

Peran Musik Taylor Swift terhadap *Mood* pada Mahasiswa UIN Antasari dalam Mengerjakan Skripsi

Rizkia Hidayati¹, Wafa' Mawaddah¹, Annisa¹, Kinanti Dartanyan¹

¹Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

correspondence: kindartanyan@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik terhadap *mood* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *quasi experiment pretest-posttest control group design*. Kelompok kontrol menunjukkan sedikit peningkatan suasana hati dari pretest ke posttest, dari pretest dan posttest juga menunjukkan sedikit perubahan, yang mungkin menunjukkan variasi dalam perubahan suasana hati antar individu dalam kelompok ini. Disisi lain, kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam suasana hati dari pretest ke posttest, dengan rata-rata yang. Standar deviasi juga menunjukkan perubahan yang cukup besar, menunjukkan bahwa respons terhadap musik cukup bervariasi di antara mahasiswa.

Kata kunci: musik, mood, mahasiswa

Abstract. This research aims to determine the influence of Taylor Swift's music on the mood of UIN Antasari Banjarmasin students in working on their thesis. This research uses an experimental method with a quasi experimental design pretest-posttest control group design. The control group showed a slight increase in mood from pretest to posttest, from pretest and posttest also showed little change, which may indicate variations in mood changes between individuals in this group. On the other hand, the treatment group showed a more significant improvement in mood from pretest to posttest, with an average of. The standard deviation also showed considerable change, suggesting that responses to music may vary quite a bit among college students.

Keywords: music, student mood

Musik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia dan dapat meningkatkan kekuatan mental para pendengarnya. Orang yang sering mendengarkan musik cenderung memiliki mental yang kuat, emosi yang stabil, hidup lebih nyaman dan santai, serta menjadi lebih percaya diri dengan berkembangnya intelektual dan pengetahuan mereka. Musik bermanfaat bagi semua orang, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga orang tua, bahkan juga berpengaruh positif pada perkembangan janin dan bayi. Orang yang gemar mendengarkan musik akan merasakan manfaat luar biasa, baik secara fisik maupun psikologis. Musik adalah salah satu bentuk seni yang menggambarkan pikiran dan perasaan manusia melalui keindahan suara dengan konsep dan teknik tertentu. Dalam bukunya,

Great Book About Music, Al-Farabi menjelaskan bahwa musik dapat memberikan ketenangan, pendidikan moral, mengendalikan emosi, mengembangkan spiritualitas, dan menyembuhkan gangguan psikosomatik (Andaryani, 2019)

Musik adalah segala hal yang membawa kesenangan, menghadirkan kegembiraan, dan memiliki pola ritme, melodi, serta warna nada yang khas untuk membantu kerja sama antara tubuh dan pikiran (Andita & Desyandri, 2019). Musik telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Sejarah dari berbagai belahan dunia menunjukkan bahwa manusia telah menikmati musik sejak zaman dulu. Sampai saat ini, musik telah menjadi teman setia dalam berbagai aktivitas sehari-hari, mulai dari saat belajar, tidur, memasak, hingga dalam momen kesendirian, bahkan saat mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah (Izzah, 2020).

Musik memiliki peran yang penting dalam mengatasi perasaan stres, kecemasan, depresi, dan kurangnya motivasi dalam berbagai aktivitas. Selain itu, musik juga dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional, terutama bagi mereka yang mengalami kelelahan akibat beban tugas yang berat. Musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi perasaan seseorang, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku mereka, termasuk kemampuan kognitif seperti berpikir, merasa, menyelesaikan masalah, menciptakan, dan fleksibilitas mental (Kartini & Sa'adah, 2022).

Salah satu penyanyi populer yang karya musiknya kerap menjadi perbincangan adalah Taylor Swift. Taylor Swift banyak dikenal oleh masyarakat internasional sebagai penyanyi dan penulis lagu sukses asal Amerika Serikat, telah menawarkan berbagai karya musik yang dapat mempengaruhi mood orang-orang yang mendengarkannya. Dengan lirik-lirik yang mendalam dan melodi yang menarik, lagu-lagu Taylor Swift sering kali menjadi teman setia bagi banyak remaja dan dewasa muda (Purwanto & Yogatama, 2022). Penelitian menarik dari College Rover mengungkapkan hasil survei mereka terhadap sebanyak 1.025 mahasiswa dari rentang umur 18-23 tahun yang mendengarkan lagu saat belajar.

Mahasiswa akhir adalah salah satu kelompok yang rawan untuk menderita stress atau depresi. Hal ini muncul ketika seseorang mendapatkan terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakannya dalam waktu yang bersamaan (Ray, 2019). Jadi, dapat dikatakan bahwa stres sering dialami oleh mahasiswa karena banyaknya tuntutan di bidang akademik, salah satunya dalam penyusunan tugas akhir yang mana akan menimbulkan berbagai

dampak bagi mahasiswa itu sendiri. Dalam (Djoar & Anggarani, 2024) menjelaskan proses menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan stres ketika berurusan dengan pembimbing, revisi yang banyak, kesulitan menemukan literatur, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu agar dapat mengikuti ujian (Tasalim, R., & Cahyani, 2021). Tak jarang terjadi ketidak stabilan dari segi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang sering kali suasana hati (mood) nya yang berubah-ubah.

Dalam (Andaryani, 2019) musik dapat meningkatkan mood bagi orang yang sedang mengalami stress atau depresi. Terbukti dengan adanya terapi musik yang selama ini sudah mulai dilakukan. Musik yang dimaksud tidak hanya musik yang bersumber dari permainan alat musik, suara manusia yang merupakan alat paling ampuh untuk mengubah kepedihan dan rasa sakit yang ada dalam diri seseorang.

Didalam (Karyawan, 2022) menjelaskan bahwa terdapat penelitian yang dilakukan oleh McGill University di Montreal, Amerika Serikat, mengatakan bahwa mendengarkan musik membuat mood terpengaruh karena musik membuat tubuh menghasilkan dopamin dalam kata lain cairan yang ada di dalam otak yang menghasilkan rasa senang, sedih, marah, kecewa dan lain lain. Meningkatnya dopamin di dalam otak yang merespon musik membuktikan bahwa manusia mendapatkan kesenangan setelah mendengarkan musik. Sehingga musik memiliki peranan dalam menentukan, mengembangkan dan melanjutkan kecerdasan. Secara tidak sadar maupun sadar sebenarnya lagu-lagu atau musik sangat memengaruhi kondisi pikiran dan perasaan seseorang. Lagu terdiri atas musik pengiring dan lirik lagu, keduanya dapat memengaruhi mood dan pikiran seseorang (Andaryani, 2019)

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka-angka) yang diolah melalui metode statistik. Metode pada penelitian ini menggunakan eksperimen. Setyanto (2013) menjelaskan penelitian eksperimen bertujuan untuk meneliti kemungkinan sebab akibat dengan mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan pada satu atau lebih kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *pretest-posttest control group design*. Desain ini tidak memerlukan kontrol yang ketat terhadap *extraneous variable*, sebab tidak memerlukan randomisasi pada variabel bebas. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok akan diuji dengan pretest untuk mengukur kondisi awal mereka. Setelah itu, kelompok eksperimen akan menerima perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok akan diuji statistik dengan posttest untuk melihat apakah ada perubahan yang signifikan setelah pemberian perlakuan (Arib et al., 2024).

Tabel 1. Desain Penelitian

| | | | |
|---------------------|----|-------|----|
| Kelompok Eksperimen | Y1 | X | Y2 |
| Kelompok Kontrol | Y1 | | Y2 |

Keterangan:

- Y1 : Pretest
- Y2 : Posttest
- X : Perlakuan

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kusioner, Angket atau kusioner merupakan teknik pengumpulan yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang tertulis yang akan dijawab oleh responden. Angket diberikan pada saat pretest atau sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan *treatment* untuk mengetahui pengaruh dari pemberian *treatment* atau perlakuan dan tanpa adanya *treatment* bagi kelompok kontrol terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil angket akan dianalisis secara deskriptif dengan membuat tabel frekuensi untuk menarik suatu kesimpulan (Effect et al., n.d.)

Sebelum memberikan perlakuan peneliti menjelaskan mengenai peran musik terhadap suasana hati (*mood*). Pada tahap ini, metode yang digunakan untuk menjelaskan hubungan tersebut adalah pertemuan secara online melalui google meet. Peneliti menjelaskan manfaat dan tata cara pelaksanaan eksperimen. Setelah menjelaskan materi, peneliti akan memberikan pre test kepada kontrol dan perlakuan. Lalu peneliti memberikan perlakuan

kepada kelompok perlakuan dengan mendengarkan lagu Taylor Swift selama 30 menit saat mereka mengerjakan skripsinya. Pada tahap ini, pemberian perlakuan dilakukan selama 3 hari. Setelah itu peneliti memberikan pos test kepada partisipan setelah diberikan perlakuan selama 3 hari untuk mengetahui suasana hati pada diri mereka sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pada program studi Pendidikan Anak Usia Dini yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran musik Taylor Swift terhadap mood mahasiswa UIN antasari Banjarmasin dalam mengerjakan skripsi. Analisis data menggunakan uji t untuk sampel independen. Penelitian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan untuk mendengarkan musik Taylor Swift yang telah disediakan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan sama sekali.

Tabel 2. Kelompok Kontrol

| Group | N | Mean | SD | SE | Var. |
|----------|---|--------|-------|-------|-------|
| Pretest | 5 | 56,200 | 3,633 | 1,625 | 0,065 |
| Posttest | 5 | 57,600 | 4,615 | 2,064 | 0,080 |

Dari hasil ini, kita dapat melihat bahwa nilai rata-rata dari kelompok "Post tes" (57.600) lebih tinggi daripada kelompok "Pre tes" (56.200), menunjukkan adanya peningkatan setelah tes. Namun, kita juga melihat bahwa variabilitas data dalam kelompok "Post tes" (SD: 4.615) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok "Pre tes" (SD: 3.633).

Tabel 3. Kelompok Perlakuan

| Group | N | Mean | SD | SE | Var. |
|----------|---|--------|-------|-------|-------|
| Posttest | 5 | 53.800 | 5.805 | 2.596 | 0.108 |
| Pretest | 5 | 54.000 | 3.317 | 1.483 | 0.061 |

Dari tabel tersebut, kita bisa melihat bahwa rata-rata pada kelompok "Pre tes" adalah 54.000 sedangkan pada kelompok "Posttest" adalah 53.800. Standar deviasi pada kelompok "Posttest" lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok "Pretest", menunjukkan variasi yang lebih besar dalam data posttest. Standar error dan koefisien variasi juga memberikan informasi tambahan tentang kestabilan data dalam kelompok-kelompok tersebut.

Jadi, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa ada perubahan dalam rata-rata antara pretest dan posttest pada kelompok perlakuan, sementara kelompok kontrol

mengalami penurunan rata-rata posttest. Namun, karena ukuran sampel kecil, perlu diingat bahwa hasil ini mungkin tidak dapat dipertimbangkan sebagai generalisasi yang luas.

DISKUSI

Dari data tersebut, terlihat bahwa terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest di kedua kelompok. Kelompok kontrol menunjukkan sedikit peningkatan suasana hati dari pretest ke posttest, seperti yang tercermin dari data rata-rata (mean) yang sedikit meningkat dari 53.800 menjadi 54.000. Standar deviasi (SD) dari pretest dan posttest juga menunjukkan sedikit perubahan, yang mungkin menunjukkan variasi dalam perubahan suasana hati antarindividu dalam kelompok ini. Di sisi lain, kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam suasana hati dari pretest ke posttest, dengan rata-rata yang meningkat dari 54.600 menjadi 58.400. Standar deviasi juga menunjukkan perubahan yang cukup besar, menunjukkan bahwa respons terhadap musik Taylor Swift mungkin cukup bervariasi di antara mahasiswa.

Terlihat bahwa musik Taylor Swift memiliki pengaruh positif terhadap suasana hati mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Seperti dalam penelitian Lailatul Izzah, Rahmawati dan Hilyatul Humairoh, menurut Gunawan (2007), musik memiliki berbagai efek positif pada tubuh kita, seperti meningkatkan energi otot, energi sel tubuh, memengaruhi detak jantung, meningkatkan metabolisme, mengurangi stres dan rasa sakit, serta membantu penyembuhan pasien setelah operasi. Musik juga dapat mengurangi rasa lelah, membantu kondisi emosi, dan merangsang kreativitas serta kemampuan berpikir. Dengan manfaat-manfaat tersebut, musik dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi kebosanan saat belajar atau mengerjakan tugas bagi mahasiswa. Oleh karena itu dengan adanya manfaat positif yang didapat dari mendengarkan musik saat belajar atau mengerjakan tugas kuliah, persepsi negatif terhadap proses belajar dapat berubah menjadi positif. Aktivitas belajar bisa menjadi lebih menyenangkan dan lebih dinikmati ketika disertai dengan musik (Izzah, 2020).

Didalam (Karyawan, 2022) menjelaskan bahwa terdapat penelitian yang dilakukan oleh McGill University di Montreal, Amerika Serikat, mengatakan bahwa mendengarkan musik membuat mood terpengaruh karena musik membuat tubuh menghasilkan dopamin dalam kata lain cairan yang ada di dalam otak yang menghasilkan rasa senang, sedih, marah, kecewa dan lain lain. Meningkatnya dopamin di dalam otak yang merespon musik

membuktikan bahwa manusia mendapatkan kesenangan setelah mendengarkan musik. Sehingga musik memiliki peranan dalam menentukan, mengembangkan dan melanjutkan kecerdasan. Secara tidak sadar maupun sadar sebenarnya lagu-lagu atau musik sangat memengaruhi kondisi pikiran dan perasaan seseorang. Lagu terdiri atas musik pengiring dan lirik lagu, keduanya dapat memengaruhi mood dan pikiran seseorang (Andaryani, 2019).

Sebagai mahasiswa akhir tentu mengalami banyak tuntutan proses menyelesaikan tugas akhir seperti ketika berurusan dengan pembimbing, revisi yang banyak, kesulitan menemukan literatur, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu agar dapat mengikuti sidang. Makanya stress sering dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan itu menyebabkan ketidak stabilan emosi yang membuat suasana hati (mood) nya yang berubah-ubah.

Dalam (Andaryani, 2019) musik dapat meningkatkan mood bagi orang yang sedang mengalami stress atau depresi. Terbukti dengan adanya terapi musik yang selama ini sudah mulai dilakukan. Musik yang dimaksud tidak hanya musik yang bersumber dari permainan alat musik, suara manusia yang merupakan alat paling ampuh untuk mengubah kepedihan dan rasa sakit yang ada dalam diri seseorang (Efek Mozart Berhubungan dengan musik dan proses belajar ada yang disebut "efek Mozart". Para peneliti menemukan bahwa siswa yang mendengarkan musik Mozart tampak lebih mudah menyimpan informasi dan memperoleh nilai tes yang lebih tinggi (Supradewi, 2010).

Di dalam penelitian Lailatul Izzah,dkk juga dijelaskan 70% mahasiswa mengatakan dampak positif yang dirasakan saat mendengarkan musik baik dalam belajar dan mengerjakan tugas maupun saat waktu kosong dapat memunculkan ide-ide baru, membuat perasaan tenang, menghilangkan stres ketika belajar. Sedang 30% lainnya merasakan ada juga dampak negatifnya seperti timbulnya rasa ketergantungan pada musik dan hilangnya prioritas utama mahasiswa yaitu belajar dengan konsentrasi penuh dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Sama seperti pada penelitian yang kami lakukan, kami juga memberikan daily worksheet kepada subjek untuk memastikan perasaan mereka setiap harinya, dan rata-rata mereka merasa lebih fokus, rileks dan lebih bersemangat dalam mengerjakan skripsi mereka setelah mendapatkan perlakuan.

Temuan ini mungkin memberikan gambaran yang menarik tentang potensi musik dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Implementasi

dari hasil ini bisa meliputi penyediaan akses ke musik yang dapat meningkatkan suasana hati mahasiswa, pengembangan program pendukung kesejahteraan mental, penelitian lanjutan tentang efek musik pada kesejahteraan, pengembangan program khusus menggunakan musik, dan upaya edukasi serta sosialisasi tentang manfaat musik dalam manajemen stres. Namun semua langkah ini perlu didukung oleh riset lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya dan memperluas pemahaman tentang penggunaan musik sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental di lingkungan pendidikan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest di kedua kelompok yang diteliti. Kelompok kontrol menunjukkan sedikit peningkatan suasana hati dari pretest ke posttest, dengan rata-rata meningkat dari 53.800 menjadi 54.000. Standar deviasi kelompok kontrol juga mengalami sedikit perubahan, yang menunjukkan variasi dalam perubahan suasana hati antarindividu dalam kelompok ini.

Di sisi lain, kelompok perlakuan yang mendengarkan musik Taylor Swift menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam suasana hati, dengan rata-rata meningkat dari 54.600 menjadi 58.400. Standar deviasi dalam kelompok perlakuan juga meningkat, menunjukkan bahwa respons terhadap musik Taylor Swift cukup bervariasi di antara mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa musik Taylor Swift mungkin memiliki pengaruh positif terhadap suasana hati mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa musik Taylor Swift mungkin memiliki pengaruh positif terhadap mood mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan mood yang lebih signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Temuan ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, musik Taylor Swift dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan mood selama mengerjakan skripsi. Kedua, penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan untuk mengeksplorasi efek musik lain pada mood dan kognisi mahasiswa.

Referensi

- Julianti, Iramadhani, D., Amalia, I. (2023). Gambaran Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Malikussaleh yang Terkena Dampak Pandemi COVID-19. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No.4 (2023): pp. 732-743
- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa (The Effects of Music in Improving Student's Mood Booster). *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115.
- Andita, C. D., & Desyandri, D. (2019). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Pengaruh Penggunaan Musik terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 205–209. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Purwanto, M. P., & Yogatama, A. (2022). Citra Taylor Swift pada Tahun 2016-2021. 1–10.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Effect, T., Application, O., Posing, P., Model, L., The, O., Learning, S., In, I., & Learning, T. (n.d.). *Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Problem Posing terhadap Kemandirian Belajar Siswa pada Pembelajaran Tema*. 1–15.
- Izzah, L. I. (2020). Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Mood Belajar pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau. *Nathiqiyah*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>
- Kartini, K., & Sa'adah, N. (2022). Dampak Musik Religi terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 6033–6038.
- Karyawan, K. (2022). p - ISSN: 2654-8496 e - ISSN: 2798-9321. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(3), 49–57.
- Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 3(1), 37–48. <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Izzah, L. I. (2020). Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Mood Belajar pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau. *Nathiqiyah*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>
- Supradewi, R. (2010). Otak , Musik, dan Proses Belajar. *Buletin Psikologi*, 18(2), 58–68.