



### *Pengaruh Jenis Musik (Sedih VS Bahagia) Terhadap Mood Mahasiswa*

**Cahyani Pooja Andara<sup>1</sup>, Hemmatul Auliya Cici Putri<sup>2</sup>, Kaleta Agusfin Kusuma Assri<sup>3</sup>, Malahika Syarifatul Lailisyam<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia

#### Article Info

##### Corresponding Author:

Penulis Korespondensi

[202460003@std.umk.ac.id](mailto:202460003@std.umk.ac.id)

##### History:

Submitted: 11-06-2026

Revised: 15-06-2026

Accepted: 22-06-2026

##### Keyword:

Music, mood, emotional regulation, college students, affect

##### Kata Kunci:

multikulturalisme, realitas sosial, realitas sejarah

#### Abstract

Music is one of the stimuli that can influence an individual's emotional state, including changes in mood during daily activities. This study aimed to examine the effect of happy and sad music on changes in college students' mood. A quantitative approach with a pretest-posttest design was employed, involving 20 college students as participants. Mood was measured before and after the music intervention using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). The data were analyzed using a paired sample t-test. The results revealed a significant difference between the pretest and posttest scores ( $t(19) = 13.341$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that music significantly affected students' mood. These findings suggest that music can be used as an effective medium to support emotional regulation and improve emotional well-being.

#### Abstrak

Musik merupakan salah satu stimulus yang dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang, termasuk perubahan mood dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik bahagia dan musik sedih terhadap perubahan mood mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest yang melibatkan 20 mahasiswa sebagai partisipan. Pengukuran mood dilakukan sebelum dan sesudah pemberian stimulus musik menggunakan instrumen Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan ( $t(19) = 13,341$ ;  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa musik berpengaruh terhadap perubahan mood mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat dimanfaatkan sebagai media yang efektif untuk membantu regulasi emosi dan meningkatkan suasana hati.



Copyright © 2026 by Riset.

All writings published in this journal are personal views of the authors and do not represent the views of the Constitutional Court.

 <https://doi.org/10.66914/riset>

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan mood karena tuntutan akademik, tekanan tugas, masalah sosial, hingga persoalan pribadi. Kondisi mood yang tidak stabil dapat memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi, produktivitas, serta interaksi sosial mahasiswa. Mayoritas mahasiswa, selalu melampiaskan apa yang mereka rasakan dengan mendengarkan musik. Baik dalam keadaan senang, kesal, marah. Bagi mahasiswa sendiri saat mengerjakan tugas maupun sedang belajar sambil mendengarkan musik mampu meningkatkan mood dalam belajar. Dari jurnal (Izzah, 2020) kebanyakan mahasiswa bisa lebih tenang pada saat merasakan rasa jenuh ketika mendengarkan musik. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi mood mahasiswa, salah satunya melalui stimulus musik.

Musik adalah sesuatu sarana mengekspresikan emosi atau perasaan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari pada mahasiswa. Banyak mahasiswa mendengarkan musik saat belajar, beristirahat, mengerjakan tugas, maupun sedang mengalami tekanan emosional. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang, terutama suasana hati atau mood (Andaryani, 2019a). Perbedaan jenis musik yang didengarkan, seperti musik bernuansa sedih dan musik bernuansa bahagia, dapat memengaruhi sistem kardiovaskuler. Dari aktivitas mendengarkan musik kemudian diolah melalui berbagai

mekanisme, salah satunya dengan melibatkan impuls dari otak yang diaktifkan oleh nada dan irama musik kemudian dikirim ke berbagai organ tubuh termasuk jantung. Jantung akan merespon tempo lagu dengan meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Musik dengan tempo cepat, lirik positif, dan melodi yang energik seperti pada jenis musik bahagia akan meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Sebaliknya, musik dengan tempo lambat, nada melankolis, serta lirik emosional yang dapat memunculkan perasaan sedih, tenang, atau reflektif, seperti pada jenis musik sedih memberikan efek relaksasi penurunan denyut jantung, dan tekanan darah (Darki et al., 2022) (Wibawa & Muttaqin, 2022). Namun pada kenyataannya, tidak semua individu memberikan respons emosional yang sama terhadap jenis musik tertentu. Beberapa mahasiswa justru merasa lebih nyaman dan tenang ketika mendengarkan musik sedih dibandingkan musik bahagia.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest dengan dibaginya dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok yang diberikan stimulus musik bahagia dan kelompok yang diberikan stimulus musik sedih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jenis musik terhadap perubahan mood mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Partisipan penelitian berjumlah 20 mahasiswa yang bersedia mengikuti kegiatan

eksperimen, partisipan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 10 mahasiswa di kelompok musik bahagia dan 10 mahasiswa lainnya di kelompok musik sedih, pembagian kelompok dilakukan sebelum pemberian perlakuan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan *skala Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* yang dikembangkan oleh Watson (1988) dalam jurnal (Janke & Glöckner-Rist, 2014). Diberikan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest) untuk mengukur perubahan mood para peserta. Prosedur penelitian diawali dengan pengisian informed consent dan pretest, skala menggunakan model likert dengan pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai), semakin tinggi skor efek positif dan semakin rendah skor efek negative maka semakin baik mood partisipan. Selanjutnya, kelompok pertama mendengarkan musik bahagia berupa lagu “*Kicau Mania*”, sedangkan kelompok kedua mendengarkan musik sedih

berupa lagu “*Jangan Paksakan Rindu*”. Pemberian stimulus musik dilakukan menggunakan metode *Music Mood Induction Procedure (MMIP)*, setelah perlakuan selesai para peserta mengisi posttest dan mengikuti refleksi singkat mengenai perubahan suasana hati yang dirasakan.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan membandingkan skor mood sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, serta membandingkan perubahan mood antara kelompok musik bahagia dan kelompok musik sedih untuk mengetahui pengaruh jenis musik terhadap mood mahasiswa. Selain itu, hasil analisis juga dijelaskan secara deskriptif agar dapat menggambarkan perubahan kondisi emosional partisipan setelah intervensi musik diberikan. Penggunaan analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian secara sistematis dan sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan (Soetrisno & Hanafie, 2007).

## Hasil dan Pembahasan

### - Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi mood partisipan berdasarkan genre musik yang didengarkan. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test dengan jumlah partisipan 20 orang.

Paired Samples Test									
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Devia	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
PRETEST -	40.000	13.409	2.998	33.725	46.275	13.341	19	<,001	

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test terhadap skor pretest dan posttest, diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar 40,000 dengan standar deviasi 13,409. Hasil analisis menunjukkan nilai  $t(19) = 13,341$  dengan signifikansi  $p < 0,001$ . Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa treatment yang diberikan efektif dalam meningkatkan skor peserta setelah perlakuan diberikan.

#### **- Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test terhadap skor pretest dan posttest, diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar 40,000 dengan standar deviasi 13,409. Hasil analisis menunjukkan nilai  $t(19) = 13,341$  dengan tingkat signifikansi  $p < 0,001$ . Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi musik berdasarkan genre yang didengarkan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap mood partisipan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prawira et al., 2025) yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat memengaruhi mood individu secara signifikan. Musik mampu memberikan pengalaman emosional yang berbeda pada setiap individu sehingga dapat menyebabkan perubahan suasana hati setelah mendengarkan musik.

Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa musik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi mood seseorang.

Selain itu, Andaryani (Andaryani, 2019) menjelaskan bahwa musik dapat berperan sebagai mood booster karena mampu memberikan rasa nyaman, mengurangi ketegangan psikologis, dan membantu individu mengelola emosinya. Musik juga dapat menciptakan suasana yang lebih menyenangkan sehingga kondisi emosional individu menjadi lebih baik. Oleh karena itu, adanya perbedaan skor antara pretest dan posttest pada penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki peran dalam memengaruhi mood partisipan.

Pengaruh musik terhadap mood dapat dijelaskan melalui proses induksi emosi. Menurut (Hariyanto, 2024), unsur-unsur musik seperti tempo, ritme, melodi, dan harmoni dapat memunculkan respons emosional tertentu pada pendengarnya. Emosi yang muncul ketika mendengarkan musik dapat memengaruhi suasana hati sehingga individu mengalami perubahan kondisi emosional. Hal tersebut menunjukkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat memengaruhi aspek psikologis seseorang.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh (Khamini et al., 2026) yang menyatakan bahwa musik dapat digunakan sebagai media regulasi

emosi. Musik membantu individu dalam mengelola berbagai emosi yang dirasakan sehingga dapat memengaruhi kondisi emosional secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa musik memiliki pengaruh terhadap mood individu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah pemberian perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi musik berdasarkan genre yang didengarkan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap mood partisipan. Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa musik dapat memengaruhi kondisi emosional individu melalui berbagai mekanisme psikologis.

#### DAFTAR PUSTAKA

Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa. *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115.

Andaryani, E. T. (2019). *PENGARUH MUSIK DALAM MENINGKATKAN MOOD BOOSTER MAHASISWA THE EFFECTS OF MUSIC IN IMPROVING STUDENT ' S MOOD BOOSTER* Pendahuluan Pembahasan. 1(2), 109–115.

Hariyanto, G. C. (2024). *Tonika : Jurnal Penelitian dan Pengkajian Seni Proses Induksi Emosi Oleh Musik ( Kajian Literatur )*. 7(2), 116–127.

Izzah, L. (2020). PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP MOOD BELAJAR PADA MAHASISWA MANAJEMEN DAKWAH UIN SUSKA RIAU Lailatul Izzah Program Studi Psikologi Islam , STAI Diniyah Pekanbaru Rahmawati Program Studi Manajemen Dakwah , UIN Suska Riau Hilyatul Humairoh Program Stud. *Jurnal Edukasi*, 2(1), 12–18.

#### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian stimulus berupa musik bahagia dan musik sedih berpengaruh signifikan terhadap perubahan suasana hati (mood) mahasiswa. Perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan bahwa musik mampu memengaruhi kondisi afektif individu. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh pemberian musik terhadap perubahan mood mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa musik memiliki potensi untuk dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam membantu regulasi emosi dan menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa

- Janke, S., & Glöckner-Rist, A. (2014). Deutsche Version der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Zusammenstellung Sozialwissenschaftlicher Items Und Skalen*, 1–15.
- Khamini, A., Setyo, T., & Maulana, A. (2026). *Peran Musik dalam Regulasi Emosi dan Perubahan Mood : Kajian Literatur*. 4(1), 968–972.
- Prawira, A. S., Astikasari, H., Murti, S., Kristen, U., & Wacana, S. (2025). *Jurnal Kajian Ilmu Psikologi*. 9(5), 1–11.
- Wibawa, G., & Muttaqin, R. (2022). Implikasi Filsafat Kritisisme Immanuel Kant Bagi Pengembangan Studi Hukum Ekonomi Syariah. *Cessie : Jurnal Ilmiah Hukum*, 1(1), 19–28. <https://doi.org/10.55904/cessie.v1i1.185>