

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Berikut ini merupakan deskripsi umum mengenai lokasi tempat penelitian ini dilakukan:

1. Sejarah Singkat Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) merupakan salah satu fakultas tertua di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Awalnya, Fakultas Ushuluddin didirikan di Amuntai pada tahun 1961 atas prakarsa para ulama, tokoh masyarakat, dan pemerintah daerah. Pada tahun 1964, ketika IAIN Antasari resmi berdiri, Fakultas Ushuluddin menjadi salah satu fakultas yang berada di bawah naungan IAIN Antasari.

Untuk meningkatkan efektivitas dan mutu akademik, berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI Nomor 40 Tahun 1978, Fakultas Ushuluddin dipindahkan dari Amuntai ke Banjarmasin dan diintegrasikan dengan fakultas-fakultas lain di lingkungan IAIN Antasari. Sejak tahun 1980 seluruh fakultas IAIN Antasari telah terpusat di Banjarmasin. Dalam perkembangannya, fakultas ini terus membuka dan mengembangkan berbagai program studi, seperti Studi Agama-Agama, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Akidah dan Filsafat Islam, Psikologi Islam, serta Ilmu Hadis.

Pada tahun 2013, sebagai bagian dari persiapan perubahan status IAIN Antasari menjadi universitas, nama Fakultas Ushuluddin diubah menjadi Fakultas

Ushuluddin dan Humaniora. Perubahan ini bertujuan memperluas kajian keilmuan ke bidang humaniora tanpa meninggalkan identitas keislamannya.

Setelah IAIN Antasari resmi beralih status menjadi UIN Antasari pada tahun 2017, FUH tetap menjadi salah satu fakultas utama yang berperan dalam pengembangan kajian keislaman, filsafat, psikologi, dan studi kemanusiaan di Kalimantan Selatan. Saat ini FUH beroperasi di Kampus UIN Antasari Banjarmasin dan Banjarbaru dengan berbagai program studi yang terus berkembang.

2. Visi dan Misi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Islam Banjarmasin

Berikut ini merupakan visi dan misi dari fakultas ushuluddin dan humaniora:

a. Visi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

"Menjadi Pusat Pengembangan Ilmu-Ilmu Keushuluddinan dan Humaniora yang Unggul dan Berakhlak Tahun 2032."

b. Misi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang terintegrasi dengan ilmu-ilmu sosial.
2. Mengembangkan penelitian ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
3. Membangun kerja sama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora selama 12 hari, terhitung sejak 18 Juni 2026 hingga 30 Juni 2026. Rentang waktu tersebut mencakup seluruh rangkaian proses penelitian. Adapun tabel di bawah ini menyajikan pengambilan data, analisis, hingga penyusunan hingga penyusunan kesimpulan, yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Tahap Pelaksanaan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Pelaksanaan	Keterangan
1	Senin, 08 Juni 2026	Konsultasi ke dosen pembimbing 2 terkait <i>judgement</i>	Dilaksanakan secara <i>online</i>
2	Jumat, 12 Juni 2026	Menghubungi ibu Nurhamidah dan ibu Rifqa untuk menjadi <i>Personal Judgement</i>	Dilaksanakan secara <i>online</i>
3	Kamis, 18 – 30 Juni 2026	Penyebaran Skala penelitian	Dilaksanakan secara <i>online</i>
4	Jumat, 03 Juli 2026	Tabulasi dan pengolahan data	SPSS
5	Senin, 06 Juli 2026	Analisis dan menarik kesimpulan	SPSS

C. Data Demografis Responden

Adapun dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dan angkatan:

1. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	64	63,4%
Laki-Laki	37	36,6%

Jumlah	101	100.0
--------	-----	-------

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 101 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden didominasi oleh mahasiswa perempuan, yaitu sebanyak 64 orang (63,4%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 37 orang (36,6%).

Dominasi responden perempuan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel penelitian berasal dari kelompok perempuan. Kondisi ini mencerminkan komposisi responden yang berhasil dijangkau selama proses pengumpulan data melalui teknik *convenience sampling*. Perbedaan proporsi tersebut tidak memengaruhi tujuan penelitian karena seluruh responden memiliki karakteristik yang sama, yaitu sedang berada pada tahap penyusunan skripsi dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

2. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Presentase
2021	43	42,6
2022	58	57,4
Jumlah	101	100,0

Berdasarkan tabel di atas, karakteristik responden berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa 43 responden (42,6%) merupakan mahasiswa angkatan 2021, sedangkan 58 responden (57,4%) merupakan mahasiswa angkatan 2022. Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa angkatan 2022.

Perbedaan jumlah responden berdasarkan angkatan mencerminkan distribusi mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi pada saat penelitian dilaksanakan. Mahasiswa angkatan 2022 memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan angkatan 2021, sehingga memberikan kontribusi responden yang lebih besar dalam penelitian ini. Meskipun demikian, kedua kelompok angkatan tetap memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian karena seluruh responden merupakan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi.

Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan dan mahasiswa angkatan 2022. Komposisi tersebut memberikan gambaran mengenai profil responden yang menjadi sumber data penelitian. Seluruh responden memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, sehingga data yang diperoleh dinilai mampu memberikan informasi empiris mengenai pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam proses penyusunan skripsi. Selanjutnya, data tersebut dianalisis menggunakan teknik statistik sesuai dengan tahapan analisis yang telah ditetapkan dalam metode penelitian.

a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum sebaran data dari masing-masing variabel penelitian, yaitu Musik Pop (X) dan *Mood Booster* (Y). Berdasarkan hasil olah data SPSS, diperoleh tabel ringkasan sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Statistik	Variabel Musik Pop (X)	Variabel <i>Mood Booster</i> (Y)
Mean (Rata-rata)	42,1980	42,0297
Median (Nilai Tengah)	42,0000	42,0000
Standard Deviation	9,04215	8,85037
Nilai Minimum	20,00	20,00
Nilai Maksimum	58,00	58,00

Berdasarkan tabel 4.4, diketahui bahwa nilai Mean dan Median pada kedua variabel memiliki nilai yang sangat berdekatan. Hal ini mengindikasikan secara awal bahwa data penelitian memiliki sebaran yang seimbang dan berdistribusi secara normal.

b. Analisis Bivariat (Uji Asumsi Klasik)

Sebelum dilakukan pengujian regresi linear sederhana, model wajib memenuhi beberapa prasyarat uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas, dengan uraian sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data residual pada model regresi berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan mengamati sebaran titik pada grafik *Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual*.

Titik-titik data menyebar di sekitar dan mengikuti arah garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa residual model regresi berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk pengujian hipotesis selanjutnya.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel Musik Pop (X) dan *Mood Booster* (Y) bersifat linear. Pengujian dilakukan melalui analisis *Curve Fit* dengan model linear.

Hasil analisis *Curve Fit* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan nilai F sebesar 365,318, yang berarti model linear tersebut signifikan menjelaskan hubungan antara kedua variabel. Sebaran titik juga mengikuti pola garis lurus (linear), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Musik Pop dan *Mood Booster* bersifat linear dan memenuhi asumsi linearitas untuk analisis regresi linear sederhana.

3) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians residual antar pengamatan. Pengujian dilakukan dengan melihat pola sebaran titik pada *scatterplot* antara nilai prediksi (*ZPRED*) dan residual (*ZRESID*).

Titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, tanpa membentuk pola tertentu (seperti bergelombang, melebar, atau menyempit). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi, atau dengan kata lain model bersifat homoskedastis.

4) Uji Multikolinearitas

Berdasarkan *output* SPSS, diperoleh nilai *Tolerance* sebesar 1,000 ($> 0,10$) dan nilai *VIF* sebesar 1,000 ($< 10,00$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi ini dinyatakan lolos uji multikolinearitas dan terbebas dari bias gangguan kolinearitas variabel.

Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	Kesimpulan
Musik Pop (X)	1,000	1,000	Bebas Multikolinearitas

Secara keseluruhan, hasil keempat uji asumsi klasik di atas (normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas) menunjukkan bahwa model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi seluruh prasyarat, sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan untuk pengujian hipotesis.

c. Analisis Regresi Linear Sederhana dan Uji Hipotesis

1) Pembentukan Persamaan Regresi Linear

Berdasarkan nilai koefisien pada tabel *Coefficients*, diperoleh Konstanta (a) = 5,394 dan koefisien regresi (b) = 0,868, sehingga persamaan regresi disusun sebagai berikut:

$$Y = 5,394 + 0,868X$$

Konstanta 5,394 menunjukkan tingkat *Mood Booster* dasar mahasiswa ketika Musik Pop bernilai nol, sedangkan koefisien positif 0,868 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 satuan Musik Pop diikuti kenaikan *Mood Booster* sebesar 0,868.

2) Pengujian Hipotesis (Uji t, Uji F, dan Koefisien Determinasi)

Uji t menghasilkan nilai t-hitung 19,113 dengan Sig. 0,000 (< 0,05), sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima: Musik Pop berpengaruh signifikan terhadap *Mood Booster*. Uji F menunjukkan nilai F sebesar 365,318 dengan Sig. 0,000, yang membuktikan model regresi ini layak digunakan. Nilai *R Square* sebesar 0,787 menunjukkan bahwa Musik Pop menyumbang 78,7% terhadap variasi *Mood Booster* mahasiswa, sedangkan sisanya 21,3% dipengaruhi faktor lain di luar model penelitian ini.

Tabel 4.8 Hasil Uji F (ANOVA)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	6162,809	1	6162,809	365,318	0,000
Residual	1670,102	99	16,870		

Total	7832,911	100			
--------------	----------	-----	--	--	--

Untuk mengukur seberapa besar persentase kontribusi variabel independen memengaruhi variabel dependen, dapat dilihat melalui nilai *R Square* pada tabel *Model Summary*.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,787. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan variabel Musik Pop (X) dalam memberikan stimulus atau kontribusi terhadap kondisi *Mood Booster* (Y) mahasiswa adalah sebesar 78,7%. Sedangkan sisanya sebesar 21,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor eksternal lain di luar fokus model penelitian ini.

Tabel 4.9 Hasil Koefisien Determinasi (*R Square*)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,887	0,787	0,785	4,10728

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh genre musik pop sebagai variabel bebas (X) terhadap kondisi *mood booster* (afek positif dan stabil) sebagai variabel terikat (Y) pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menempuh proses penyusunan skripsi. Proses pengerjaan skripsi merupakan salah satu fase akademik paling krusial yang dicirikan oleh tingginya tuntutan kognitif, kemandirian belajar, ketekunan berpikir, serta pengelolaan ketidakpastian emosional secara berkelanjutan. Kondisi ini rentan memicu degradasi suasana hati

(*mood*), kejenuhan ekstrem (*burnout*), hingga prokrastinasi akademik apabila mahasiswa tidak memiliki strategi regulasi afektif yang adaptif.

Berdasarkan seluruh rangkaian analisis data kuantitatif inferensial yang telah dilakukan terhadap 101 responden riil, ditemukan bukti empiris kuat yang menolak Hipotesis Nol (H_0) dan menerima Hipotesis Alternatif (H_a). Hasil pengujian hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,868 bertanda positif dengan nilai t hitung mencapai 19,113 dan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari ambang batas toleransi kesalahan $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$), temuan ini membuktikan secara ilmiah bahwa Musik Pop berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam menyelesaikan skripsi.

Lebih lanjut, kekuatan daya ramal atau kontribusi pengaruh ini ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,787. Angka ini mengimplikasikan bahwa kebiasaan mendengarkan musik pop mampu menjelaskan variasi perubahan kondisi *mood booster* mahasiswa sebesar **78,7%**. Presentase yang sangat dominan ini menandakan bahwa bagi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, musik pop bukan sekadar media hiburan pasif, melainkan telah bertransformasi menjadi instrumen penunjang psikologis harian yang sangat efektif untuk memanipulasi dan memulihkan ruang kesadaran afektif mereka selama bergelut dengan teks-teks ilmiah skripsi. Sementara itu, sisa varians sebesar 21,3% dipengaruhi oleh faktor-

faktor lain di luar model penelitian ini, seperti dukungan sosial (*social support*) keluarga, efikasi diri, kualitas tidur, maupun bimbingan dosen pembimbing.

Secara teoritis psikologi, mekanisme di balik besarnya pengaruh musik pop (78,7%) terhadap peningkatan afek positif mahasiswa dapat dibedah melalui integrasi *Mood Regulation Theory* (Teori Regulasi Mood) dan *Arousal Theory* (Teori Aktivasi). Merujuk pada pandangan *Mood Regulation Theory*, manusia secara instingtif didorong untuk selalu mempertahankan kondisi kenyamanan emosional (*hedonic lability*) dan melakukan koping pemulihan ketika mendeteksi adanya kelelahan mental. Aktivitas menulis skripsi secara terus-menerus memicu penurunan energi psikologis. Mahasiswa secara proaktif mendengarkan musik pop kesukaan mereka sebagai bentuk regulasi diri untuk mengusir perasaan negatif, cemas, dan jenuh.

Hal ini bersambung erat dengan *Arousal Theory*, yang mendalilkan bahwa setiap individu membutuhkan tingkat stimulasi fisiologis yang optimal untuk dapat berfungsi secara efektif. Karakteristik anatomi musik pop yang memiliki tempo moderat hingga cepat (*moderate to fast*), ritme ketukan yang konstan, serta melodi yang sederhana (*catchy*) memberikan pola stimulus keteraturan yang ideal bagi otak pendengar. Gelombang suara musik pop ini menstimulasi *prefrontal cortex* dan sistem limbik untuk memproduksi neurotransmitter kebahagiaan seperti dopamin dan serotonin, sehingga menurunkan ketegangan pada amigdala yang biasa dipicu oleh stres revisi skripsi. Dampak nyata dari sinkronisasi psikofisiologis ini adalah tercapainya kondisi operasional *mood booster* optimal, yang mencakup empat aspek afek positif menurut David Watson dan Auke Tellegen, yaitu:

1. Antusiasme dan Semangat (*High Energy & Enthusiasm*)

Musik pop dengan ketukan ritmis yang teratur bertindak sebagai generator energi psikologis baru, mengikis kemalasan, dan membangkitkan rasa optimisme mahasiswa untuk kembali mengetik naskah skripsi meskipun draf sebelumnya dipenuhi coretan perbaikan.

2. Fokus dan Kewaspadaan (*Concentration & Alertness*)

Melodi pop yang familiar tidak membebani memori jangka pendek (*short-term memory*), melainkan menciptakan "blokada auditori" dari kebisingan lingkungan sekitar, sehingga membantu mempertajam atensi dan ketelitian mahasiswa dalam menganalisis data.

3. Kenyamanan Emosional (*Serenity & Emotional Comfort*)

Lirik musik pop yang dekat dengan narasi kehidupan sehari-hari menghadirkan efek katarsis emosional, memberikan rasa damai, tenteram, dan mengurangi kecemasan akademik.

4. Ketahanan Jenuh (*Stamina & Persistence*)

Musik pop menjadi pelumas emosional yang meningkatkan daya tahan (*resilience*) mahasiswa, sehingga mereka mampu bertahan berjam-jam di depan laptop tanpa terjebak dalam fase kejenuhan ekstrem (*burnout*).

Temuan kuantitatif dalam penelitian ini juga memperkuat dan memperluas khazanah penelitian terdahulu. Hasil ini selaras dengan eksperimen yang dilakukan oleh Fendi Ntobuo dkk. (2024) yang menemukan pengaruh signifikan musik pop terhadap perubahan *mood* mahasiswa menggunakan skala FDMS-55. Penelitian ini juga memperkuat studi survei Lailatul Izzah dkk. (2020) yang menyimpulkan

bahwa mayoritas mahasiswa sengaja menggunakan musik pop ber lirik saat belajar untuk menghindari kebosanan dan merangsang kreativitas berpikir. Perbedaan mendasar sekaligus kebaruan (*novelty*) dari penelitian penulis adalah fokus kontekstualnya yang lebih spesifik, yakni diletakkan pada situasi akademik penyusunan skripsi yang menuntut ketahanan mental jangka panjang, bukan sekadar pengerjaan tugas kuliah harian biasa.

Sebagai mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, interpretasi terhadap fenomena *mood booster* melalui musik ini tidak boleh dilepaskan dari koridor nilai-nilai keislaman. Dalam perspektif Islam, menjaga ketenteraman emosional dan stabilitas jiwa (*nafs al-mutma'innah*) adalah hal yang sangat esensial dalam menunjang keberhasilan amal atau ikhtiar menuntut ilmu. Rasulullah ﷺ bersabda:

الَّذِينَ يَمُنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
بِئْسَ الشُّرُطَا
بِئْسَ

“Sikap tenang itu berasal dari Allah, sedangkan tergesa-gesa berasal dari setan” (HR. al-Baihaqi).¹

Hadis ini menekankan bahwa ketenangan emosi, objektivitas bersikap, dan kesabaran proses merupakan rahmat ilahi yang harus diupayakan oleh setiap muslim. Pemanfaatan musik pop oleh mahasiswa sebagai media penyegar suasana hati dipandang sebagai salah satu wasilah atau ikhtiar manusiawi yang proporsional untuk mengondisikan jiwa agar tetap tenang, fokus, dan tidak reaktif/putus asa saat menghadapi kebuntuan ilmiah. Ketika emosi mahasiswa berada dalam kondisi damai dan stabil, fungsi akal (*kognisi*) pemberian Allah Swt. dapat bekerja pada

¹ Abu Bakr Ahmad bin al-Husain al-Baihaqi. *as-Sunan al-Kubra*. Vol. 10. Hyderabad: Majlis Da'irat al-Ma'arif an-Nizamiyyah, 1344 H, 104.

kapasitas terbaiknya, sehingga proses penulisan skripsi dapat diselesaikan secara konsisten, jujur, dan penuh tanggung jawab sebagai perwujudan ibadah intelektual.

Secara keseluruhan, integrasi data statistik empiris dan landasan teoritis ini menegaskan bahwa penggunaan genre musik pop terbukti berperan penting secara ilmiah sebagai strategi regulasi afektif yang mempercepat pemulihan suasana hati (*mood booster*) mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, membantu mereka menavigasi tekanan psikologis demi meraih gelar kesarjanaan.

Perlu ditegaskan bahwa penentuan pengaruh dalam penelitian ini diperoleh melalui desain penelitian asosiatif dengan pendekatan regresi linear sederhana, bukan desain eksperimental. Dengan demikian, istilah "pengaruh" yang digunakan merujuk pada pengaruh prediktif-statistik, yaitu kemampuan variabel Musik Pop dalam memprediksi dan menjelaskan variasi Mood Booster secara terukur, dan bukan pembuktian hubungan sebab-akibat murni yang mengisolasi variabel lain secara terkontrol sebagaimana pada penelitian eksperimen. Kesimpulan pengaruh ini tetap valid secara statistik untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis penelitian, namun generalisasi kausalitasnya perlu dibaca dalam batas metodologi asosiatif yang digunakan.