

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data statistik, dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dalam menyelesaikan skripsi, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis statistik deskriptif terhadap 101 responden, diperoleh gambaran data yang seimbang dan berdistribusi normal. Nilai rata-rata (*mean*) skor total untuk variabel Musik Pop (X) adalah sebesar 42,1980 dengan nilai tengah (*median*) 42,0000. Sementara itu, nilai rata-rata (*mean*) skor total untuk variabel *Mood Booster* (Y) adalah sebesar 42,0297 dengan nilai tengah (*median*) 42,0000. Hal ini menunjukkan karakteristik respon mahasiswa berada pada kategori yang baik dan stabil dalam memanfaatkan musik pop sebagai media regulasi emosi harian.
2. Berdasarkan uji hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana, ditemukan pengaruh yang positif dan signifikan antara Musik Pop terhadap *Mood Booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam menyelesaikan skripsi. Bukti statistik ini ditunjukkan oleh nilai *t* hitung sebesar 19,113 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari taraf kekeliruan  $\alpha = 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ), maka Hipotesis Nol ( $H_0$ )

ditolak dan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hubungan searah ini dituangkan ke dalam persamaan regresi  $Y = 5,394 + 0,868X$ , yang berarti setiap peningkatan intensitas atau pemaknaan mendengarkan musik pop akan diikuti oleh kenaikan kondisi *mood booster* mahasiswa secara nyata.

3. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) yang diperoleh dari model regresi adalah sebesar 0,787. Angka ini mengindikasikan bahwa variabel Musik Pop memberikan kontribusi atau sumbangan pengaruh yang sangat dominan, yaitu sebesar 78,7% terhadap variasi perubahan kondisi *mood booster* (aspek semangat, fokus, kenyamanan emosional, dan ketahanan jenuh) pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan sisanya sebesar 21,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar batasan model penelitian ini, seperti dukungan sosial dari lingkungan terdekat, tingkat efikasi diri, gaya pengasuhan orang tua, maupun pola bimbingan dari dosen pembimbing skripsi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh musik pop terhadap *mood booster* mahasiswa Psikologi Islam dalam menyelesaikan skripsi, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan musik pop sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan suasana hati (*mood booster*) ketika menyelesaikan skripsi. Namun, penggunaan musik hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan,

kondisi belajar, dan preferensi masing-masing agar tidak mengganggu konsentrasi selama proses penyusunan skripsi.

## **2. Bagi Program Studi Psikologi Islam**

Program Studi Psikologi Islam diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai strategi pengelolaan suasana hati (*mood management*) dan kesehatan mental mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, program studi dapat menyelenggarakan kegiatan pendukung, seperti seminar atau pelatihan mengenai manajemen stres dan peningkatan motivasi belajar.

## **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi *mood booster*, seperti tingkat stres akademik, motivasi belajar, kualitas tidur, atau dukungan sosial. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti metode kualitatif atau *mixed methods*, serta memperluas jumlah dan cakupan responden agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik.