, I., Bravo-Cunza, J., Blas-Atencia, C., & Nolberto-Quispe, L. (2021). Positive and Negative Affects: The Importance of the Emotions in University Students. In Guzmán Torres, C. E. & Barba-Ayala, J. V. (Eds.), *Psychosocial Risks in Education and Quality Educational Processes* (pp. 29-38). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.4>
- Jakupčević, K. K., Ercegovac, I. R., & Dobrota, S. (2021). Music as a tool for mood regulation: The role of absorption vs. Mindfulness. *Primenjena Psihologija*, 14(2), 229-248. <https://doi.org/10.19090/pp.2021.2.229-248>
- Janata, P., Tomic, S. T., & Rakowski, S. K. (2007). Characterization of music-evoked autobiographical memories. *Memory* (Hove, England), 15(8), 845–860. <https://doi.org/10.1080/09658210701734593>
- Juslin, P., & Sloboda, J. (2010). *Handbook Of Music And Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.001.0001>
- Kämpfe, J., Sedlmeier, P., & Renkewitz, F. (2011). The impact of background music on adult listeners: A meta-analysis. *Psychology of Music*, 39(4), 424-448.

- <https://doi.org/10.1177/0305735610376261>
- Khan, M., & Ajmal, A. (2017). Effect of classical and pop music on mood and performance. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 7(12), 905-911. <https://www.ijsrp.org/research-paper-1217.php?rp=P727104>
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170-180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental wellbeing of Indonesian students: Mean comparison with UK students and relationships with self-compassion and academic engagement. *Healthcare*, 10(8), 1-13. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Lehrer, P. M. & Woolfolk, R. L. (2021). *Principles and Practice of Stress Management*. Guilford Press
- Leung, S., Lee, A. (2014). Negative Affect. In Michalos, A.C. (eds), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 4302-4305). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_1923](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1923)
- Liu, Y., Liu, G., Wei, D., Li, Q., Yuan, G., Wu, S., Wang, G., & Zhao, X. (2018).
- M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PloS one*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Macdonald, R. A. R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). *Music Health and Wellbeing*. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/acprof:oso/9780199586974.001.0001>
- Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36-65. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:231880627>
- Pan, Y. Y., Sun, X. Y., Dang, Y. N., Chen, M., Wang, L., & Shen, L. (2021).
- Pokharel, R. (2021). Impact of music on mental health. *MedS Alliance Journal of Medicine and Medical Sciences*, 1(1), 101-106. <https://doi.org/10.3126/mjmms.v1i1.42959>
- Prasetio, C. E. & Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi dan sumber gangguan psikologis pada mahasiswa jenjang sarjana. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 6(2), 98-108. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/35867>
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236-1256. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1236>
- Sari, T. & Ozkan, B. (2020). The effect of music on anger and stress in elderly. *International Journal of Scientific and Technological Research*, 6(3), 248-254. <https://iiste.org/Journals/index.php/JSTR/article/view/51837>
- Schmidt-Jones, C. (2015). *Understanding Basic Music Theory*. Open Textbooks for Hong Kong. <https://www.opentextbooks.org.hk/ditabook/2180>
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, F. P. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Sharma, M. (2023). Effect of kpop music on the individuals' anxiety symptoms and emotional regulation. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 746-753. <https://ijip.in/articles/effect-of-kpop-music-on-the-individuals-anxiety-symptoms-and-emotional-regulation/>
- Solberg, R. T. & Dibben, N. (2019). Peak experiences with electronic dance music: Subjective experiences, physiological responses, and musical characteristics of the break routine. *Music Perception*, 36(4), 371-389. <https://doi.org/10.1525/mp.2019.36.4.371>
- Stewart, J., Garrido, S., Hense, C., & McFerran, K. (2019). Music use for mood regulation: Self-awareness and conscious listening choices in young people with tendencies to depression. *Frontiers in Psychology*, 10(1199), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01199>
- Sutoo, D., & Akiyama, K. (2004). Music improves dopaminergic neurotransmission: demonstration based on the effect of music on blood pressure regulation. *Brain research*, 1016(2), 255-262. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2004.05.018>
- Taruffi, L. (2021). Mind-wandering during personal music listening in everyday life: Music-evoked emotions predict thought valence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 1-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312321>

- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U.
- Thompson, W. F., & Olsen, K. N. (2021). *The Science and Psychology of Music: From Beethoven at the Office to Beyoncé at the Gym*. Bloomsbury Publishing.
- van den Tol, A. J. M., Coulthard, H., & Hanser, W. E. (2020). Music listening as a potential aid in reducing emotional eating: An exploratory study. *Musicae Scientiae*, 24(1), 78-95. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1029864918780186>
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Towards a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6)1020-1030. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1020>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Yvart, W., Delestage, C. A., & Leleu-Merviel, S. (2016). Sym: Toward a new tool in user's mood determination. In Kerren, A., Cernea, D., & Pohl, M. (eds), *Proceedings of EmoVis 2016*. (pp. 23–28). Linköping University Electronic Press. <http://dx.doi.org/10.3384/ecp10304>.