

PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP MOOD BELAJAR MAHASISWA

Aghitsna Putri Taqiyya¹, Siti Safina Subhan², Dian Indriyani³
aghitsnaapt@gmail.com¹, safinasubhan125@gmail.com², dian.lanri@gmail.com³
Politeknik STIA LAN Jakarta

ABSTRAK

Musik menjadi bagian tak terpisahkan dari dalam kehidupan manusia sejak abad pertengahan hingga sekarang. Terdapat kenaikan penggunaan platform musik dari tahun ke tahun. Salah satu latar belakang terjadinya peningkatan penggunaan platform musik adalah fenomena COVID-19. Kecenderungan peningkatan tersebut seiring dengan peningkatan kegiatan belajar dari rumah pada masa PSBB, dengan fenomena mahasiswa belajar dengan mendengarkan musik. Penelitian ini bermaksud mengamati pengaruh mendengarkan musik terhadap mood belajar mahasiswa dengan mengambil sample 31 mahasiswa Manajemen SDM Aparatur Politeknik STIA LAN Jakarta angkatan 2022 secara purposive random sampling. Instrumen yang digunakan penelitian ini yaitu kuesioner dengan skala likert yang telah diuji validitas, reabilitas dan normalitas. Peneliti mengaplikasikan metode analisis data dengan statistik parametrik menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS Versi 27.0. Berdasarkan hasil pengujian, bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap mood mahasiswa adalah sebesar 53,9%, sedangkan sisanya (46,1%) dipengaruhi oleh variabel lain. Mendengarkan musik secara signifikan mempengaruhi mood belajar mahasiswa, di mana peningkatan dalam mendengarkan musik berhubungan positif dengan peningkatan mood belajar.

Kata Kunci: musik, mood, mahasiswa.

ABSTRACT

Music has been an integral part of human life since mediaeval times until now. There is an increase in the use of music platforms from year to year. One of the reasons for the increase in the use of music platforms is the COVID-19 phenomenon. The increasing trend is in line with the increase in learning activities from home during the PSBB period with the phenomenon of students studying by listening to music. This study aims to observe the effect of listening to music on students' learning moods by taking a sample of 31 STIA LAN Jakarta Polytechnic Apparatus HR Management students class of 2022 by purposive random sampling. The instrument used in this research is a questionnaire with a Likert scale that has been tested for validity, reliability, and normality. Researchers applied data analysis methods with parametric statistics using the help of SPSS Version 27.0 software. Based on the test results, the effect of listening to music on the mood of students is 53.9%, while the rest (46.1%) is influenced by other variables. Listening to music significantly affects students' learning mood, where an increase in listening to music is positively related to an increase in learning mood.

Keywords: music, mood, collage student

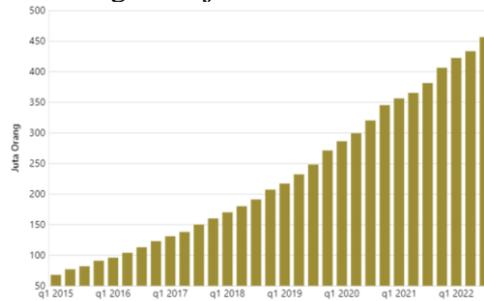
PENDAHULUAN

Musik merupakan hal yang familiar dalam kehidupan manusia diberbagai belahan dunia serta dari bermacam generasi. Diindikasikan bahwa sudah sejak dari zaman batu, manusia telah menikmati musik. Dalam setiap aktivitas sehari-hari seperti memasak, tidur, bermain, mengerjakan tugas atau pekerjaan, saat sendirian, termasuk juga saat sedang belajar, manusia telah menjadikan musik sebagai 'teman' untuk menjalani menjalani kesehariannya.

Salah satu platform *online* untuk mendengarkan musik yaitu Spotify. Spotify adalah layanan pemutaran musik asal Swedia, platform ini didirikan pada tahun 2006 yang memungkinkan untuk mendengarkan berbagai genre musik dari seluruh dunia. Menurut Gautam Talwar, *Managing Director Spotify APAC*, dalam 3 tahun terakhir,

penggunaan Spotify Indonesia meningkat 3 kali lipat yang didorong oleh generasi muda.

Menurut data Kontan.co.id, pada Agustus 2023, Spotify Indonesia mencatat lebih dari 6,6 miliar pemutaran dalam 30 hari, dengan 90% pendengarnya adalah Gen Z dan Millennial muda, menunjukkan pentingnya musik bagi generasi ini. Data dari *Business of Apps* menunjukkan Spotify sebagai aplikasi streaming musik paling banyak diunduh secara global pada 2023, dengan 248 juta unduhan, diikuti oleh StarMaker dengan 71 juta unduhan dan YouTube Music dengan 65 juta unduhan.



Gambar Grafik 1 Jumlah Pengguna Aktif Bulanan Spotify Global (Kuartal I 2015–Kuartal III 2022)
Sumber: databoks, 2022

Terlaporkan bahwa jumlah pengguna bulanan Spotify Global terus meningkat setiap tahunnya. Laporan keuangan perusahaan Spotify berdaarkan dari *Business of Apps* tercatat bahwa jumlah pendengar aktif bulanan menyentuh angka 456 juta pendengar ketika kuartal III-2022. Hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 5,31% dibandingkan kuartal II-2022 yang sebanyak 433 juta pendengar. Jika dibandingkan dengan tahun lalu pada kuartal yang sama (*year-on-year*), terjadi peningkatan sebesar 19,68% dimana pada kuartal III-2021 terdapat 381 juta pendengar bulanan.

Pada saat pandemi COVID-19, pendapatan Spotify mengalami kenaikan. Dilansir berdasarkan data dari *businessofapps.com*, pendapatan Spotify pada kuartal III-2021 mencapai US\$2,5 miliar dan ini mengalami kenaikan sebesar 8,2% dari kuartal sebelumnya. Jika melihat dan membandingkan saat awal pandemi yaitu pada kuartal I-2020, maka terlihat pertumbuhan pendapatan sekitar 35%.

Selain data pendapatan Spotify sebagai salah satu platform musik, adapun data terkait total pendapatan layanan streaming musik global pada rentang tahun 2011-2020. Menurut *International Federation of the Phonographic Industry* (IFPI), pendapatan global dari layanan streaming musik pada tahun 2020 mencapai rekor tertinggi dalam satu dekade terakhir, yaitu mencapai US\$13,4 miliar atau sekitar Rp 193,23 triliun (dengan kurs US\$ 1 = Rp 14.422). Pandemi COVID-19 terutama pembatasan wilayah (*lockdown*) dianggap sebagai faktor utama yang mengubah cara penggemar menikmati musik meningkatkan pendapatan layanan streaming global sebesar 19,9% dari \$11,2 miliar pada tahun sebelumnya. Secara keseluruhan, pendapatan industri musik global pada tahun 2020 meningkat sebesar 7,4%. IFPI menyatakan bahwa pertumbuhan ini didorong terutama oleh layanan streaming berbayar, yang nilainya meningkat sebesar 18,5%.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, terbukti bahwa terdapat kenaikan penggunaan platform musik dari tahun ke tahun. Salah satu latar belakang terjadinya peningkatan penggunaan platform musik adalah fenomena COVID-19. Hal ini disebabkan pada saat COVID-19, banyak pelajar maupun pekerja yang dipaksa untuk melakukan pembelajaran jarak jauh dan pekerjaan dari rumah atau *work from home* (WFH).

Pada saat pandemi COVID-19 melanda, banyak pekerja dan pelajar yang terlalu jenuh saat bekerja maupun belajar dan memilih mendengarkan musik sebagai solusi agar mendapatkan suasana baru. Sejumlah penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa emosi memiliki pengaruh besar terhadap proses kognitif manusia, termasuk persepsi,

perhatian, memori, penalaran, dan pemecahan masalah. Proses-proses ini sangat berpengaruh pada pembelajaran. Secara umum, berada dalam *mood* yang baik dan mempunyai sikap positif, maka dapat bekerja lebih baik dan menunjukkan kinerja yang meningkat. Emosi positif dapat membantu untuk lebih memahami materi yang dipelajari sehingga memudahkan otak membentuk ingatan saat sedang belajar. Meskipun demikian, emosi negatif dapat mempunyai efek sebaliknya. Jika seseorang sedang stres dan merasa sedih, perasaan ini dapat menghalangi apa yang ingin diingat serta menghambat proses pemahaman dalam mempelajari sesuatu.

Saat berada dalam suasana hati yang positif, otak mengeluarkan hormon (katekolamin, adrenalin, dan noradrenalin), yang membantu kita melakukan yang terbaik. Sebaliknya, saat kita stres, otak mengeluarkan kortisol yang memengaruhi daya ingat kita. Kadar kortisol meningkat ketika kita merasa bosan, frustrasi, cemas, atau ketika kita mengalami emosi negatif yang kuat. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan neuron, seperti yang diamati pada hewan di laboratorium (Kavyapriya Sethu, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Lerik & Prawitasari (2005), terbukti bahwa musik berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres dan depresi pada mahasiswa. Untuk menurunkan gangguan neurotik seperti kecemasan, dapat menggunakan berbagai macam genre musik. Sementara untuk memberikan efek kedamaian dan ketenangan, dapat menggunakan musik yang bertempo lambat misalnya lagu-lagu klasik.

Ilmuwan-ilmuwan di University of Missouri juga sepakat menyetujui bahwa memperbaiki *mood* seseorang dapat dilakukan salah satunya dengan mendengarkan musik. *The Journal of Positive Psychology*, dimana penelitian tersebut dipublikasikan, terungkap bahwa tingkat stres dapat menurun serta perbaikan *mood* bisa dilihat pengaruhnya setelah mendengarkan musik secara rutin selama 2 minggu.

Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu bahwa menghilangkan kejenuhan pada mahasiswa adalah salah satunya dengan mendengarkan musik, serta ditambah adanya data terkait penggunaan platform *streaming* musik yang kian naik setelah fenomena yang terjadi yaitu pandemi covid-19, oleh karena itu peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti tentang Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap *Mood* Belajar Mahasiswa Manajemen SDM Aparatur Angkatan 2022 Politeknik STIA LAN Jakarta.

KAJIAN LITERATUR

Musik

Reed dan Sidnell memberikan pengertian pada musik dimana musik adalah salah satu bagian dari seni yang berupa suara, di dalamnya terdapat dimensi yang meliputi melodi, ritme, timbre (warna suara) dan harmoni. Penjelasan masing-masing dimensi adalah sebagai berikut.

1. Ritme

Ritme musik biasa dikenal juga dengan sebutan irama. Ritme musik tidak terlepas kaitannya dari tempo atau cepat dan lambatnya ketukan musik. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ritme atau irama musik adalah gerakan secara teratur yang berulang-ulang, atau dapat diartikan naik turunnya bunyi maupun nada dari suatu lagu.

2. Melodi

Menurut Kusumawati (2016), melodi yaitu suatu bagian penting dalam proses penyesuaian komposisi musik sebab di dalam melodi terdapat tinggi rendahnya nada dari suatu lagu yang akan diaransemen. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2017), diartikan secara umum bahwa melodi adalah susunan serangkaian nada secara logis dan berirama dalam musik yang terdengar berurutan.

3. Harmoni

Harmoni adalah gabungan bunyi-bunyi musik dari rangkaian urutan nada yang membentuk suatu bunyi teratur (Syafiq, 2003). Harmoni merupakan perpaduan bunyi alat musik atau nyanyian yang selaras dan dimainkan secara bersama-sama sehingga menciptakan bunyi yang indah.

4. Timbre

Uraian bunyi yang sama jika dimainkan oleh beberapa media, maka arti dari bunyinya akan berbeda. Ini berarti terdapat keunikan setiap bunyi dengan bunyi lainnya atau dapat disebut warna suara. Timbre atau warna adalah kualitas karakteristik dari bunyi instrumen, suara, atau vokal (David D. Boyden, 1968).

Suasana Hati (*Mood*)

Menurut Watson, Sanders-Lawson, dan McNeal (2012), terdapat 2 dimensi dari suasana hati, yaitu afek positif dan afek negatif. Kedua aspek ini merupakan bagian penting dari lapisan emosi manusia dan dapat bervariasi tingkat keseriusannya. Berikut ini penjelasan dari kedua dimensi tersebut.

1. Afek Positif

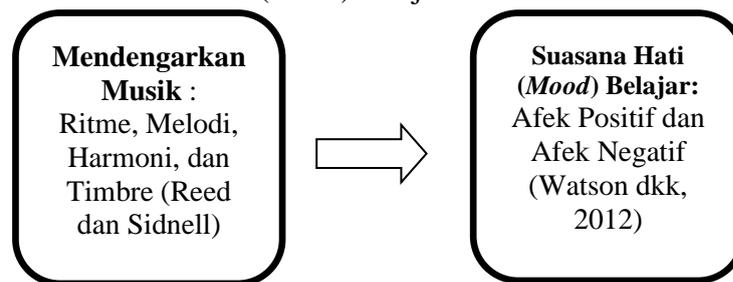
Afek positif muncul ketika individu merasa senang, puas, atau berada dalam keadaan yang menyenangkan. Afek positif yang tinggi, dapat menciptakan energi yang besar bagi individu yang merasakannya. Namun jika efek positif rendah, maka akan memberikan rasa kesedihan dan adanya rasa lelah yang mendalam. Yang dimaksud afek positif pada mahasiswa disini yaitu tingkat positif atau pengaruh baik dari musik untuk memperbaiki mood dan kondisi mereka saat sedang belajar.

2. Afek Negatif

Afek negatif dapat timbul sebagai reaksi terhadap situasi atau kondisi yang dianggap mengancam atau mengganggu kesejahteraan individu. Yang dimaksud afek negatif pada mahasiswa disini adalah bagaimana mereka menunjukkan kondisi suasana hati dari mendengarkan musik yang kurang menyenangkan pada proses belajar, baik itu tidak nyaman, terganggu atau tertekan.

Kerangka Berpikir

Penelitian ini mengoperasionalkan 2 (dua) variabel, yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) merujuk pada mendengarkan musik, sementara variabel terikat (Y) adalah suasana hati (*mood*) belajar mahasiswa.



Gambar 1 Kerangka Berpikir

Hipotesis Penelitian

1. Ha : Terdapat pengaruh variabel mendengarkan musik terhadap variabel *mood* belajar mahasiswa.
2. H0 : Tidak terdapat pengaruh variabel mendengarkan musik terhadap variabel *mood* belajar mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada seluruh mahasiswa Manajemen SDM Aparatur Politeknik STIA LAN Jakarta angkatan 2022. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dengan memilih 31 mahasiswa sebagai sample, dengan mempertimbangkan karakteristik dan sifat populasi (Winarsunu, 2009). Penelitian ini mengadopsi metode penelitian berupa angket atau kuesioner melalui pendekatan kuantitatif.

Kuesioner diberikan sesuai dengan sasarannya, dalam penelitian ini yang menjadi sasaran adalah mahasiswa program studi Manajemen SDM Aparatur angkatan 2022 Politeknik STIA LAN Jakarta. Pernyataan yang disampaikan merupakan pernyataan seputar judul penelitian yang didapatkan dari dimensi masing-masing variabel.

Alat ukur utama yang digunakan pada penelitian ini yakni angket atau kuesioner. Instrumen penelitian pada kuesioner menggunakan skala likert dengan 4 (empat) tingkat pengukuran, mencakup: “sangat setuju” (dengan bobot 1), “setuju” (dengan bobot 2), “tidak setuju” (dengan bobot 3), “sangat tidak setuju” (dengan bobot 4).

Pada penelitian ini, peneliti mengaplikasikan metode analisis data dengan statistik parametrik untuk menganalisis data kuesioner menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS Versi 27.0. Analisis data pada penelitian mencakup; Uji Validitas dan Reliabilitas, Uji Normalitas, Analisis Regresi Linear Sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada uji validitas, dalam menentukan validitas instrument kuesioner ditentukan dalam *Corrected Item-Total Correlation* dengan acuan nilai Rhitung > dari nilai Rtabel. Terdapat rumus dalam menentukan nya,yakni; $df = N-2$.

Nilai df diperoleh dengan rumus $df = n - 2$, dimana n = jumlah kasus/sampel. Untuk n adalah 31, maka $df = 29$. Selanjutnya, untuk df 29 dan sig. 0,05 diperoleh r table = 0,355046. Dengan demikian, hasil *pearson correlation* pada masing-masing instrument tidak boleh lebih kecil dari hasil yang sudah ditentukan.

- Uji Validitas Pada Variabel X

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Variabel X (2023)

		Correlations						
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	Total
X1	Pearson Correlation	1	-,035	,128	,130	,052	,010	,450*
	Sig. (2-tailed)		,852	,493	,486	,780	,956	,011
	N	31	31	31	31	31	31	31
X2	Pearson Correlation	-,035	1	,344	,465**	-,056	,365*	,580**
	Sig. (2-tailed)	,852		,058	,008	,763	,043	<,001
	N	31	31	31	31	31	31	31
X3	Pearson Correlation	,128	,344	1	,392*	,048	,421*	,682**
	Sig. (2-tailed)	,493	,058		,029	,799	,018	<,001
	N	31	31	31	31	31	31	31
X4	Pearson Correlation	,130	,465**	,392*	1	-,101	,444*	,670**
	Sig. (2-tailed)	,486	,008	,029		,589	,012	<,001
	N	31	31	31	31	31	31	31
X5	Pearson Correlation	,052	-,056	,048	-,101	1	-,024	,325
	Sig. (2-tailed)	,780	,763	,799	,589		,900	,074
	N	31	31	31	31	31	31	31
X6	Pearson Correlation	,010	,365*	,421*	,444*	-,024	1	,620**
	Sig. (2-tailed)	,956	,043	,018	,012	,900		<,001
	N	31	31	31	31	31	31	31
Total	Pearson Correlation	,450*	,580**	,682**	,670**	,325	,620**	1
	Sig. (2-tailed)	,011	<,001	<,001	<,001	,074	<,001	
	N	31	31	31	31	31	31	31

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Olahan Data SPSS (2023)

Berdasarkan tabel, diperoleh hasil pada variabel X, pernyataan nomor 5 dinyatakan tidak valid. Hal ini dikarenakan untuk pernyataan nomor 5 memperoleh hasil

Rhitung pada bagian *pearson correlation* sebesar 0.325. Dengan demikian, soal nomor 5 memiliki nilai Rhitung < nilai Rtabel. Maka, pernyataan nomor 5 dinyatakan tidak valid.

- Uji Validitas Pada Variabel Y

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Variabel Y (2023)

		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Total
Y1	Pearson Correlation	1	-.035	.128	.130	.052	.010	-.150	-.130	.026	-.246	.197
	Sig. (2-tailed)		.852	.493	.486	.780	.956	.419	.487	.891	.183	.289
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y2	Pearson Correlation	-.035	1	.344	.465**	-.056	.365*	-.004	.034	.284	.211	.497**
	Sig. (2-tailed)			.058	.008	.763	.043	.984	.857	.122	.253	.004
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y3	Pearson Correlation	.128	.344	1	.392*	.048	.421*	.311	.435*	.383*	.597**	.824**
	Sig. (2-tailed)				.029	.799	.018	.088	.014	.033	<.001	<.001
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y4	Pearson Correlation	.130	.465**	.392*	1	-.101	.444*	-.263	.062	.176	.072	.456**
	Sig. (2-tailed)					.589	.012	.153	.741	.344	.700	.010
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y5	Pearson Correlation	.052	-.056	.048	-.101	1	-.024	.162	.190	.081	.205	.353
	Sig. (2-tailed)						.900	.384	.307	.663	.268	.051
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y6	Pearson Correlation	.010	.365*	.421*	.444*	-.024	1	-.166	.041	.024	.012	.393*
	Sig. (2-tailed)					.900		.373	.826	.897	.949	.029
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y7	Pearson Correlation	-.150	-.004	.311	-.263	.162	-.166	1	.145	-.049	.487**	.308
	Sig. (2-tailed)								.437	.792	.005	.092
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y8	Pearson Correlation	-.130	.034	.435*	.062	.190	.041	.145	1	.473**	.500**	.604**
	Sig. (2-tailed)									.007	.004	<.001
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y9	Pearson Correlation	.026	.284	.383*	.176	.081	.024	-.049	.473**	1	.215	.573**
	Sig. (2-tailed)										.246	<.001
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Y10	Pearson Correlation	-.246	.211	.597**	.072	.205	.012	.497**	.500**	.215	1	.615**
	Sig. (2-tailed)											<.001
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Total	Pearson Correlation	.197	.497**	.824**	.456**	.353	.393*	.308	.604**	.573**	.615**	1
	Sig. (2-tailed)											
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Olahan Data SPSS (2023)

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa pada variabel Y, pernyataan nomor 1, 5 dan 7 dinyatakan tidak valid. Hal ini dikarenakan untuk pernyataan nomor 1 memperoleh hasil Rhitung pada bagian *pearson correlation* sebesar 0.197, diikuti nilai pernyataan nomor 5 sebesar 0.353, dan terakhir nilai pernyataan nomor 7 sebesar 0.308. Dengan demikian, pernyataan nomor 1,5, dan 7 memiliki nilai Rhitung < nilai Rtabel. Maka, pernyataan nomor 1, 5, dan 7 dinyatakan tidak valid.

Pada pengujian reliabilitas, instrument kuesioner dinyatakan reliabel apabila hasil uji reliabilitas atas kuesioner menunjukkan nilai Alpha Cronbach lebih dari 0,6 atau di atas 0,4. Maka, instrument dinyatakan cukup andal untuk penelitian.

Tabel 3 Tingkat Reliabilitas Alpha Cronbach

Alpha	Tingkat Reliabilitas
0,00 – 0,20	Kurang reliabel
0,201 – 0,40	Agak reliabel
0,401 – 0,60	Cukup reliabel
0,601 – 0,80	Reliabel
0,801 – 1,00	Sangat reliabel

Sumber: Ristianti & Fathurrochman, 2020

Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y

Gambar 1 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y (2023)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.820	12

Sumber: Olahan Data SPSS (2023)

Melalui olahan data SPSS diatas, diperoleh nilai dari Cronbach'Alpha sebesar **0,820** dengan demikian diputuskan bahwa instrument sangat reliabel.

Gambar 2 Hasil Uji Normalitas (2023)
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		31	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	2,28449003	
Most Extreme Differences	Absolute	,124	
	Positive	,124	
	Negative	-,085	
Test Statistic		,124	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	,254	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,242
		Upper Bound	,265

Sumber: Olahan Data SPSS (2023)

Berdasarkan hasil olahan data SPSS uji normalitas diatas, diperoleh nilai pada kolom “Asymp. Sig. (2-tailed)” sebesar 0,200. Dengan demikian, hasil uji normalitas tersebut memiliki nilai yang lebih besar dari sig. 0,05. Maka instrument penelitian dapat dinyatakan terdistribusi normal.

Gambar 3 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (2023)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,734 ^a	,539	,523	2,324

a. Predictors: (Constant), Variabel X

Sumber: Olahan Data SPSS (2023)

Gambar 4 Hasil Regresi Linear Sederhana (2023)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,675	2,628		2,159	,039
	Variabel X	1,029	,177	,734	5,820	<,001

a. Dependent Variable: Variabel Y

Sumber: Olahan Data SPSS (2023)

Melalui pengujian regresi linear sederhana, diperoleh nilai sig.0,05 diperoleh nilai sebesar <,001 yang memiliki arti Sig. < 0,05. Apabila nilai sig. < 0,05 , dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Maka terdapat pengaruh variabel mendengarkan musik terhadap variabel *mood*. Penentuan nilai t tabel menggunakan rumus $df = n-2$ memperoleh nilai t tabel sebesar 2,04523. Sedangkan berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai t hitung sebesar 5,820. Apabila nilai t hitung > t tabel dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Maka terdapat pengaruh variabel mendengarkan musik terhadap variabel *mood*.

- Persamaan Regresi

Gambar 5 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (2023)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,675	2,628		2,159	,039
	Variabel X	1,029	,177	,734	5,820	<,001

a. Dependent Variable: Variabel Y

Sumber: Olahan Data SPSS (2023)

$$Y = ax + b$$
$$Y = 5,675 + 1,029x$$

5,675 adalah konstanta (b) dan 1,029 adalah koefisien (a)

Berdasarkan pengujian regresi variabel Musik (X) terhadap *Mood* Belajar Mahasiswa (Y) diperoleh bahwa pada nilai R Square, diperoleh nilai sebesar 0,539. Berdasarkan hasil pengujian, bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap *mood* mahasiswa/i adalah sebesar 53,9%, sedangkan sisanya (46,1% *mood* mahasiswa/i) dipengaruhi oleh variabel lain. Pada bagian persamaan regresi yang memperoleh nilai sebesar $Y = 5,675 + 1,029x$. Angka ini memiliki arti bahwa setiap perubahan naik 1% pada variabel mendengarkan musik akan menjadikan perubahan naik 102,9% pada *mood* mahasiswa/i. Jika tidak ada variabel mendengarkan musik (variabel X), maka nilai *mood* mahasiswa/i (variabel Y) adalah 5,675.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian regresi linear sederhana terhadap pengaruh variabel mendengarkan musik (X) terhadap *mood* belajar mahasiswa (Y), diperoleh beberapa temuan signifikan yang mengindikasikan adanya pengaruh yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut.

Pertama, nilai signifikansi (sig.) yang diperoleh adalah $< 0,001$, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan kata lain, terdapat pengaruh yang signifikan antara mendengarkan musik terhadap *mood* belajar mahasiswa.

Kedua, nilai t hitung yang diperoleh adalah 5,820, yang lebih besar dari nilai t tabel sebesar 2,04523. Ini menguatkan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_a), yang berarti mendengarkan musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *mood* belajar mahasiswa.

Ketiga, nilai R Square yang diperoleh sebesar 0,539 mengindikasikan bahwa 53,9% variabilitas *mood* belajar mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel mendengarkan musik. Sisanya, yaitu 46,1%, dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam model ini.

Terakhir, persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 5,675 + 1,029X$. Ini berarti bahwa setiap peningkatan 1 unit dalam variabel mendengarkan musik akan menyebabkan peningkatan sebesar 1,029 unit dalam *mood* belajar mahasiswa. Jika tidak ada mendengarkan musik ($X = 0$), maka *mood* belajar mahasiswa (Y) diprediksi sebesar 5,675.

Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa mendengarkan musik secara signifikan mempengaruhi *mood* belajar mahasiswa, di mana peningkatan dalam mendengarkan musik berhubungan positif dengan peningkatan *mood* belajar. Variabel mendengarkan musik menjelaskan sebagian besar variasi dalam *mood* belajar mahasiswa, sementara faktor lain turut berperan dalam sisa variasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Khasanah, Uswatun. "Pengaruh Suasana Hati (Mood) Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Quran Peserta Didik SMP IT Mutiara Hati Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara." SKRIPSI IAIN PURWOKERTO, 2019.
- Lailatul Izzah, Rahmawati, Hilyatul Humairoh. "Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau." 2019.
- Listiana. "Gambaran Mood Anak Pada Study From Home Selama Pandemi COVID-19 Di Sekolah Dasar Kecamatan Grabag." Skripsi, 2021.

Serge Brand, Torsten Reimer, Klaus Opwis. "How Do We Learn In A Negative Mood? Effects Of A Negative Mood On Transfer and Learning." Elsevier Journal, 2006.

Pramudhita, Chatarina Ria. "Hubungan Kebiasaan Mendengarkan Musik, Pemanfaatannya Saat Belajar Matematika Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas XI Di SMK Pika Semarang." Skripsi , 2019.