

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai bagian dari proses pendidikan, mahasiswa diwajibkan mencapai berbagai hasil pembelajaran yang ditentukan oleh perguruan tinggi, salah satunya melalui penyusunan skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Menyelesaikan skripsi bukan hanya sekadar evaluasi akademik, tetapi juga merupakan media bagi mahasiswa untuk menggabungkan pengetahuan teoritis dengan keterampilan berpikir ilmiah dalam menyelesaikan masalah melalui penelitian yang terencana, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Oleh sebab itu, proses penulisan skripsi mengharuskan mahasiswa memiliki keterampilan dalam mengatur waktu, mencari sumber ilmiah, melakukan analisis data, dan menjaga konsistensi serta motivasi selama penelitian berlangsung.

Penelitian ini secara khusus memfokuskan perhatian pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan/mengerjakan skripsi, karena pada tahap inilah tekanan akademik, tuntutan berpikir mandiri, dan beban psikologis dirasakan paling intens dibandingkan tahap perkuliahan lainnya. Kondisi ini menjadikan mahasiswa yang sedang menyelesaikan/mengerjakan skripsi rentan mengalami penurunan suasana hati (*mood*), kejenuhan, maupun kehilangan motivasi, sehingga diperlukan strategi tertentu untuk menjaga kestabilan emosional mereka selama proses tersebut berlangsung.

Secara umum, musik adalah seni atau ilmu yang mengatur suara dalam bentuk harmoni, melodi, dan ritme untuk menciptakan pengalaman estetika. Musik tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk mempengaruhi suasana hati, mengurangi stres, atau bahkan meningkatkan produktivitas.¹ Seiring berkembangnya era digital, teknologi telah berperan besar dalam merubah berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam industri musik. Platform digital seperti Spotify, Youtube Musik, dan Apple Music telah mengubah cara musik didistribusikan dan dikonsumsi.² Kenyamanan tersebut membuat aktivitas mendengarkan musik menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa. Musik kini tidak hanya diapresiasi sebagai hiburan, tetapi juga digunakan untuk mendampingi berbagai kegiatan, seperti belajar, mengerjakan pekerjaan, membaca, hingga menyelesaikan skripsi.

Di antara berbagai genre musik, musik pop merupakan salah satu genre yang paling banyak diminati oleh generasi muda. Suka Hardjana secara langsung mengatakan, musik pop adalah "musik orang kebanyakan (*common people*), komersial, dan merupakan salah satu bentuk dari pengaruh kebudayaan Barat", Oleh karena merupakan musik orang kebanyakan, maka musik pop sesungguhnya memiliki karakter yang spesifik pula yang tidak jauh dari karakter *mass culture*. Dieter Mack pernah mengungkapkan, "istilah 'musik populer' berhubungan dengan

¹ Dian Tri Andini dkk., "Hubungan Antara Mendengarkan Musik dan Perubahan Mood," *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 4, no. 1 (2026): 42–43.

² Andrian Purwanto, Yudi Sumayadi, dkk., "Transformasi Music Entertainment: Peran Teknologi dalam Evolusi Seni Musik," *Jurnal Budaya Nusantara* 7, no. 2 (2025): 90.

media massa, dan mau tidak mauberhubungan dengan unsur kuantitatif dari segi keuntungan uang ".³

Menurut Thayer, *mood* adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dan terjadi karena situasi serta kondisi yang sedang dialami individu. Situasi dan kondisi tersebut memengaruhi afek (*affect*) seseorang, yaitu komponen emosional dasar yang mendasari pengalaman subjektif seperti perasaan sedih, kecewa, kesal, atau senang. Suasana hati atau *mood* merupakan kondisi psikologis yang bersifat laten dan berlangsung relatif lama (*diffuse and enduring affective state*), berbeda dengan emosi yang bersifat intens namun singkat serta memiliki objek pemicu yang jelas.⁴ Dalam kajian psikologi, *mood* dipahami sebagai bagian dari sistem regulasi afektif (*affective regulation system*) yang memengaruhi cara individu berpikir, mengambil keputusan, dan berperilaku dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas akademik seperti penyusunan skripsi.

Salah satu strategi regulasi diri (*self-regulation*) yang umum dilakukan mahasiswa untuk menjaga stabilitas suasana hati adalah dengan mendengarkan musik. Berbagai studi di bidang psikologi musik mengindikasikan bahwa musik dapat memengaruhi respons psikofisiologis (*psychophysiological response*) individu dengan merangsang sistem saraf yang terlibat dalam pengaturan emosi. Musik, sebagai stimulus auditori eksternal, diketahui mampu memengaruhi tingkat aktivasi (*arousal*) dan valensi afektif (*affective valence*) pendengarnya — yaitu

³ M. Hari Sasongko, "Mata Kuliah Musik Pop dalam Kurikulum Pendidikan Tinggi Seni di Indonesia," *Promusika: Jurnal Pengkajian, Penyajian, dan Penciptaan Musik* 4, no. 1 (2016): 22–26.

⁴ Fendi Ntobuo, Adinda Kariem Kambey, dkk., "Pengaruh Musik Pop Terhadap Mood Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo dalam Mengerjakan Tugas Kuliah," *Elsia: Jurnal Psikologi Manusia* 3, no. 2 (2024): 2.

dimensi seberapa positif atau negatif suatu pengalaman emosional dirasakan. Musik yang memiliki tempo, ritme, dan harmoni tertentu dapat membantu menurunkan tekanan psikologis (*psychological distress*), meningkatkan relaksasi, memperbaiki *mood*, serta meningkatkan motivasi belajar. Oleh karena itu, musik sering digunakan sebagai salah satu bentuk strategi koping berbasis regulasi emosi (*emotion-focused coping*) yang dilakukan secara mandiri oleh individu ketika menghadapi tekanan akademik.

Secara teoretis, hubungan antara musik dan suasana hati (*mood*) dapat dijelaskan melalui *Arousal Theory* yang berakar dari gagasan Daniel Berlyne mengenai psikologi estetika dan dikembangkan lebih lanjut oleh Robert Thayer, yang menjelaskan bahwa musik berfungsi sebagai stimulus eksternal yang mampu menaikkan atau menurunkan tingkat aktivasi (*arousal*) fisiologis pendengarnya.⁵ Selain itu, perilaku mendengarkan musik dapat dipahami sebagai bentuk regulasi diri (*self-regulation*), sebagaimana dijelaskan Suvi Saarikallio melalui teori Music in Mood Regulation, yaitu strategi yang digunakan individu secara sadar untuk mengelola dan menstabilkan suasana hatinya melalui musik.⁶ Kemampuan individu meregulasi suasana hatinya secara efektif pada gilirannya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), yang oleh Carol Ryff didefinisikan sebagai kondisi fungsi psikologis positif yang mencakup penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, hubungan positif dengan

⁵ Daniel E. Berlyne, *Aesthetics and Psychobiology* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1971); Robert E. Thayer, *The Biopsychology of Mood and Arousal* (New York: Oxford University Press, 1989).

⁶ Suvi Saarikallio, "Music as Emotional Self-Regulation Throughout Adulthood," *Psychology of Music* 39, no. 3 (2011): 307–327.

orang lain, dan pertumbuhan pribadi.⁷ Dengan demikian, kestabilan *mood* yang diperoleh mahasiswa melalui musik pop tidak hanya bersifat sesaat, tetapi berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis mereka secara lebih menyeluruh selama menjalani proses penyusunan skripsi yang penuh tekanan.

Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan populasi 135 dan sampel 101 adalah kelompok mahasiswa yang selalu menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama saat menyusun skripsi. Selain diharapkan memiliki kompetensi akademik dalam psikologi, mahasiswa juga harus mampu mengelola kondisi psikologisnya secara adaptif, yaitu kemampuan penyesuaian diri (*psychological adjustment*) terhadap tuntutan dan tekanan akademik selama proses menyelesaikan skripsi. Dari pengamatan awal mengenai fenomena di kalangan mahasiswa, teridentifikasi bahwa beberapa mahasiswa cenderung mendengarkan musik pop saat menyusun skripsi. Mereka percaya bahwa musik pop dapat meningkatkan semangat, mengurangi kebosanan, memperbaiki mood, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan. Namun, ada juga mahasiswa yang memutuskan untuk tidak mendengarkan musik karena merasa fokusnya terganggu atau lebih suka belajar dalam suasana yang hening. Perbedaan kebiasaan itu mengindikasikan bahwa dampak musik pop pada keadaan psikologis mahasiswa tidak selalu seragam di antara individu.

⁷ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.

Fenomena tersebut menarik untuk diteliti karena hingga kini masih ada perbedaan hasil penelitian terkait pengaruh musik terhadap proses belajar serta keadaan emosional mahasiswa. Berbagai studi menunjukkan bahwa musik mampu memperbaiki konsentrasi, motivasi, dan suasana hati yang berpengaruh positif pada produktivitas akademik. Namun, riset lain menemukan bahwa musik bisa menjadi gangguan, terutama jika jenis musik, tingkat suara, atau preferensi individu tidak sejalan. Perbedaan temuan penelitian itu menunjukkan bahwa dampak musik tidaklah universal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti sifat individu, selera musik, jenis kegiatan yang dilakukan, serta keadaan psikologis seseorang.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada konteks umum mahasiswa atau mengkaji hubungan musik dengan motivasi belajar, konsentrasi, maupun stres akademik. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam proses penyusunan skripsi, khususnya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dengan memperkaya kajian psikologi mengenai hubungan antara musik sebagai stimulus eksternal dengan kondisi afektif mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa musik pop memiliki potensi sebagai salah satu faktor eksternal (*external stimulus*) yang dapat memengaruhi kondisi afektif dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-*

being) mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan *mood booster* selama proses menyelesaikan skripsi. Namun, hubungan kausal antara stimulus musikal dan respons afektif tersebut masih perlu dibuktikan secara empiris melalui pendekatan penelitian kuantitatif, sehingga dapat diketahui secara objektif apakah musik pop memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **"Analisis Pengaruh Musik Pop terhadap Mood Booster Mahasiswa Psikologi Islam dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin."**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam proses menyelesaikan skripsi?
2. Bagaimana tingkat kebiasaan mendengarkan musik pop mahasiswa Psikologi Islam dalam proses menyelesaikan skripsi?
3. Bagaimana pengaruh musik pop terhadap mood booster mahasiswa Psikologi Islam dalam proses menyelesaikan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam proses menyelesaikan skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat kebiasaan mendengarkan musik pop mahasiswa Psikologi Islam dalam proses menyelesaikan skripsi.
3. Untuk menganalisis pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam proses menyelesaikan skripsi.

D. Hipotesis Penelitian

Selanjutnya, untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa, maka diajukan dua hipotesis sebagai berikut:

1. **H₀ (Hipotesis nol):** Tidak terdapat pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi.
2. **H_a (Hipotesis alternatif):** Terdapat pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat-manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh musik terhadap *mood* atau suasana hati mahasiswa dalam konteks akademik. Penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan antara

musik pop dan kondisi emosional mahasiswa selama proses menyelesaikan skripsi yang menuntut konsentrasi dan ketahanan mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji pengaruh musik terhadap kondisi psikologis mahasiswa dengan pendekatan dan konteks yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa Psikologi Islam, mengenai pengaruh musik pop terhadap *mood booster* selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dalam menentukan kebiasaan mendengarkan musik yang sesuai dengan kondisi emosional dan kebutuhan akademik mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu program studi atau pihak fakultas dalam memahami gambaran kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam pelaksanaan pendampingan akademik yang lebih memperhatikan kesejahteraan emosional mahasiswa.

F. Definisi Operasional

1. Musik Pop

Musik pop merupakan salah satu genre musik populer yang berkembang luas di masyarakat dan memiliki ciri irama serta melodi yang mudah dikenali dan diterima oleh berbagai kalangan. Musik ini umumnya bersifat ringan, repetitif, dan

dekat dengan kehidupan sehari-hari, sehingga sering digunakan sebagai musik pendamping dalam berbagai aktivitas, termasuk aktivitas belajar dan bekerja.⁸

Dalam penelitian ini, yang diposisikan sebagai variabel bebas bukan unsur musikal musik pop, melainkan aspek perilaku mendengarkan (*listening behavior*) dan persepsi mahasiswa terhadap musik pop selama proses penyusunan skripsi. Variabel ini diukur melalui tiga indikator, yaitu intensitas mendengarkan, kebiasaan menjadikan musik pop sebagai teman/latar saat mengerjakan skripsi, dan persepsi terhadap manfaatnya. Arah penelitian difokuskan pada pengujian secara kuantitatif apakah perilaku mendengarkan musik pop tersebut dapat memengaruhi *mood booster* mahasiswa, tanpa membahas unsur teknis-musikal (*tempo*, *genre*, *lirik*) dari musik pop itu sendiri.

2. Mood Booster

Mood booster secara umum dipahami sebagai kondisi atau stimulus yang berkaitan dengan meningkatnya suasana hati ke arah yang lebih positif dan stabil. Kondisi ini sering dikaitkan dengan perasaan lebih bersemangat, lebih nyaman secara emosional, serta kesiapan mental dalam menjalani suatu aktivitas tertentu.⁹

Dalam penelitian ini, *mood booster* diposisikan sebagai variabel terikat yang menjadi fokus pengukuran dan analisis. Arah penelitian ditujukan untuk melihat bagaimana *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dipengaruhi oleh

⁸ Irgi Rechansyah Gani dan Kiki Zakiah Darmawan, "Perkembangan Musik Pop Indonesia," *Bandung Conference Series: Journalism* 3, no. 2 (2023): 153–58, <https://doi.org/10.29313/bcsj.v3i2.8486>.

⁹ Sukanya Bora, "The Power of Positivity: A Comprehensive Study on Positive Psychology," *International Journal of Research Publication and Reviews*, Juni 2024, 4797–4801, <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0624.1575>.

kebiasaan mendengarkan musik pop selama proses penyusunan skripsi, sehingga konsep ini dianalisis berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden.

3. Mahasiswa Psikologi Islam

Mahasiswa Psikologi Islam adalah individu yang menempuh pendidikan pada bidang psikologi dengan pendekatan keilmuan yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman. Dalam konteks akademik, mahasiswa Psikologi Islam mempelajari aspek perilaku dan kondisi psikologis manusia dengan mempertimbangkan dimensi ilmiah dan religius secara seimbang.

Dalam penelitian ini, mahasiswa Psikologi Islam diposisikan sebagai subjek penelitian yang menjadi sumber data utama. Arah penelitian difokuskan pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Banjarmasin yang sedang berada pada tahap proses penyusunan skripsi, karena mereka mengalami langsung konteks akademik yang diteliti.

G. Penelitian Terdahulu

Artikel pada jurnal tahun 2024 oleh Fendi Ntobuo, Adinda Kariem Kambey, Steven Saputra Suleman, Taufik Djafar, Putri Mutmainah Datau, dan Moh. Gimnastiar Mohi dengan judul *“Pengaruh Musik Pop terhadap Mood Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo dalam Mengerjakan Tugas Kuliah”* mengkaji pengaruh musik pop terhadap kondisi *mood* mahasiswa saat mengerjakan tugas akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan

kuantitatif dengan metode eksperimen, melibatkan 22 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo sebagai subjek penelitian. Pengukuran *mood* dilakukan menggunakan skala FDMS-55 dengan desain pretest dan posttest, di mana kelompok eksperimen mengerjakan tugas sambil mendengarkan musik pop, sedangkan kelompok kontrol mengerjakan tugas tanpa musik.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara mendengarkan musik pop dan perubahan *mood* mahasiswa, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa musik pop dapat meningkatkan kondisi *mood* mahasiswa dalam konteks pengerjaan tugas kuliah.¹⁰

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada konteks akademik, subjek penelitian, dan fokus variabel terikat. Penelitian oleh Fendi Ntobuo et al. berfokus pada mahasiswa Fakultas Psikologi secara umum dan konteks pengerjaan tugas kuliah dengan pendekatan eksperimen. Sementara itu, penelitian penulis secara khusus mengkaji pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam konteks proses penyusunan skripsi, yang memiliki tekanan akademik dan tuntutan psikologis yang lebih kompleks dibandingkan tugas kuliah biasa. Selain itu, penelitian penulis tidak menggunakan desain eksperimen, melainkan diarahkan untuk menguji hubungan pengaruh secara kuantitatif berdasarkan kondisi alami kebiasaan mahasiswa saat proses penyusunan

¹⁰ Fendi Ntobuo dkk., “Pengaruh Musik Pop Terhadap Mood Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo Dalam Mengerjakan Tugas Kuliah,” *Elsia: Jurnal Psikologi Manusia* 3, no. 2 (2024): 120–126.

skripsi. Dengan demikian, penelitian penulis memperluas temuan penelitian terdahulu dengan fokus yang lebih spesifik pada mahasiswa Psikologi Islam dan situasi akademik tingkat akhir.

Artikel pada jurnal tahun 2020 oleh Lailatul Izzah, Rahmawati, dan Hilyatul Humairoh dengan judul “*Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Mood Belajar pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau*” mengkaji pengaruh mendengarkan musik terhadap *mood* belajar mahasiswa semester III Program Studi Manajemen Dakwah UIN Suska Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei lapangan dengan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara, dan observasi, serta dianalisis menggunakan teknik deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 36 mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mendengarkan musik saat belajar atau mengerjakan tugas kuliah, dengan alasan utama untuk menghindari kebosanan, meningkatkan kreativitas berpikir, serta membantu menenangkan diri. Jenis musik yang paling banyak didengarkan adalah musik berlibrik, khususnya musik pop dan K-Pop. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mendengarkan musik memiliki pengaruh terhadap *mood* belajar mahasiswa dan cenderung memberikan dampak positif, meskipun juga ditemukan potensi dampak negatif seperti ketergantungan terhadap musik.¹¹

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada konteks akademik, pendekatan penelitian, serta fokus variabel yang dikaji.

¹¹ Lailatul Izzah, "Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau," *Nathiqiyah* 3, no. 1 (2020): 38–43, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>.

Penelitian oleh Lailatul Izzah *et al.* berfokus pada *mood* belajar mahasiswa dalam konteks aktivitas belajar dan pengerjaan tugas kuliah secara umum dengan analisis deskriptif. Sementara itu, penelitian penulis secara khusus mengkaji pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam konteks proses penyusunan skripsi, yang memiliki tingkat tekanan akademik dan tuntutan emosional yang lebih tinggi dibandingkan kegiatan belajar biasa. Selain itu, penelitian penulis menggunakan pendekatan kuantitatif inferensial untuk menguji pengaruh antar variabel secara empiris, bukan hanya menggambarkan fenomena yang terjadi. Dengan demikian, penelitian penulis mempersempit fokus penelitian terdahulu dengan menekankan genre musik pop, konteks akademik tingkat akhir, serta pengujian pengaruh yang lebih terukur.

Artikel pada jurnal tahun 2023 oleh Nasichah, Angel Cahya Raudhatul Jannah, dan Zahwa Qoblia Andini dengan judul “*Peran Musik Religi dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa*” mengkaji hubungan antara musik religi dan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui kuesioner berbasis Google Form yang disebarakan kepada 52 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami permasalahan kesehatan mental seperti stres, dan mendengarkan musik, khususnya musik religi, menjadi salah satu cara yang paling sering digunakan mahasiswa untuk mengurangi stres tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa musik religi memiliki keterkaitan dengan penurunan tingkat stres dan membantu mahasiswa

merasa lebih tenang secara emosional, sehingga berkontribusi pada kesehatan mental mahasiswa.¹²

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada jenis musik, pendekatan penelitian, serta fokus variabel psikologis yang dikaji. Penelitian oleh Nasichah et al. menitikberatkan pada musik religi dan kesehatan mental mahasiswa secara umum dengan pendekatan kualitatif deskriptif, sedangkan penelitian penulis secara khusus mengkaji pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam konteks proses penyusunan skripsi dengan pendekatan kuantitatif. Selain itu, penelitian Nasichah et al. memfokuskan kajian pada kesehatan mental yang mencakup stres dan kondisi psikologis secara luas, sementara penelitian penulis lebih terarah pada kondisi *mood booster* sebagai suasana hati yang positif dan stabil selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, penelitian penulis memiliki fokus yang lebih spesifik baik dari sisi genre musik, konteks akademik, maupun pendekatan analisis yang digunakan.

Artikel pada jurnal tahun 2022 oleh Paramita Ratna Gayatri, Wahyu Nur Pratiwi, dan Yanuar Eka Pujiastutik dengan judul "Pengaruh Terapi Musik Mozart terhadap Penurunan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri" mengkaji pengaruh pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimental melalui desain *pretest* dan *posttest*, melibatkan 61 responden yang

¹² Nasichah, dkk., "Peran Musik Religi dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa," *At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2023): 83–95.

dipilih dengan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10).

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa pemberian terapi musik klasik Mozart berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang menghadapi proses penyusunan skripsi.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada genre musik, pendekatan penelitian, serta variabel psikologis yang dikaji. Penelitian oleh Gayatri dkk. berfokus pada musik klasik Mozart sebagai bentuk intervensi terapi untuk menurunkan stres, dengan pendekatan pra-eksperimental yang mengukur perubahan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Sementara itu, penelitian penulis secara khusus mengkaji pengaruh musik pop yang didengarkan secara alami dalam keseharian, bukan sebagai bentuk terapi terstruktur, terhadap mood booster mahasiswa Psikologi Islam dalam konteks penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian penulis tidak mengukur penurunan stres, melainkan peningkatan suasana hati positif (*mood booster*) sebagai variabel terikat, dengan desain kuantitatif korelasional atau pengaruh berdasarkan kebiasaan alami mahasiswa. Dengan demikian, penelitian penulis memperkaya temuan penelitian terdahulu dengan menyoroti genre musik yang berbeda serta konteks pemanfaatan musik yang lebih bersifat kebiasaan sehari-hari.

Artikel pada jurnal tahun 2019 oleh Eka Titi Andaryani dengan judul "Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa" yang

dipublikasikan pada *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan dan Pendidikan Musik* mengkaji peran musik sebagai media dalam membentuk kekuatan mentalitas dan suasana hati positif pada mahasiswa. Penelitian ini disusun melalui pendekatan kajian pustaka dengan menelaah berbagai sumber terkait manfaat musik bagi kesehatan mental, termasuk merujuk pada temuan Lerik dan Prawitasari (2005) mengenai efektivitas musik sebagai media terapi dalam menurunkan kondisi depresi pada mahasiswa.

Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendengarkan musik cenderung memiliki mentalitas yang lebih kuat, emosi yang lebih tenang, serta rasa percaya diri yang lebih baik. Musik disimpulkan berperan penting sebagai *mood booster* yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada pendekatan penelitian, jenis musik, dan sifat data yang digunakan. Penelitian oleh Andaryani menggunakan pendekatan kajian pustaka yang bersifat konseptual tanpa pengambilan data primer dari responden, serta membahas musik secara umum tanpa menspesifikan genre tertentu. Sementara itu, penelitian penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data primer langsung dari mahasiswa Psikologi Islam, serta secara khusus menyoroti musik pop sebagai genre yang diteliti pengaruhnya terhadap mood booster dalam konteks penyusunan skripsi. Dengan demikian, penelitian penulis memberikan bukti empiris yang memperkuat gagasan konseptual yang telah dibangun oleh penelitian terdahulu tersebut.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini disusun untuk memberikan gambaran mengenai alur pembahasan yang disajikan secara sistematis dan terstruktur. Penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan. Bab ini memberikan gambaran umum mengenai konteks penelitian, arah penelitian, serta posisi penelitian penulis di antara penelitian-penelitian sebelumnya.

Bab II Landasan Teori memuat kajian teori yang relevan dengan penelitian, meliputi pembahasan mengenai musik pop, *mood booster*, dan konteks proses penyusunan skripsi. Bab ini berfungsi sebagai dasar teoritis yang digunakan untuk memahami variabel penelitian dan hubungan antarvariabel yang dikaji.

Bab III Metode Penelitian menjelaskan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Pada bab ini juga dijelaskan definisi operasional variabel secara teknis sesuai dengan metode penelitian yang digunakan.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan menyajikan hasil pengolahan dan analisis data penelitian, baik secara deskriptif maupun inferensial. Bab ini juga memuat pembahasan hasil penelitian yang dikaitkan dengan landasan teori yang telah dipaparkan sebelumnya.

Bab V Penutup berisi kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian serta saran-saran yang dapat diberikan bagi pihak terkait dan penelitian selanjutnya.