

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Pada bab ini, peneliti akan menyajikan data-data hasil penelitian yang telah diperoleh melalui kuesioner yang dibagikan dan dijawab oleh subjek penelitian, yakni pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X. Data-data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis agar dapat menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat Intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* dan Suasana hati (*mood*), serta mengetahui Hubungan Intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* terhadap suasana hati (*mood*) pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X.

##### **1. Gambaran Umum Penelitian**

Objek penelitian merupakan hal yang paling diperhatikan dalam sebuah penelitian, karena ia menjadi sumber utama dari permasalahan yang akan diteliti dan dicari solusinya. Dalam penelitian ini, objek yang dianalisis adalah para pengikut akun X @collegemenfess.

Akun X @collegemenfess berfungsi sebagai media informasi yang unik, karena merupakan akun *autobase* pertama yang dikhususkan untuk mahasiswa pengguna media sosial Twitter

(sekarang dikenal sebagai X). Tujuan utama akun ini adalah memberikan platform kepada mahasiswa untuk mencari, bertanya, dan bertukar informasi dengan rekan-rekan mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Saat ini, akun ini memiliki kurang lebih sekitar 80.200 ribu pengikut yang mengikuti untuk mendapatkan wawasan mengenai dunia perkuliahan.

Mahasiswa yang mengakses @collegemenfess tentunya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan informasi melalui akun *autobase* ini. Untuk menggunakan layanan ini, pengguna hanya perlu mengirimkan *direct message* (DM) kepada akun tersebut dengan format “[CM]”, sesuai dengan syarat dan ketentuan yang berlaku agar pesan mereka dapat terkirim secara otomatis. Kemudian, pesan yang dikirim akan muncul di *timeline* akun @collegemenfess dan menjadi sebuah *mention confession* atau *menfess*. Pesan yang disampaikan melalui *DM* dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jika pesan berhasil ditampilkan di *timeline*, ada kemungkinan bahwa pengguna lain yang mengikuti akun ini akan memberikan balasan atau jawaban terhadap pesan tersebut.<sup>1</sup>

Bagi para pengguna akun X, penting untuk diketahui bahwa untuk menggunakan fitur *base* otomatis atau mengirim pesan ke

---

<sup>1</sup> Risma Hasna Dwiwina and Kinkin Yuliaty Subarsa Putri, “The Use of the Auto Base Accounts on Twitter as A Media for Sharing Opinions,” *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 13, no. No. 1 (June 30, 2021): 127, <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v13i1.1603>.

akun @collegemenfess, hanya para pengikut yang sudah di-*follow back* yang dapat melakukannya. Pengguna yang tidak mendapat *follow back* hanya bisa memberikan tanggapan melalui kolom komentar. Akun ini memiliki serangkaian aturan yang harus diikuti oleh setiap pengikut, serta ketentuan tertentu agar dapat diikuti balik oleh @collegemenfess. Setelah mendapatkan *follow back* dan mematuhi aturan yang ada, pengguna dapat mengunggah *tweet* atas nama akun tersebut, yang akan dikirim secara otomatis. Jika ada yang melanggar ketentuan yang tercantum di beranda @collegemenfess, mereka akan menerima sanksi langsung dari admin.

Sebelumnya, akun yang menjalankan *base* ini mengirimkan *menfess* pengikutnya secara manual. Para pengikut dapat mengirim *menfess* pada waktu yang telah ditentukan oleh admin. Setelah menerima pesan tersebut, admin memilih dan menilai *menfess* yang layak di posting dan yang tidak, agar tidak menimbulkan keributan. Setiap akun memiliki aturan yang berbeda-beda, dan meskipun akun *base* manual memiliki kelebihan, mereka juga menghadapi kelemahan dalam hal pengelolaan, waktu, serta tenaga. Pengikut harus bersabar menunggu admin membuka sesi pengiriman

*menfess*, yang tidak tersedia 24 jam, sementara admin perlu teliti dalam mengecek semua *menfess* yang masuk agar dapat diposting.<sup>2</sup>

Dengan adanya media sosial, terbentuklah berbagai komunitas *online* yang menghubungkan orang-orang dari berbagai belahan dunia dengan minat yang sama. Ini membuat proses pertukaran informasi menjadi sangat mudah. Komunitas-komunitas ini dapat diakses oleh siapa saja dan memiliki jangkauan yang luas, menjadikannya wadah yang ideal bagi mereka yang mencari informasi. Melalui komunitas *online*, orang dapat berkomunikasi dengan satu sama lain dan berbagi informasi dengan lebih efisien.<sup>3</sup>

Dilakukannya penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan Intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* terhadap suasana hati (*mood*) pada pengikut akun X @collegemenfess.

## **B. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 September 2023-19 Juli 2024. Penjabaran pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut.

---

<sup>2</sup> Calosa Natalie, "Pengaruh Anonimitas Pada Menfess Terhadap Keleluasaan Dalam Mengemukakan Pendapat Bagi Mahasiswa Bandung," *Journal Civics & Social Studies*, 2021, 13.

<sup>3</sup> Ika Hikmah Maulida, A. A.I. Prihandari Satvikadewi, and Lukman Hakim, "Kepercayaan Dan Sikap Pengguna Twitter Dalam Merespon Konten Anonim Akun Twitter @Askmenfess," *JURNAL ASPIKOM* Volume 2, no. 2 (September 2021): 88–89.

TABEL. 4.1. ALUR PROSES PENELITIAN

No.	Kegiatan	Pelaksanaan																											
		September Minggu Ke				April Minggu Ke				Juni Minggu Ke				Juli Minggu Ke				Oktober Minggu Ke				November Minggu Ke				Desember Minggu Ke			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Studi pendahuluan			√																									
2.	Konsultasi skala penelitian ke dosen pembimbing							√																					
3.	Melakukan <i>expert judgment</i> skala penelitian									√																			
4.	Melakukan <i>Try out</i>										√																		
5.	Permintaan surat pengantar penelitian di Salam Antasari										√																		
6.	Penyerahan surat pengantar penelitian ke Pengelola Akun X @collegemenfess											√																	
7.	Penyebaran Kuesioner Penelitian													√															
8.	Mengolah data yang telah didapatkan dengan SPSS														√														
9.	Bimbingan mengenai hasil penelitian															√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
10.	Membuat Jurnal																											√	

### C. Hasil Uji Instrumen

Dalam mendapatkan hasil uji instrumen, peneliti menggunakan skala penelitian yang dibagikan kepada 35 orang pengikut akun @tanyakanrl, @starbase dan @collegemenfess pada media sosial bluesky. Sebelum melakukan pembagian *tryout*, peneliti terlebih dahulu melakukan

konsultasi skala penelitian dengan dosen pembimbing. Alasan pemilihan sampel *tryout* ini dikarenakan media sosial bluesky yang dijadikan tempat *tryout* mempunyai karakteristik yang sama dengan media sosial X yang menjadi sampel murni penelitian ini. Uji coba dilakukan pada tanggal 19 Juni 2024. Sebelum dilakukan *tryout*, peneliti melakukan *Professional Judgement* skala penelitian kepada 3 orang dosen Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, yaitu Ibu Widiya Aris Radiani, M.Psi., Psikolog, Bapak Dr. Taufik Hidayat, M.Kes dan Ibu Shanty Komalasari, M.Psi., Psikolog.

### 1. Uji Validitas

Uji validitas berfungsi untuk membantu peneliti menentukan data yang diperoleh dari penelitian layak digunakan untuk menjelaskan suatu variabel. Dengan memiliki data yang valid, uji validitas dapat berjalan secara optimal dan menghasilkan *output* yang maksimal.<sup>4</sup> Proses validasi ini biasanya dilakukan dengan membandingkan nilai  $r$  hitung dan  $r$  tabel yang signifikan, sehingga pada akhirnya dapat diperoleh pernyataan yang akurat.<sup>5</sup>

Pengujian validitas pada penelitian ini memakai metode *pearson product moment* menggunakan software perangkat berupa *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 22. Dalam uji

---

<sup>4</sup> V. Wiratna Sujarweni, "SPSS Untuk Penelitian" (Yogyakarta: Pustaka baru Press, 2015), 192.

<sup>5</sup> Jelpa Periantalo, "Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 117.

validitas ini, terdapat 25 item pernyataan untuk skala Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* serta 27 item pernyataan skala suasana hati (*mood*) yang telah digunakan dan diperoleh hasil validitas yang diletakkan dibagian bab 3, diantaranya:

**a. Validitas Skala Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!***

Skala Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* diolah menurut empat aspek yang beredar pada 25 buah poin pernyataan. Uji validitas skala ini ditinjau berdasarkan nilai signifikan 5% dengan  $N = 35$  menggunakan nilai  $r$  tabel yaitu 0,334. Sesudah dilakukan uji validitas pada poin Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* maka dihasilkan *output* yang sesuai, tidak terdapat poin yang gugur atau tidak valid, hal ini bisa dicermati menurut nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,334). Berikut adalah tabel *blueprint* setelah dilakukan uji validitas.

**TABEL 4.2 BLUEPRINT SKALA INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK *K-POP ON!* SETELAH DI UJI COBA**

No.	Aspek	Nomor item				Total
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1.	Perhatian	8, 14, 20	-	17, 20	6	6
2.	Penghayatan	1, 18	3, 11	24	-	5
3.	Frekuensi	12	4, 9	21	-	4
4.	Durasi	2, 7, 22, 25	5, 9, 15	13, 16	10	10
Total						25

Dari tabel di halaman sebelumnya, hasil uji validitas skala intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* yang disebar pada 25 item pernyataan dengan nilai signifikansi 5% dengan  $r$  tabel = 0,334 terdapat 16 item pernyataan yang sesuai dan dapat dipakai untuk bahan penelitian.

**b. Validitas Skala Suasana Hati (*mood*)**

Peneliti menggunakan skala dari Husna Amalia Rahmi yang berjudul Pengaruh Intensitas Menonton Drama Korea Terhadap *Mood* pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Dengan menggunakan dua aspek yaitu *Positive Affect* dan *Negative Affect*. Setelah dilakukan pengujian validitas hasilnya menunjukkan hasil yaitu  $r$  tabel = 0,334 dan  $r$  hitung >  $r$  tabel berdasarkan nilai sig 5% dari 27 item pernyataan terdapat 17 item pernyataan sesuai dan 10 item pernyataan yang tidak sesuai

**TABEL 4.3 BLUEPRINT SKALA SUASANA HATI (*MOOD*) SETELAH DI UJI COBA**

No.	Aspek	Nomor item				Total
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1.	<i>Positive Affect</i>	1, 5, 7, 9, 11, 13, 17, 19, 23, 25	3, 15, 21	-	-	13
2.	<i>Negative Affect</i>	-	-	8, 12, 14, 16, 24, 26, 27	2, 4, 6, 10, 18, 20, 22	14
Total						27



## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengujian yang menilai kestabilan responden dalam memberikan jawaban terhadap berbagai pernyataan. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dan konsisten.<sup>6</sup> Dalam penelitian ini, uji reliabilitas ditentukan dengan nilai *Cronbach Alpha* > 0,6, yang menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dinyatakan reliabel. Proses ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Packages for Social Science (SPSS) versi 22*, yang menghasilkan data sebagai berikut:

TABEL 4.4 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK *K-POP ON!* DAN SUASANA HATI (*MOOD*)

Skala	Item Pernyataan	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Intensitas Mendengarkan Musik <i>K-Pop ON!</i>	16	0,731	<i>Reliable</i>
Suasana Hati ( <i>mood</i> )	17	0,814	<i>Reliable</i>

Pada tabel tersebut diperoleh hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan dalam skala Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* dipoinkan nilai *alpha* yaitu 0.731 dengan item sebanyak 16 pernyataan, dan pada skala suasana hati (*mood*) terdapat nilai *alpha* 0,814 dengan item sebanyak 17 pernyataan. Jadi nilai *alpha* > 0,6 atau  $0,731 > 0,6$  untuk variabel Intensitas Mendengarkan Musik *K-*

<sup>6</sup> Sujarweni, "SPSS Untuk Penelitian," 192.

*Pop ON!* dan  $0,814 > 0,6$  untuk variabel suasana hati (*mood*) yang artinya pada kedua skala tersebut dinyatakan reliabel.

## D. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

### 1. Gambaran Responden Penelitian

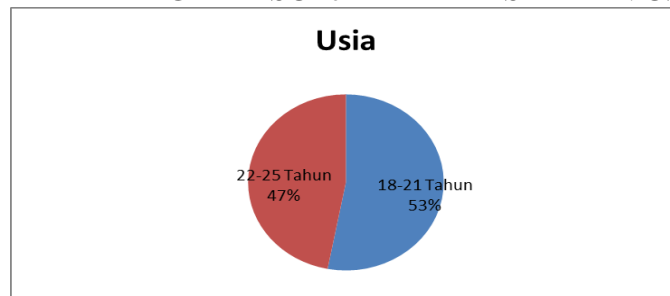
Penelitian ini mengambil responden yaitu Pengikut akun @collegemenfess pada media sosial X dari semua pengikut yang berjumlah sekitar kurang lebih 80.000 pengikut kemudian diperoleh sebanyak 415 orang sebagai sampel dalam penelitian ini dengan deskripsi umum berdasarkan rentang usia dan jenis kelamin.

TABEL 4.5 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN RENTANG USIA

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18-21 Tahun	220	53%
22-25 Tahun	195	47%
<b>Total</b>	415	100 %

Dari tabel diketahui sebanyak 210 responden (53%) adalah berusia 18-21 tahun dan sebanyak 190 responden (47%) adalah berusia 22-25 tahun.

GAMBAR 4 1 DIAGRAM SUBJEK BERDASARKAN USIA

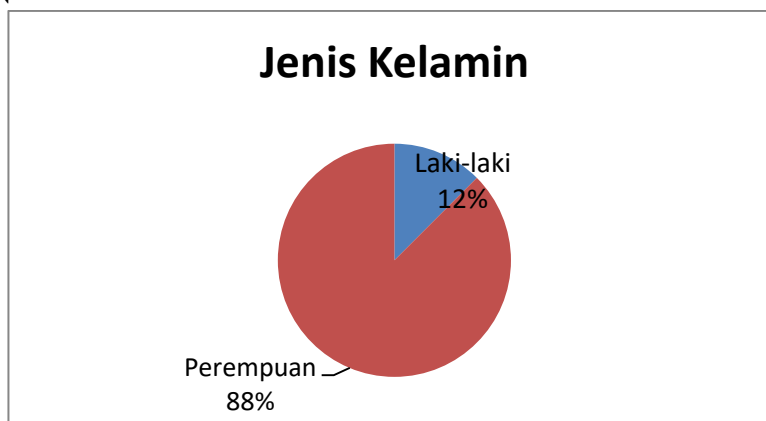


TABEL 4.6 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	52	12%
Perempuan	363	88%
<b>Total</b>	415	100 %

Dari tabel diketahui bahwasanya kebanyakan responden perempuan yang mengisi kuesioner penelitian daripada responden laki-laki hal tersebut dibuktikan dengan data yang masuk bahwa 348 sampel penelitian dari responden perempuan dan 52 dari responden laki-laki.

GAMBAR 4 2 DIAGRAM SUBJEK BERDASARKAN JENIS KELAMIN



## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

Dalam penelitian ini, kami menerapkan uji normalitas untuk menentukan apakah data pada setiap variabel yang dianalisis mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengidentifikasi normalitas suatu sebaran adalah sebagai berikut: jika nilai  $p > 0,05$ , maka sebaran dinyatakan

normal; sebaliknya, jika  $p \leq 0,05$ , maka sebaran dianggap tidak normal.<sup>7</sup> Maka menghasilkan data dengan bantuan SPSS 22 bisa dilihat pada tabel pada tabel berikut ini:

TABEL 4.7 UJI NORMALITAS (KOLMOGOROV-SMIRNOV)  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		415
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.33101106
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.038
	Positive	.035
	Negative	-.038
Test Statistic		.038
Asymp. Sig. (2-tailed)		.172

Dari hasil uji asumsi di atas memakai uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) diperoleh besarnya nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.172 yang lebih besar dari  $\alpha$  (0,05) adalah ( $0.172 > 0.05$ ) hasil tersebut menunjukkan bahwa data dari variabel Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* dan suasana hati (*mood*) berdistribusi **normal**.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan agar mengetahui keterkaitan variabel yang diteliti dinyatakan linear atau tidak. Tipe pengujian linearitas adalah apabila nilai-nilai *linearity* signifikansi kurang

---

<sup>7</sup> Sujarweni, 52–55.

0,05, maka keterkaitan antara kedua variabel dinyatakan linear.<sup>8</sup>

Hasil uji linieritas dengan bantuan SPSS 22 sebagai berikut:

TABEL 4.8 UJI LINIERITAS

ANOVA Table			Sig.
Suasana Hati	Between Groups	(Combined)	.000
( <i>Mood</i> ) * Intensitas		Linearity	.000
Men		Deviation from Linearity	.457
dengarkan musik <i>K-Pop ON!</i>			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai Intensitas Mendengarkan musik *K-Pop ON!* dengan suasana hati (*mood*) menunjukkan nilai signifikansi *linearity* sebesar  $0,457 < 0,05$ , sehingga Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* dengan Suasana Hati (*mood*) menunjukkan hubungan yang **linear**.

### 3. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memakai metode statistik sebagai analisis kuantitatif. Rumus yang digunakan untuk memutuskan kategorisasi variabel Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* dan Suasana hati (*mood*) dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus sebagai berikut.

Sangat Tinggi :  $X > (\text{mean} + 1,5 \text{ SD})$

<sup>8</sup> Eva Latifah, "Metodologi Penelitian Psikologi Pendidikan" (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 133.

Tinggi :  $(\text{mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{mean} + 1,5 \text{ SD})$

Rendah :  $(\text{mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{mean} - 0,5 \text{ SD})$

Sangat Rendah :  $X \leq (\text{mean} - 1,5 \text{ SD})$

Berikut adalah tabel yang diperoleh dari hasil analisis 2 variabel dalam penelitian ini Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* dan Suasana hati (*mood*).

TABEL 4.9 ANALISIS DESKRIPTIF

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Mendengarkan <i>K-Pop ON!</i>	415	39	60	47.48	3.131
Suasana Hati ( <i>mood</i> )	415	40	64	52.58	4.349
Total	415				

Berdasarkan tabel 4.9 terdapat nilai min sebesar 39, nilai max sebesar 60, nilai mean sebesar 47.48 dan standar deviasi 3.131 dari skala variabel Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!*. Dan terdapat nilai min sebesar 40, nilai max 64, nilai mean 52.58 dan standar deviasi sebesar 4.349 pada variabel suasana hati (*mood*).

a. Analisis Deskriptif Kategorisasi Data Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!*

Dari hasil perhitungan pada tabel nilai *mean* pada skala Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* sebesar 47.48, dan standar deviasi adalah 3.131. Nilai tersebut digunakan untuk menentukan subjek yang berada pada kategori rendah, sedang dan

tinggi. Dari hasil analisa yang dapat diperoleh, maka peneliti menggunakan tabel di bawah ini:

TABEL 4.10 KRITERIA KATEGORI SKALA INTEN INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK *K-POP ON!*

No.	Kategori	Norma	F	Persentase
1.	$X < 32$	Rendah	0	0%
2.	$32 \leq X < 48$	Sedang	203	48.9%
3.	$X \geq 48$	Tinggi	212	51.1%

Berdasarkan data pada tabel, tingkat intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* di kalangan pengikut akun @collegemenfess mengindikasikan bahwa tidak ada (0%) individu yang jarang mendengarkan musik *K-Pop ON!*. Sebaliknya, sebanyak 203 orang (48,9%) termasuk dalam kategori sedang, hal ini mengacu pada individu yang mendengarkan musik *K-Pop ON!* dengan frekuensi yang cukup sering namun tidak intensif. Sementara 212 orang (51,1%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pengikut cenderung memiliki intensitas tinggi dalam mendengarkan musik *K-Pop ON!*, aktivitas ini menjadi bagian signifikan dari keseharian individu, dengan durasi yang panjang atau frekuensi yang sangat intensif, seperti mendengarkan setiap hari atau mengikuti perkembangan musik *K-Pop ON!* secara aktif.

TABEL. 4.11 HASIL UJI KATEGORI INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK *K-POP ON!*

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	203	48.9	48.9	48.9
	Tinggi	212	51.1	51.1	100.0
	Total	415	100.0	100.0	

Sumber: Hasil Analisis Statistik Melalui Program Komputer SPSS 22

b. Analisis Deskriptif Kategorisasi Data Skala Suasana hati (*mood*)

Dari hasil perhitungan pada tabel nilai *mean* pada skala suasana hati (*mood*) sebesar 52.58 dan standar deviasi adalah 4.349. Nilai tersebut digunakan untuk menentukan subjek yang berada pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Dari hasil analisa yang dapat diperoleh, maka peneliti menggunakan tabel berikut ini:

TABEL 4.12 KRITERIA KATEGORI SKALA SUASANA HATI (*MOOD*)

No.	Kategori	Norma	F	Persentase
1.	$X < 34$	Rendah	0	0%
2.	$34 \leq X < 51$	Sedang	141	34%
3.	$X \geq 51$	Tinggi	274	66%

Dari tabel tersebut, tingkat suasana hati (*mood*) pengikut akun X @collegemenfess menunjukkan bahwa tidak ada (0%) orang dengan kategori rendah, hal ini menggambarkan suasana hati (*mood*) yang cenderung negatif atau kurang baik. Individu dalam kategori ini mungkin merasa lesu atau tidak bersemangat saat mendengarkan musik *K-Pop ON!*, sedangkan kategori sedang sebanyak 141 orang (34%) yang mengindikasikan suasana hati (*mood*) yang netral atau stabil.



Individu dalam kategori ini mungkin tidak terlalu merasa bahagia atau sedih, tetapi berada dalam kondisi yang biasa saja saat mendengarkan musik *K-Pop ON!*, dan kategori tinggi sebanyak 274 orang (66%) yang menunjukkan suasana hati (*mood*) yang positif dan optimis. Individu dalam kategori ini cenderung merasa bahagia dan bersemangat yang tinggi saat mendengarkan musik *K-Pop ON!* pada aplikasi Spotify.

TABEL. 4.13 HASIL UJI KATEGORI SUASANA HATI (*MOOD*)

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	141	34.0	34.0	34.0
	Tinggi	274	66.0	66.0	100.0
	Total	415	100.0	100.0	

Sumber: Hasil Analisis Statistik Melalui Program Komputer SPSS22

#### 4. Uji Hipotesis

Untuk menguji suatu hipotesis hingga menemukan kesimpulan menerima atau menolak hipotesis tersebut merupakan tujuan dari uji hipotesis. Hipotesis dalam uji hipotesis ini, adalah:

H(a): Ada Hubungan Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* pada Aplikasi Spotify terhadap suasana hati (*Mood*) pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X

H(0): Tidak ada Hubungan Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* pada Aplikasi Spotify terhadap suasana hati (*Mood*) pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X

Uji hipotesis yang dipakai untuk mencocokkan *Pearson Product Moment*. Uji korelasi dipakai untuk menemukan keterkaitan antara kedua variabel yaitu variabel Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* (X) dan Suasana hati (*mood*) (Y).

TABEL 4.14 HASIL UJI KORELASI

		Correlations	
		Intensitas Mendengarkan Musik <i>K-Pop ON!</i>	Suasana Hati ( <i>Mood</i> )
Intensitas Mendengarkan Musik <i>K-Pop ON!</i>	Pearson Correlation	1	<b>.414</b>
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	415	415
Suasana Hati ( <i>Mood</i> )	Pearson Correlation	<b>.414</b>	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	415	415

Tabel di atas menunjukkan nilai kesesuaian ( $r$ ) antara Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* dan Suasana hati (*mood*) sebesar  $r = 0.414$  dengan nilai signifikansi variabel sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti hipotesis didapat dengan kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan yang positif dari kedua variabel yaitu Intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* dan suasana hati (*mood*) pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X. Untuk mengetahui tingkat hubungan tersebut, digunakan tabel klasifikasi kekuatan korelasi, yaitu:

TABEL 4.15 KLASIFIKASI UNTUK MEMBERIKAN INTERPRETASI KOEFISIEN KORELASI

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah

0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

Dari data tabel diketahui bahwa skor  $r = 0.414$  memiliki kaitan yang sedang, yaitu ada diantara nilai koefisien 0,40-0,599. Disimpulkan bahwa **Ada hubungan intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* pada aplikasi Spotify terhadap suasana hati (*mood*) pada pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X** dan bentuk hubungannya Positif. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingginya intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* maka semakin positif pula suasana hati (*mood*) seseorang. Adapun, rendahnya intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* yang dimiliki maka semakin negatif pula suasana hati (*mood*) seseorang.

Adapun hubungan intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* pada aplikasi Spotify terhadap suasana hati (*mood*) pada pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X berhubungan dengan kategori "sedang," bermakna bahwa pengikut akun tersebut mengalami perubahan suasana hati yang tidak terlalu ekstrem, baik itu positif maupun negatif atau dengan dampak yang cukup terasa namun tidak terlalu signifikan atau mencolok.

## 5. Aspek Pembentuk Utama

### 1) Aspek Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!*

Variabel Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* memiliki 4 aspek yang berperan penting dalam pembuatan Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!*. Aspek tersebut terdiri dari Aspek perhatian, Aspek Penghayatan, Aspek Frekuensi dan Aspek Durasi. Untuk menghitung persentase peran pada tiap aspek adalah dengan membagi skor total pada tiap aspek dengan skor keseluruhan variabel. Hasil perhitungan aspek dalam skala Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* adalah sebagai berikut:

1. Aspek Perhatian  $= \frac{6.391}{19.706} \times 100\%$   
 $= \mathbf{33\%}$
2. Aspek Penghayatan  $= \frac{3.592}{19.706} \times 100\%$   
 $= \mathbf{18\%}$
3. Aspek Frekuensi  $= \frac{2.656}{19.706} \times 100\%$   
 $= \mathbf{13\%}$
4. Aspek Durasi  $= \frac{7.067}{19.706} \times 100\%$   
 $= \mathbf{36\%}$

Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui bahwa aspek dengan peran paling rendah dalam Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* adalah aspek frekuensi, yang hanya memiliki persentase sebesar 13%. Namun, jika dilihat dari skor total, aspek perhatian dengan skor 6.391 dan aspek durasi dengan skor 7.067 merupakan dua aspek yang paling dominan, sehingga dapat disimpulkan bahwa keduanya memiliki peran paling penting dalam

intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!*. Sementara itu, aspek penghayatan menempati peran tertinggi ketiga dengan skor total sebesar 3.592.

## 2) Suasana Hati (*Mood*)

Variabel Suasana Hati (*Mood*) memiliki 2 aspek yang berperan penting dalam pembuatan skala Suasana Hati (*Mood*). Aspek yang pertama yaitu *Positive Affect* dan yang kedua adalah aspek *Negative Affect*. Hasil perhitungan aspek dalam skala Suasana Hati (*Mood*) adalah sebagai berikut:

1. *Positive Affect*  $= \frac{13.239}{21.819} \times 100\%$   
= **60%**
2. *Negative Affect*  $= \frac{8.580}{21.819} \times 100\%$   
= **40%**

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diketahui aspek yang sangat berperan dalam pembentukan suasana hati (*mood*) pada pengikut akun X @collegemenfess yaitu *Positive Affect* yakni sebesar 60%. Sementara aspek *Negative Affect* menempati peranan dalam variabel suasana hati (*mood*) kedua yaitu sebesar 40%.

## E. Pembahasan

Aplikasi X atau yang sebelumnya dikenal sebagai Twitter, diambil dari istilah "*tweet*" yang dalam bahasa sehari-hari berarti kicauan burung. Seperti kicauan burung yang umumnya singkat namun berkesinambungan,

aplikasi ini dirancang agar pengguna dapat membagikan pemikiran mereka secara ringkas. Dalam platform ini, aktivitas berbagi status disebut *tweeting*, sementara pesan yang diunggah dikenal sebagai *tweet*, yang akan tampil di timeline pengguna.<sup>9</sup> X awalnya berfungsi sebagai layanan internal untuk karyawan Odeo sebelum diluncurkan secara resmi kepada publik pada 15 Juli 2006. Pada April 2007, X menjadi perusahaan independen. Dengan mengusung konsep *microblogging*, X berhasil menjadi salah satu contoh sukses dari web 2.0. *Microblogging* memungkinkan pengguna untuk menulis pembaruan dalam batasan 280 karakter dan membagikannya, baik untuk diakses oleh siapa pun maupun oleh grup terbatas yang dipilih oleh pengguna.<sup>10</sup>

Salah satu akun di platform X yang mengandalkan sistem otomatis atau *autobase* adalah @collegemenfess. Didirikan pada tahun 2018, akun ini saat ini telah memiliki kurang lebih sekitar 80.200 pengikut dan telah mengunggah 60.8 ribu *tweet* yang membahas berbagai topik seputar dunia perkuliahan. Pengguna dapat memanfaatkan akun ini untuk berbagi informasi mengenai kehidupan kampus, serta mengirimkan pesan melalui DM atau *direct message* guna mencari informasi terkait tugas akhir,

---

<sup>9</sup> Yulius Andre Pudyastomo, "Twitter : Facebook Mah Kuno!" (Yogyakarta: Mediakom, 2009), 96.

<sup>10</sup> Hanif Fakhurroja, "Twitter: Ngoceh Dapat Duit" (Yogyakarta: Great Publisher, 2009), 11.

curhat, pengalaman, dan berbagai topik lainnya yang berkaitan dengan perkuliahan.<sup>11</sup>

Sering kali, pengguna mengirimkan pesan yang menanyakan tentang daftar putar musik yang mereka gunakan untuk meningkatkan suasana hati (*mood*) saat mengerjakan tugas kuliah. Penelitian yang telah dilakukan dan dibagikan kepada 415 pengikut akun @collegemenfess menunjukkan bahwa tingkat intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* bervariasi di antara responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada responden dengan skor rendah, 48,9% memiliki skor intensitas sedang, dan 51,1% berada dalam kategori tinggi. Intensitas mendengarkan musik yang tinggi seringkali memiliki makna khusus bagi individu, terutama dalam konteks pengelolaan emosi dan kesejahteraan psikologis. Ketika seseorang secara konsisten mendengarkan musik dengan intensitas tinggi, musik itu dapat memenuhi kebutuhan emosional atau sosial tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa individu aktif menggunakan musik untuk mencapai tujuan seperti memperbaiki suasana hati (*mood*), mengurangi stres, atau bahkan meningkatkan energi. Kecenderungan ini mencerminkan bagaimana individu memilih musik sebagai alat untuk mengelola suasana hati atau mengatasi tekanan.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Jesica Oktaviana, "Intensitas Mengakses Akun Twitter @Collegemenfess Terhadap Kebutuhan Informasi Followers Mengenai Perkuliahan (Studi Eksplanatif Pada Followers @Collegemenfess Di Yogyakarta)" (Skripsi, Yogyakarta, Universitas Atma Jaya, 2023).

<sup>12</sup>Thomas Schäfer, "The Goals and Effects of Music Listening and Their Relationship to the Strength of Music Preference," ed. Urs M Nater, *PLOS ONE* 11, no. 3 (March 17, 2016): e0151634, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151634>.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lesiuk pada tahun 2005 berjudul "*The Effect of Music Listening on Work Performance*" terungkap bahwa mendengarkan musik di tempat kerja dapat meningkatkan produktivitas karyawan. Hasilnya menunjukkan bahwa intensitas mendengarkan musik yang tinggi tidak hanya dapat memperbaiki suasana hati (*mood*), tetapi juga mempercepat penyelesaian tugas, terutama yang bersifat repetitif.<sup>13</sup> Oleh karena itu, intensitas mendengarkan musik, khususnya yang berada dalam kategori tinggi, bukan sekadar aktivitas hiburan, melainkan juga berfungsi sebagai alat pengelolaan suasana hati (*mood*). Musik dapat membantu individu memenuhi kebutuhan emosional, meredakan stres, meningkatkan semangat, dan menciptakan suasana hati (*mood*) yang positif, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis.

Sedangkan, apabila ingin memahami perspektif Islam tentang musik, musik dalam bahasa Arab yaitu الموسيقى (*al-mūsīqā*). Dalam pandangan Islam, musik telah memainkan peran yang signifikan dalam seni pertunjukan, dipelajari sebagai objek pengetahuan, serta dijadikan media spiritual. Posisi musik dalam perkembangan peradaban Islam sangat dipengaruhi oleh keyakinan dan institusi pemerintah yang ada pada setiap zamannya. Di kalangan Islam ortodoks, terdapat penolakan terhadap segala bentuk musik, kecuali lantunan nada yang dihasilkan oleh adzan. Sebaliknya, di kalangan sufi, musik menjadi sarana untuk mencapai tingkatan spiritual yang lebih tinggi, terutama sebagai pengiring dalam

---

<sup>13</sup> Teresa Lesiuk, "The Effect of Music Listening on Work Performance," *Psychology of Music* 33, no. 2 (April 2005): 189, <https://doi.org/10.1177/0305735605050650>.



dzikir dan shalawat. Dari sudut pandang ini, jelas bahwa musik memiliki peran nyata dalam sejarah peradaban Islam, di mana ia berfungsi sebagai komponen penting dalam pengembangan dakwah dan budaya Islam yang meluas.<sup>14</sup> Dalam konteks ini, musik yang paling populer adalah musik religi. Musik religi tidak hanya sekadar hiburan, tetapi setiap syair yang dinyanyikan mengandung makna yang mendekatkan pendengar kepada Sang Pencipta, memberikan ketenangan, atau menyampaikan nasihat. Lirik-lirik tersebut seringkali berkaitan dengan tema agama dan memuji Tuhan Yang Maha Esa, serta mencerminkan ciri khas musik religius yang penuh dengan pesan kebaikan. Oleh karena itu, dalam Islam, musik berperan lebih dari sekadar sumber hiburan. Ia menjadi saluran untuk menyampaikan nilai-nilai keagamaan, spiritualitas, dan tradisi. Musik religi, dengan syair-syair bermakna yang dihadirkannya, berfungsi sebagai instrumen penting dalam penyebaran ajaran dan budaya Islam, menciptakan ketenangan, serta menyampaikan pesan moral kepada pendengarnya.<sup>15</sup>

Sedangkan, suasana hati (*mood*) sendiri adalah kondisi emosional yang berbeda dari emosi itu sendiri. *Mood* cenderung tidak spesifik, kurang intens, dan tidak selalu dipicu oleh suatu kejadian tertentu. Perubahan suasana hati (*mood*) sering kali disebabkan oleh faktor-faktor

---

<sup>14</sup> Fikri Surya Pratama, "Dari Sufistik ke Pop Religi: Sejarah Transformasi Musik dalam Peradaban Islam," *Al-Tsaqafa: Jurnal Ilmiah Peradaban Islam* 20, no. 1 (July 17, 2023): 2–3, <https://doi.org/10.15575/al-tsaqafa.v20i1.22969>.

<sup>15</sup> Angel Cahya Raudhatul Jannah, Nasichah, and Zahwa Qoblia Andini, "Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa," *attaujih* 2, no. 1 (December 19, 2023): 85, <https://doi.org/10.37216/taujih.v2i1.1243>.

yang bersifat umum dan tidak terlalu jelas. Berbeda dengan emosi yang biasanya muncul secara singkat, *mood* bisa bertahan selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Biasanya, perubahan suasana hati (*mood*) ini tidak terlihat melalui ekspresi wajah, melainkan melalui perubahan sikap seseorang yang mengalaminya.<sup>16</sup>

Dalam penelitian ini diperoleh tingkat suasana hati (*mood*) ketika mendengarkan musik *K-Pop ON!* pada pengikut akun X @collegemenfess yang didapatkan di lapangan diketahui bahwa tingkat suasana hati (*mood*) dalam kategori tinggi sebesar 66% yang dapat diartikan bahwa sebagian besar responden merasakan *mood* yang sangat baik atau positif selama mendengarkan musik *K-Pop ON!* sedangkan dalam kategori sedang sebesar 34% dan kategori rendah sebesar 0%. Kemudian jika berdasarkan aspek pembentuk utama pada *mood* yang memberikan peran terbesar adalah afek positif sebesar 60%. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan seperti kebahagiaan, antusiasme, atau semangat yang muncul selama mendengarkan musik *K-Pop ON!* adalah faktor utama yang mendorong tingginya tingkat *mood*.

Menurut Watson dan Clark, suasana hati (*mood*) yang positif mencerminkan keadaan seseorang yang bersemangat dan energik, yang pada gilirannya berkontribusi pada perasaan bahagia. Individu yang

---

<sup>16</sup> Deandra Indah Kusuma Putri, Prayekti Prayekti, and Didik Subiyanto, "Peran Kecerdasan Emosional Dan Suasana Hati (*Mood*) Terhadap Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Di Badan Pengelolaan Keuangan Pendapatan Dan Aset Daerah Kabupaten Bantul," *Ekonomis: Journal of Economics and Business* 7, no. 1 (March 26, 2023): 302, <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v7i1.713>.

mengalami afek positif cenderung terus-menerus mempersiapkan diri dengan pengetahuan dan keterampilan untuk menghadapi masa depan, menjadikan mereka lebih kreatif. Emosi positif ini memiliki hubungan yang erat dengan kreativitas, baik pada tingkat individu maupun kelompok. Individu yang memiliki afek positif cenderung mengevaluasi situasi dengan cara yang lebih optimis dan berpengaruh, sehingga menghasilkan penilaian dan keputusan yang lebih konstruktif. Selain itu, afek positif mendorong individu untuk mengekspresikan ide-ide dan melakukan tindakan yang dianggap penting secara berkelanjutan, serta membangun sumber daya intelektual, psikologis, sosial, dan fisik seiring berjalannya waktu.<sup>17</sup>

Sedangkan, Suasana hati (*mood*) yang negatif atau disebut juga afek negatif dikarakteristikan dengan keadaan yang sulit atau pengalaman yang tidak menyenangkan terhadap keterlibatan individu dalam hubungan sosial. Afek negatif terdiri dari emosi-emosi negatif dan terbagi menjadi dua; aspek negatif tinggi meliputi kegugupan, stres serta kecemasan.<sup>18</sup> Tidak menutup kemungkinan bahwa musik yang didengarkan seseorang dapat membawa efek yang negatif untuk suasana hati. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Gasong dkk. yang mendapatkan hasil bahwa seseorang akan merasa galau ketika mendengarkan lagu sedih. Jika

---

<sup>17</sup> Satri Purwito, Harlina Nurtjahjanti, and Jati Ariati, "Hubungan Antara Subjective Well-Being dan Organizational Citizenship Behavior pada Petugas Customer Service di Plasa Telkom Regional Division IV," *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 11, No. 2 (Oktober 2012): 189.

<sup>18</sup> Grace Mamanua, Bernhard Tewel, dan Regina Saerang, "Analisis Pengaruh Mood, Motivasi, dan Disiplin Kerja Pegawai Pada Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Minahasa," *Jurnal EMBA* 10, no. 4 (2022): 1730–31.

seorang pendengar terpapar musik dengan nada mellow atau lirik yang menyedihkan, dia mungkin terdorong untuk meneteskan air mata, mengalami depresi, atau bahkan mempertimbangkan bunuh diri. Ketika mendengarkan musik yang tidak menyenangkan, itu akan memiliki efek negatif pada suasana hati yang menyebabkan merasa tidak bahagia dan marah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mendengarkan musik menstimulasi pemrosesan emosional otak.<sup>19</sup>

Suasana hati (*mood*) seseorang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara berpikir seseorang, sehingga penting untuk menjaga *mood* tetap positif. Banyak orang dewasa sering mengalami suasana hati (*mood*) yang buruk ketika menghadapi masalah, hal ini disebabkan oleh kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang pada gilirannya dapat berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental.<sup>20</sup> Berbagai penelitian menunjukkan bahwa emosi positif berpengaruh pada aspek kognitif, dan ada pendapat yang menyatakan bahwa suasana hati yang baik dapat membentuk pola pikir seseorang. Beberapa studi bahkan mengindikasikan bahwa *mood* positif dapat mendorong kreativitas, kebebasan berpikir, dan imajinasi yang lebih luas.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Christian Lamban Gasong dan Yohanna Ristua, "Dampak Musik Terhadap Emosi Jiwa Siswa Sma YPPK Asisi Sentani," *Cantata Deo: Jurnal Musik dan Seni* 1, no. 1 (22 April 2023): 53–58, <https://doi.org/10.69748/jmcd.v1i1.11>.

<sup>20</sup> Denny Indra Praja Hadisaputra, "Good Food Good *Mood*" (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2018), 3.

<sup>21</sup> Nurotun Mumtahanah, "Tafsir Ayat Al Qur'an Qalb (Kajian Tafsir Maudhu'i)," n.d., 28.

Dalam perspektif Islam, suasana hati (*mood*) dapat dikaitkan dengan dua jenis nafsu yaitu nafsu amarah dan nafsu lawwamah. Nafsu amarah merupakan dorongan yang mendorong seseorang untuk bertindak secara impulsif dan agresif, biasanya disertai dengan suasana hati (*mood*) negatif yang kuat, seperti kemarahan atau kebencian. Di sisi lain, nafsu lawwamah mencerminkan kesadaran diri seseorang yang merasa menyesal atas tindakan buruk dan kesalahan yang telah dilakukan di masa lalu. Individu yang dipengaruhi oleh nafsu ini sering kali melakukan refleksi batin dan merasa sesal terhadap perilaku negatif mereka, yang bisa berhubungan dengan pengalaman suasana hati negatif seperti kesedihan atau frustrasi.<sup>22</sup> Dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman dalam surah Al-Fajr ayat 27-30:

*Artinya: "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."*

Penjelasan mengenai jiwa yang tenang dalam Surat Al-Fajr ayat 27-30 di atas membentuk fondasi yang kukuh bagi jiwa tersebut. Fondasi ini terdiri dari empat elemen penting: keimanan, ketaqwaan, keyakinan, dan kesucian. Dengan keempat elemen ini, seseorang akan mampu meraih ketenangan jiwa dan mengubah cara berpikirnya dalam menghadapi kegagalan. Ketika seseorang terjebak dalam kesibukan duniawi, aspek ruhani atau mentalnya cenderung menjadi resah dan gelisah, sehingga sulit

---

<sup>22</sup> Nur Khasanah, Achmad Irwan Hamzani, and Havis Aravik, "Dinamika Kepribadian Dalam Perspektif Psikologi Islam; Telaah Konsep Amarah, Lawwamah, dan Muthmainnah serta Korelasinya Dengan Iman, Islam, dan Ihsan," *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 8, no. 2 (2021): 606, <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i2.20031>.

menemukan ketenangan yang sejati. Sebaliknya, jika segala hal dihadapi dengan jiwa yang tenang, itu akan berfungsi sebagai pengendali atau penawar bagi berbagai gangguan psikologis.<sup>23</sup> Dalam konteks *Tazkiyatun an-Nafs*, yang mencakup penyucian jiwa, usaha untuk mengendalikan emosi negatif, seperti kemarahan, sering kali dianggap sebagai bagian dari proses spiritual yang bertujuan mencapai keadaan yang lebih tenang dan teratur. *Mood* positif, seperti rasa tenang dan bahagia, menunjukkan kedekatan dengan keadaan jiwa yang seimbang dan harmonis.<sup>24</sup>

Kedua jenis nafsu ini menunjukkan dinamika internal dalam diri manusia, di mana terjadi pergulatan antara dorongan untuk melakukan keburukan dan kesadaran untuk menyesali serta memperbaiki diri. Perubahan kondisi ini mencerminkan bahwa suasana hati (*mood*) manusia bersifat tidak tetap dan dapat berubah-ubah. Sebagaimana disebutkan dalam penelitian yang mengkaji sifat *nafs lawwamah*, nafsu ini cenderung mencela diri sendiri setelah melakukan kesalahan, yang menunjukkan adanya fluktuasi emosi dan suasana hati dalam diri manusia. Dengan demikian, konsep nafsu *ammarah* dan nafsu *lawwamah* sejalan dengan pemahaman bahwa suasana hati (*mood*) manusia bersifat dinamis dan tidak menetap. Kedua nafsu ini menggambarkan bagaimana manusia

---

<sup>23</sup> Anton Widodo and Fathur Rohman, "Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Surat Al Fajr 27-30 (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)," *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Volume 1, no. 2 (Desember 2019): 234.

<sup>24</sup> Khasanah, Hamzani, and Aravik, "Dinamika Kepribadian Dalam Perspektif Psikologi Islam; Telaah Konsep Amarah, Lawwamah, dan Muthmainnah serta Korelasinya Dengan Iman, Islam, dan Ihsan," 608.

mengalami perubahan emosi dan kesadaran dalam proses pengendalian diri dan perbaikan moral.<sup>25</sup>

Sementara, mendengarkan musik memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi suasana hati (*mood*) dan membantu mencapai keadaan jiwa yang tenang. Penelitian yang dilakukan oleh Thoma dan rekan-rekan pada tahun 2013 menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan suasana hati (*mood*) yang positif serta mengurangi stres. Dalam perspektif *Tazkiyatun an-Nafs*, musik yang menenangkan bisa menjadi salah satu alat untuk menyucikan jiwa dan mengendalikan emosi negatif, sehingga mendukung upaya individu dalam mencapai keimanan, ketaqwaan, keyakinan, dan kesucian. Oleh karena itu, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat ketenangan jiwa dan menciptakan harmoni dalam kehidupan sehari-hari.<sup>26</sup>

Kemudian untuk mengetahui apakah ada hubungan Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* terhadap suasana hati (*mood*) pada pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X, peneliti melakukan uji korelasi menggunakan uji koefisien korelasi diperoleh  $r = 0,414$  dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara variabel Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* dengan suasana hati (*mood*). Berdasarkan uraian statistik tersebut

---

<sup>25</sup> Taufiqurrahman Efendi dan Radea Yuli A. Hambali, "Relevansi Konsep Filsafat Jiwa Tazkiyyatun Nafs Imam Al Ghazali terhadap Degradasi Moral Generasi Hari Ini," *Gunung Djati Conference Series* Volume 19 (2022).

<sup>26</sup> Myriam V. Thoma et al., "The Effect of Music on the Human Stress Response," ed. Robert L. Newton, *PLoS ONE* 8, no. 8 (August 5, 2013): 70, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>.

menunjukkan bahwa  $r = 0,414$  masuk dalam kategori interval koefisien antara 0,40-0599, artinya tingkat hubungan Intensitas Mendengarkan Musik *K-Pop ON!* terhadap suasana hati (*mood*) pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X dapat dinyatakan sedang dan dapat diterima.

Penelitian ini selaras dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh V. Menon dan D. J. Levitin pada tahun 2005. Penelitian tersebut menyoroti potensi besar musik dalam memenuhi kebutuhan kebahagiaan manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat merangsang bagian otak yang berkaitan dengan hadiah, motivasi, emosi, dan gairah. Bagian otak ini juga dapat diaktifkan melalui stimulus yang memicu euforia, seperti makanan, hubungan intim, dan penyalahgunaan zat.<sup>27</sup> Temuan ini juga mendukung penelitian terbaru oleh Fitri pada tahun 2024, yang mengungkapkan bahwa musik memiliki kemampuan unik untuk mempengaruhi suasana hati, memicu respons emosional, serta memberikan kenyamanan dan dukungan dalam situasi yang menantang.<sup>28</sup>

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Izzah dkk, pada tahun 2020 terhadap mahasiswa menunjukkan hasil yang menarik. Sekitar 70% responden melaporkan merasakan dampak positif dari mendengarkan musik, baik saat belajar maupun saat mengerjakan tugas, serta di waktu

---

<sup>27</sup> V. Menon and D.J. Levitin, "The Rewards of Music Listening: Response and Physiological Connectivity of the Mesolimbic System," *NeuroImage* 28, no. 1 (2005): 184, <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.05.053>.

<sup>28</sup> Ramadhani Dwi Fitri, "Pengaruh Musik Terhadap *Mood* Dan Emosi Peran Musik Dalam Kesehatan Mental," *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area* Vol. 1 No. 4 (2024): 8.



santai. Mereka mengungkapkan bahwa musik dapat memunculkan ide-ide baru, memberikan ketenangan, serta mengurangi stres saat belajar. Namun, ada juga 30% mahasiswa yang merasakan dampak negatif, seperti ketergantungan terhadap musik dan hilangnya fokus utama dalam belajar, yaitu menyelesaikan tugas perkuliahan dengan konsentrasi penuh.<sup>29</sup> Pengaruh musik dapat membantu mengatasi kebosanan saat mengerjakan tugas, meningkatkan kreativitas berpikir, dan memperkaya kosakata. Selain itu, musik juga dapat menciptakan suasana hati yang lebih tenang serta mengurangi rasa gugup dan stres. Menariknya, mendengarkan musik dengan irama lambat diketahui dapat menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam aliran darah, yang pada gilirannya dapat membantu menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan produktivitas.<sup>30</sup>

Selain itu, mendengarkan musik dapat memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek tubuh, seperti pernapasan, detak jantung, dan tekanan darah. Musik juga mampu menenangkan ketegangan otot, meningkatkan mobilitas serta koordinasi tubuh, dan bahkan memperbaiki memori. Demikian juga, musik dapat meningkatkan suhu tubuh dan membantu mengatur hormon yang berkaitan dengan stres. Salah satu jenis musik yang memiliki karakteristik ini adalah musik klasik. Mendengarkan

---

<sup>29</sup> Lailatul Izzah, "Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap *Mood* Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau," *Nathiqiyah* Vol. 3, no. 1 (May 20, 2020): 41–42, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>.

<sup>30</sup> Febby Febriyani Kharisma and Wilda Yulia Rusyida, "Analisis Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Fokus dan Produktivitas Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas," *Jurnal Sahmiyya* 3, no. 1 (2024): 93, <https://doi.org/journal.uingusdur.ac.id/sahmiyya/article/view/1818>.

musik klasik menawarkan banyak manfaat kesehatan, karena ia dapat mengubah ambang stres di otak sehingga kita merasa lebih tenang. Musik klasik juga mudah diterima oleh telinga dan cepat dipahami oleh otak, menjadikannya pilihan yang efektif untuk relaksasi.<sup>31</sup>

Kemudian, aspek dari Intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* yang memberikan kontribusi variabel paling besar kepada suasana hati (*mood*) adalah aspek durasi 36%. yang kedua adalah aspek perhatian sebesar 33%, aspek penghayatan 18%, dan terakhir adalah aspek frekuensi 13%. Artinya, aspek penghayatan dan frekuensi mendengarkan musik *K-Pop ON!* kurang berkontribusi dengan perubahan positif atau negatif dalam suasana hati seseorang.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ferguson pada tahun 2013 dan dipublikasikan dalam *The Journal of Positive Psychology* menunjukkan bahwa mendengarkan musik secara konsisten dalam jangka waktu tertentu dapat secara signifikan meningkatkan suasana hati. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa orang-orang mampu meningkatkan *mood* dan meraih kebahagiaan yang lebih besar hanya dalam dua minggu melalui aktivitas mendengarkan musik. Dalam studi tersebut, para peserta diminta untuk mendengarkan musik sebagai upaya untuk memperbaiki suasana hati mereka. Namun, upaya ini hanya berhasil ketika mereka mendengarkan musik dengan beat cepat dari Copeland, sementara musik

---

<sup>31</sup> Gita Ayu Imantaningsih and Yuni Sandra Pratiwi, "Literature Review: The Effect of Classical Music Therapy on Auditory Hallucination," *Prosiding University Research Colloquium*, 2023, 711.

yang lebih *mellow* dari Stravinsky kurang efektif dalam meningkatkan *mood*.<sup>32</sup>

Demikian didapatkan kesimpulan bahwa hubungan Intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* terhadap suasana hati (*mood*) pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X mempunyai hubungan positif dan dapat diterima. Intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* mempunyai hubungan positif dengan suasana hati (*mood*) terutama melalui aspek durasi.

#### **F. Temuan Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menemukan beberapa temuan antara lain:

1. Nilai kontribusi variabel pada skala Intensitas mendengarkan musik *K-Pop ON!* dengan aspek perhatian sebesar 33%, untuk aspek penghayatan 18%, aspek frekuensi 13% dan untuk aspek durasi 36%. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X cenderung sering mendengarkan musik *K-Pop ON!* pada aplikasi Spotify dengan durasi 4 jam perhari.
2. Nilai kontribusi variabel pada skala skala suasana hati (*mood*) dengan aspek *positive affect* yaitu sebesar 60% dan sebesar 40% untuk aspek *negative affect*. Hal ini menunjukkan bahwa

---

<sup>32</sup> Yuna L. Ferguson and Kennon M. Sheldon, "Trying to Be Happier Really Can Work: Two Experimental Studies," *The Journal of Positive Psychology* 8, no. 1 (2013): 30, <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.747000>.

suasana hati (*mood*) cenderung lebih banyak dialami oleh pengikut akun X @collegemenfess di media sosial X berasal dari aspek *positive affect*, yaitu ketika seseorang digambarkan bersemangat atau aktif yang akan mengarah kepada suasana hati yang positif. Tingginya skor afek positif menggambarkan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keadaan yang menyenangkan.

### **G. Keterbatasan Penelitian**

Pada pengolahan skripsi ini peneliti sadar akan kekurangan dan keterbatasan berikut yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini:

1. Penelitian yang hanya melibatkan pengikut akun @collegemenfess mungkin tidak mewakili populasi yang lebih luas. Pengikut akun ini mungkin memiliki karakteristik khusus yang tidak dapat digeneralisasikan ke semua pendengar musik *K-Pop*.
2. Responden mungkin memberikan jawaban yang mereka anggap diinginkan atau sesuai harapan (bias sosial) daripada yang benar-benar mereka rasakan. Selain itu, penggemar *K-Pop* mungkin lebih cenderung melaporkan dampak positif karena kecenderungan fanatisme.
3. Banyak faktor eksternal yang dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, seperti kondisi lingkungan, interaksi sosial, dan peristiwa harian. Sulit untuk mengisolasi efek mendengarkan

musik *K-Pop* dari faktor-faktor lain yang mempengaruhi suasana hati (*mood*).

4. Data yang diambil mungkin tidak sepenuhnya akurat atau lengkap. Misalnya, durasi mendengarkan atau genre musik yang sebenarnya didengarkan oleh pengguna mungkin tidak selalu sesuai.