

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK

POP DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Luthfia Nurnofani Qoidah

NIM. 21107010101

Dosen Pembimbing Skripsi :

Lisnawati, S.Psi., M.Psi

NIP. 19750810 201101 2 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-5024/Un.02/DSH/PP.00.9/11/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK POP DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LUTHFIA NURNOFANI QOIDAH
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010101
Telah diujikan pada : Senin, 06 Oktober 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang



Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 6908341a290cb



Pengaji I

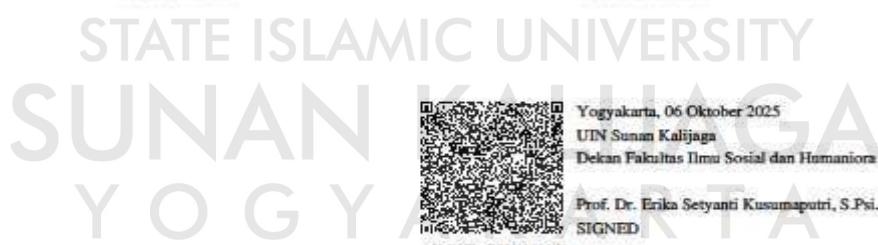
Very Julianto, M.Psi.
SIGNED



Pengaji II

Kryana Yudy Nusantari, M.Psi., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 690802ee21e0



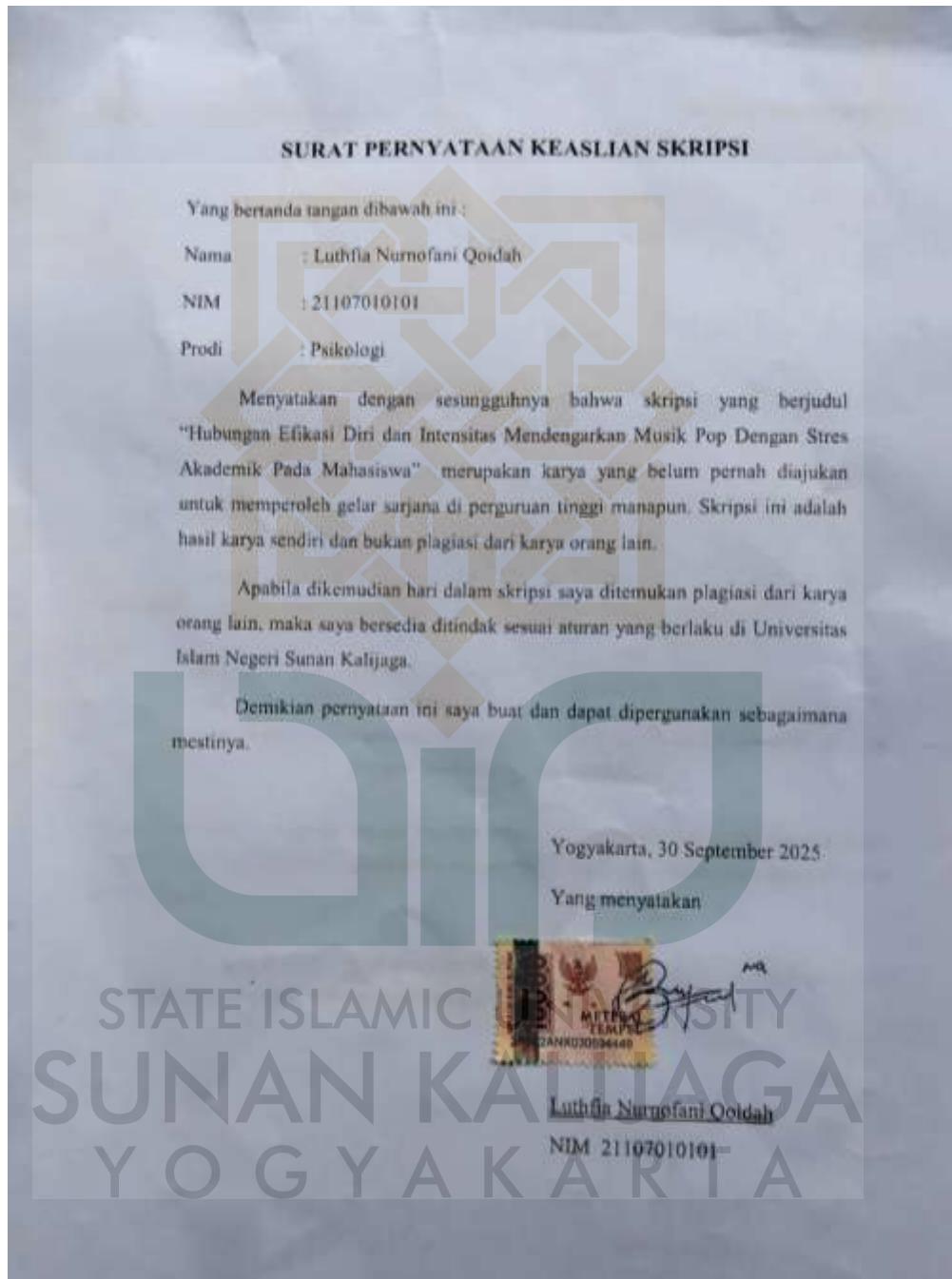
Yogyakarta, 06 Oktober 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 69084c34dbb4

SURAT KEASLIAN PENELITIAN



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp :

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta:

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

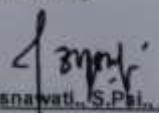
Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama	:	Luthfia Numofani Qoidah
NIM	:	21107010101
Judul Skripsi	:	Hubungan Efikasi Diri Dan Intensitas Mendengarkan Musik POP Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dihunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Yogyakarta, 30 September 2015
Pembimbing


Lisnawati, S.Psi., M.Psi.
NIP. 19750810 201101 2 001

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK POP DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Luthfia Nurnofani Qoidah

NIM. 21107010101

ABSTRAK

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan mahasiswa tidak percaya diri dan mudah menyerah. Berdasarkan berbagai hasil penelitian, efikasi diri dan intensitas mendengarkan musik dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan intensitas mendengarkan musik pop dengan stres akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 404 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda untuk melihat hubungan antara variabel efikasi diri dan intensitas mendengarkan musik pop dengan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dan intensitas mendengarkan musik pop dengan stres akademik, dengan memberikan sumbangsih efektif sebesar 17,0%. Secara parsial antara efikasi diri dan stres akademik memiliki hubungan positif dengan nilai signifikansi sebesar -0.279. Sedangkan pada variabel intensitas mendengarkan musik pop secara parsial memiliki hubungan negatif dengan stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar 8,806%.

Kata kunci : efikasi diri, musik pop, stres akademik, mahasiswa

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK POP DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Luthfia Nurnofani Qoidah

NIM. 21107010101

ABSTRACT

Academic stress experienced by students can lead to a lack of confidence and a tendency to give up easily. Based on various research findings, self-efficacy and music listening intensity can be factors related to academic stress. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and pop music listening intensity and academic stress among students in the Special Region of Yogyakarta. This study employed a quantitative approach using a questionnaire as the data collection instrument. The number of respondents in this study was 404 students from various universities in the Special Region of Yogyakarta. The data analysis technique used was multiple linear regression to examine the relationship between self-efficacy and pop music listening intensity and academic stress. The results showed a significant relationship between self-efficacy and pop music listening intensity and academic stress, with an effective contribution of 17.0%. Partially, self-efficacy and academic stress had a positive relationship with a significance value of -0.279. Meanwhile, the intensity of pop music listening had a negative relationship with academic stress, with a significance value of 8.806%.

Keywords: self-efficacy, pop music, academic stress, students

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ وَإِلَى رِبِّكَ فَارْجِبْ

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al – Insyirah [94] : 5 – 8)

“ Investansi terbaik adalah investasi pada dirimu sendiri, maka berhentilah menghukum masa depanmu karena kesalahan di masa lalumu. Maafkan dirimu, karena satu – satunya orang yang akan benar – benar hidup bersamamu adalah dirimu sendiri. Lalu, berusahalah menjadi versi paling baik dalam hidupmu”

(Penulis)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMPAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim, alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT saya ucapan sebagai ucapan rasa syukur saya atas segala limpahan rahmat-Nya, kenikmatan dan petunjuk-Nya, sehingga saya dapat mampu menyelesaikan amanah ini dan menciptakan karya ini. Karya ini saya dedikasikan kepada :

Almamater

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Keluarga

Teruntuk Mama, terima kasih telah memberikan kasih sayang, *support*, mengajarkan hal – hal baik kepada penulis, selalu mendoakan penulis tiada henti dan mengusahakan apapun teruntuk penulis. Teruntuk Bapak, yang selalu mendoakan penulis, memberikan nasehat untuk penulis dan mengusahakan yang terbaik untuk penulis. Teruntuk Mas Mail dan Mbak Chandra yang selalu memberi semangat kepada penulis, mendoakan yang terbaik buat penulis dan menghibur penulis.

Teman – Teman

Teruntuk teman – teman seperjuangan, terima kasih atas segala doa baiknya, dukungannya, kepercayaan dan kekompakkan kita selama ini. Semoga segala kebaikan, kebahagian dan kesuksesan selalu bersama kita, Aamiin.

Diri Sendiri

Teruntuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini, selalu berusaha untuk bahagia, menjadi pribadi yang lebih baik, selalu berusaha untuk melangkah dan bangkit dari segala hal.

KATA PENGANTAR

Bismillahhirrahmanirrahim, alhamdulilah rabbil 'alamiin, segala puji syukur atas nikmat dan ridha dari Allah SWT yang telah memberikan kemudahan segala urusan penulis untuk penyelesaian penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses menyelesaian skripsi ini, penulis tidak luput dari segala kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Sehingga, dari hal tersebut saran dan masukan sangat penting untuk penulis agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas segala dukungan, bimbingan, bantuan dan segala doa baik yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini kepada berbagai pihak. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Noorhaidin Hasan, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi , UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
4. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih ibu, telah membersamai penulis dalam membimbing dan memberikan dukungan kepada penulis

selama penulis menempuh Pendidikan di Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih Ibu, yang penuh kesabaran telah menyisihkan waktu kepada penulis untuk memberikan masukan, arahan dan dukungan yang tiada henti kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Very Julianto, M.Psi. selaku Dosen Pengaji I yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk menjadikan skripsi penulis menjadi lebih baik dan berkualitas.
7. Ibu Krsyna Yudy Nusantari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pengaji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk menjadikan skripsi penulis menjadi lebih baik dan berkualitas.
8. Seluruh Dosen dan Staf Tendik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi. Terima kasih telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat, bantuan, doa dan dukungan kepada penulis.
9. Kedua orang tua tercinta. Mama Fatimah Priwayani yang selalu memberikan kasih sayang tiada henti, *support*, mengajarkan hal – hal baik kepada penulis, selalu mendoakan penulis tiada henti dan mengusahakan apapun teruntuk penulis. Serta Bapak Soeharno, terima kasih telah menjadi bapak yang selalu memberikan kasih sayang tiada

henti, selalu mendoakan penulis, memberikan nasehat untuk penulis dan mengusahakan yang terbaik untuk penulis. Terima kasih atas cinta dan pengorbanan kalian, sehingga dapat mengantarkan penulis sampai di titik ini.

10. Kakak peneliti, Mas Mail dan Mbak Chandra yang selalu memberikan contoh, selalu memberi semangat kepada penulis, mendoakan yang terbaik buat penulis dan menghibur penulis.
11. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan doa yang baik kepada penulis.
12. Amar, terima kasih selalu memberikan dukungan, doa baik, menjadi tempat nyaman untuk berkeluh kesah, berbagi cerita, materi dan waktu kepada penulis.
13. Puti, Muthi'ah dan Rosita, terima kasih telah menjadi teman terbaik peneliti dari bangku SMP, selalu menemani penulis, menghibur penulis, memberikan doa baik kepada penulis, dukungan, menjadi tempat bertukar cerita dan pengalaman. Semoga kita dapat selalu bersama, sukses bersama dan Allah SWT dapat membalas semua kebaikan kalian.
14. Rosyi dan Firza, terima kasih telah menjadi teman terbaik dalam perkuliahan ini yang selalu memberikan dukungan, menjadi tempat bertukar cerita dan pikiran, dan selalu mendoakan yang terbaik buat

penulis. Semoga kita dapat selalu bersama, sukses bersama dan Allah SWT dapat membalas semua kebaikan kalian.

15. Teman – teman satu bimbingan skripsi, terima kasih atas semua kebaikan, dukungan, doa dan bantuan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT selalu memberikan balasan yang lebih baik kepada kalian.
16. Teman – teman Psikologi angkatan 2021, khususnya kelas C. Terima kasih atas dukungan, bantuan, kerjasama dan kebersamaannya selama ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang baik kepada kalian.
17. Semua orang yang telah berkontribusi dalam proses perkuliahan ini, penulis ucapkan terima kasih banyak, semoga hal – hal baik selalu membersamai.
18. Untuk Penulis, Luthfia Nurnofani Qoidah. Terima kasih telah mengupayakan selalu yang terbaik, tidak berhenti untuk berjuang, menjadikan setiap hari sebagai kesempatan terus belajar, mau keluar dari zona nyaman agar menjadi lebih baik dan selalu mengupayakan hal – hal baik.

Jazakumullah Khairan

Yogyakarta, 23 September 2025

Penulis,

Luthfia Nurnofani Qoidah

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
D. Keaslian Penelitian.....	9
1. Keaslian Subjek.....	16
2. Keaslian Topik	16
3. Keaslian Alat Ukur	17
BAB II.....	18
DASAR TEORI.....	18
A. Stres Akademik	18
1. Pengertian Stres Akademik	18
2. Aspek – Aspek Stres Akademik	21
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	26

B.	Efikasi Diri (<i>Self-Efficacy</i>).....	30
1.	Pengertian Efikasi Diri (<i>self-efficacy</i>).....	30
2.	Aspek – Aspek Efikasi Diri	32
C.	Intensitas Mendengarkan Musik Pop.....	34
D.	Dinamika Efikasi Diri dan Intensitas Mendengarkan Musik Pop dengan Stres Akademik Mahasiswa	37
E.	Hipotesis	43
BAB III	45
METODE PENELITIAN	45
A.	Desain Penelitian.....	45
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	45
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
1.	Stres Akademik Mahasiswa	46
2.	Efikasi diri.....	47
3.	Intensitas Mendengarkan Musik POP.....	47
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
1.	Populasi.....	48
2.	Sampel.....	48
E.	Teknik Pengumpulan Data	51
1.	Skala Stres Akademik	51
2.	Skala Efikasi Diri.....	53
3.	Skala Intensitas Mendengarkan Musik POP.....	55
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	57
1.	Validitas	57
2.	Reliabilitas	57
G.	Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV	60
HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A.	Orientasi Kancah	60
B.	Persiapan Penelitian	61

1.	Persiapan Alat Ukur	62
2.	Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	63
3.	Hasil Uji Coba Aitem	65
C.	Pelaksanaan Penelitian	76
D.	Hasil Penelitian	78
1.	Deskripsi Partisipan Penelitian.....	78
2.	Deskripsi Statistik	80
3.	Uji Asumsi	85
4.	Uji Hipotesis	91
5.	Analisis Tambahan.....	92
E.	Pembahasan.....	95
BAB V	105
KESIMPULAN DAN SARAN	105
a.	Kesimpulan	105
b.	Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	114

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Table 4. 1 Distribusi Aitem Skala <i>Student – Life Stres Inventor</i> Sebelum Digugurkan....	66
Table 4. 2 Seleksi Aitem skala <i>Student-Life Stres Inventor</i> Sebelum Digugurkan	67
Table 4. 3 Distribusi Skala <i>Student-Life Stres Inventor</i> Setelah Digugurkan	68
Table 4. 4 Distribusi skala <i>General Self – Efficacy Scale</i>	70
Table 4. 5 Seleksi Aitem Skala <i>General Self – Efficacy Scale</i>	71
Table 4. 6 Distribusi Skala Intensitas Sebelum Digugurkan.....	72
Table 4. 7 Seleksi Aitem Skala Intensitas Mendengarkan Musik POP Sebelum Digugurkan	73
Table 4. 8 Distribusi Aitem Skala Intensitas Mendengarkan Musik POP Setelah Digugurkan	74
Table 4. 9 Reliabilitas Alat Ukur.....	75
Table 4. 10 Distribusi Jenis Kelamin Responden	78
Table 4. 11 Distribusi Asal Universitas Responden	79
Table 4. 12 Deskripsi Statistik	81
Table 4. 13 Norma Kategori.....	83
Table 4. 14 Kategorisasi Stres Akademik	83
Table 4. 15 Kategorisasi Efikasi Diri	84
Table 4. 16 Kategorisasi Intensitas Mendengarkan Musik POP	84
Table 4. 17 Hasil Uji Normalitas.....	86
Table 4. 18 Hasil Uji Multikolinearitas.....	88
Table 4. 19 Hasil Uji Outliner <i>Cook's Distance</i>	90
Table 4. 20 Hasil Uji Autokorelasi <i>Durbin – Watson</i>	90
Table 4. 21 Hasil Uji F Mayor	91
Table 4. 22 Hasil Uji T (<i>T – test</i>)	91
Table 4. 23 Hasil Uji Stres Akademik pada Mahasiswa ditinjau dari Jenis Kelamin	93
Table 4. 24 Hasil Uji Efikasi Diri pada Mahasiswa ditinjau dari Jenis Kelamin	94
Table 4. 25 Hasil Uji Intensitas Mendengarkan Musik Pop pada Mahasiswa ditinjau dari Jenis Kelamin.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Q – Q Plot.....	86
Gambar 4. 2 Residual Plot	87
Gambar 4. 3 Grafik Residutal Plot.....	89



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari – hari, setiap individu tidak terlepas dari berbagai tuntutan dan tekanan, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri sendiri. Tekanan tersebut dapat muncul dalam bentuk stres. Menurut Selye (1976), stres merupakan sebuah respons tubuh terhadap tuntutan yang membebani individu, baik yang bersifat positif (*eustress*) maupun negatif (*distress*). *Eustress* sendiri berperan untuk memotivasi individu untuk dapat beradaptasi dan meningkatkan kinerja, sedangkan *distress* dapat menghambat kemampuan serta dapat menimbulkan kelelahan psikologis pada individu. Dengan demikian, stres tidak selalu memiliki dampak negatif, tetapi juga dapat menjadi dorongan yang positif bagi individu untuk menyesuaikan diri.

Dalam konteks akademik, stres yang dialami individu disebut stres akademik. Juniasi & Huwae (2023) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang dimiliki individu, yang dapat menimbulkan frustasi, konflik, tekanan, serta perubahan reaksi pada fisik, emosi, perilaku dan penilaian kognitif terhadap stres yang dialami individu. Stres akademik dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti perubahan nafsu makan, gangguan pencernaan, nyeri

pada leher atau bahu, migrain, sulit tidur, rasa sedih, mudah frustasi, mudah marah, sulit berkonsentrasi, cemas dan penurunan prestasi belajar (Yuda et al., 2023). Selain itu, secara fisiologis stres akademik juga dapat memunculkan dampak seperti wajah yang memerah, lemas, pucat, gemetar, pusing serta dapat memunculkan keringat dingin (Juniasi & Huwae, 2023).

Ketika mahasiswa dapat mengelola stres dengan baik akan memiliki performa akademik yang optimal. Kemampuan dalam mengatasi stres berdampak pada aspek kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku, serta dapat membantu individu untuk menyelesaikan tugas maupun masalah secara efektif (Apriliana, 2021). Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres menjadi hal yang penting untuk dimiliki mahasiswa agar dapat mencapai keberhasilan akademik.

Namun, faktanya permasalahan stres akademik masih banyak di jumpai di kalangan mahasiswa. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1968), mahasiswa berada pada tahap perkembangan *identity versus role confusion*, mahasiswa berada pada masa pencarian jati diri dan pembentukan arah kehidupan. Pada tahap ini, mahasiswa S1 dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyesuaian diri terhadap lingkungan perkuliahan, beban akademik yang meningkat, dituntut untuk dapat lebih mandiri dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas, serta tekanan terkait masa depan dan karier (Putri et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Saputera & Chris (2023) bahwa mahasiswa di Fakultas Kedokteran di Universitas Tarumanegara mengalami stres akademik dengan kategori ringan 56,1%, sedang 26,8%, parah 14,6% dan sangat parah 2,4%. Fenomena serupa juga ditemukan di UIN Malang. Zamroni (2015) melaporkan bahwa mahasiswa di UIN Malang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi sebesar 16,2%, sedang 70,5% dan rendah 13,3%. Penelitian Djoar dan Anggaraini (2024) terhadap mahasiswa STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya juga menunjukkan bahwa dari 50 mahasiswa, terdapat 3 mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori ringan, terdapat 34 (68%) mengalami stres akademik dengan kategori sedang dan 7 (14%) mengalami stres dengan kategori berat.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti juga menunjukkan bahwa sekitar 80% dari 30 mahasiswa di lingkungan sekitar peneliti yang menunjukkan tanda – tanda stres akademik. Beberapa mahasiswa mengeluhkan bahwa memiliki beban tugas yang berat, tenggat waktu yang berdekatan, kesulitan untuk mengatur waktu belajar, serta tekanan terhadap nilai dan masa depan akademiknya.

Idealnya, mahasiswa tidak mengalami stres akademik. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson (1968), mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan kemampuan mengenali diri, kemandirian dan berorientasi terhadap tugas akademik. Selain itu, dari sisi usia perkembangan sudah pasti memiliki tanggung

jawab yang lebih besar lagi, sehingga sudah seharusnya seorang mahasiswa dapat lebih terbimbing, siap dalam menghadapi apapun itu dan tidak merasa akademik merupakan hal yang menjadi beban (Sari & Rahayu, 2022).

Faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik dapat dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal itu meliputi jauh dari orang tua, saudara, permasalahan ekonomi, dan konflik dengan teman ataupun lingkungan sekitarnya. Faktor eksternal mencakup perubahan sistem pembelajaran, beban tugas yang berat, serta terdapat tekanan pencapaian akademik (Amalia & Nashori, 2021).

Selain itu, terdapat pendapat lain yang diungkapkan oleh Yusuf & Yusuf (2020) bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu efikasi diri, *hardiness*, optimis, motivasi untuk berprestasi dan prokrastinasi, penyesuaian diri dan tawakal. Sedangkan faktor eksternal meliputi adanya dukungan orangtua, dukungan status sosial dan religiusitas.

Salah satu faktor internal yang berperan penting terhadap stres akademik adalah efikasi diri. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri yang tinggi membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik (Mulyadi et al., 2016). Sebaliknya,

mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung merasa cemas, ragu, dan mudah mengalami tekanan psikologis.

Efikasi diri menjadi penting bagi mahasiswa karena keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi cara individu menilai, menghadapi, dan menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung mampu menilai situasi akademik secara positif, mengatur strategi belajar secara efektif, dan bertahan dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih mudah menyerah, mengalami kecemasan, serta kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Oleh karena itu, efikasi diri berperan penting sebagai faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya (Amalia & Nashori, 2021). Meskipun demikian, hubungan antara efikasi diri dan stres akademik tidak selalu berpengaruh dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kepribadian dan strategi coping yang digunakan mahasiswa (Antari et al., 2021).

Menurut Bandura (1997), efikasi diri memiliki tiga aspek, yaitu tingkatan (*level*), kekuatan (*strength*) dan generalitas (*generality*). Tingkatan (*level*) merujuk pada tingkatan kesulitan tugas yang mampu dihadapi individu, kekuatan (*strength*) mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya, sedangkan pada generalitas (*generality*) berkaitan dengan sejauh mana keyakinan individu dalam menilai suatu kemampuan

dirinya untuk dapat mengerjakan hal – hal yang bermanfaat dan berlaku pada berbagai situasi.

Selain efikasi diri, musik juga berperan dalam mengelola stres akademik. Firdaus & Ruhaena (2018) menjelaskan bahwa musik dapat menjadi media ekspresi emosi dan membantu mengurangi stres. Berdasarkan teori *Mood Management* yang dikemukakan oleh Zillmann (1988), individu cenderung memilih jenis musik tertentu untuk menyesuaikan maupun memperbaiki suasana hati. Penelitian Mikael et al. (2022) juga menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat menjadi upaya intervensi untuk mengurangi risiko stres akademik pada mahasiswa.

Menurut Yulianto (Firdaus & Ruhaena, 2018) menyatakan bahwa musik dapat memberikan rasa nyaman, meningkatkan motivasi dan suasana hati, serta memberikan efek relaksasi. Selain itu, musik juga dapat memengaruhi proses fisiologis tubuh seperti detak jantung, pernapasan, dan tekanan darah (Amanda et al., 2022). Djohan (2002) menambahkan bahwa musik bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi, kreativitas, serta menurunkan tekanan darah dan hormon stres (ACTH).

Salah satu genre musik yang banyak diminati mahasiswa adalah musik pop. Laporan Spotify Wrapped Indonesia (2023) menunjukkan bahwa musik pop menempati peringkat pertama dengan persentase pendengar usia 18 – 25 tahun sebesar 62%. Hasil serupa ditemukan oleh Winarno et al. (2024) yang melaporkan bahwa 80% mahasiswa pada

penelitiannya memilih musik pop sebagai genre yang paling sering didengarkan. Musik pop disukai karena musik pop memiliki melodi yang ringan, lirik yang mudah dipahami dan irama dinamis (Obschonka et al., 2023). Secara teoritis, musik pop juga dapat membantu menciptakan suasana rileks dan menyenangkan, sehingga dapat berpotensi mengurangi stres akademik (Khoiriyah & Sinaga, 2017).

Dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik pop dapat membantu individu untuk memodifikasi kognisi dan dapat menurunkan tekanan emosional (Mikael et al., 2022). Kemudian, menurut Hareld (Naftalene et al., 2023), musik pop mampu memodulasi emosi negatif, menumbuhkan harapan dan meningkatkan kesadaran mental. Dengan demikian, musik pop dapat berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan para ahli yang telah dijabarkan, peneliti – peneliti terdahulu cenderung mengkaji efikasi diri dan mendengarkan musik secara terpisah. Peneliti berasumsi bahwa efikasi diri dan mendengarkan musik pop memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti tema “Hubungan Efikasi Diri dan Intensitas Mendengarkan Musik POP dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan mengenai hubungan efikasi diri dan intensitas mendengarkan musik pop dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa khususnya di D. I. Yogyakarta

C. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah di teliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan di bidang Psikologi Klinis, Psikologi Pendidikan dan menyumbang kajian literasi ilmiah pada mahasiswa bahwa pentingnya memiliki efikasi diri yang baik dan dapat melakuakn hal positif seperti mendengarkan musik pop untuk menghadapi stres akademik yang sedang dialami.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai hubungan antara efikasi diri dan musik pop dengan stres akademik. Penelitian ini juga dapat memberikan informasi mengenai pentingnya mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik

dan melakukan hal positif dengan mendengarkan musik pop untuk menghadapi stres akademik pada mahasiswa.

b. Manfaat untuk lembaga kampus

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi lembaga kampus mengenai pentingnya efikasi diri pada mahasiswa. Sehingga, apabila penelitian ini terbukti, pihak kampus diharapkan dapat menyediakan program pengembangan efikasi diri mahasiswa, seperti sosialisasi penguatan kepercayaan diri dan kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong pencapaian prestasi. Selain itu, pihak perguruan tinggi dapat menyediakan ruang ataupun kegiatan musik sebagai sarana relaksasi yang sehat dan positif agar dapat membantu mahasiswa mengelola berbagai tekanan yang dihadapi dengan baik.

c. Manfaat untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan referensi dan acuan pada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai variabel – variabel yang sama pada penelitian ini.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan mendengarkan musik pop dengan stres akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, terdapat beberapa peneliti sebelumnya yang telah

meneliti ataupun mengkaji terkait variabel – variabel yang ada pada penelitian ini.

Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang telah di teliti oleh Sari & Rahayu (2022). Pada penelitian ini, peneliti ini menggunakan responden sebanyak 380 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mulawarman angkatan tahun 2016 – 2017. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data regresi sederhana, penelitian ini memperoleh data menggunakan alat ukur skala likert yang bertujuan untuk mengukur persepsi, pendapat dan sikap seseorang. Dasar teori pada penelitian ini menggunakan teori stres akademik yang dikemukakan oleh Robotham (2008) dan dasar teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (2010). Hasil dalam penelitian ini membuktikan bahwa efikasi diri merupakan hal yang berperan secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sehingga, ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi berpengaruh signifikan untuk menekan tingkat stres pada mahasiswa.

Pada penelitian Hubungan *Self – Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa di teliti oleh Siregar & Putri (2020). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan sampel 75 mahasiswa semester II, IV dan VI pada mahasiswa studi bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan dasar teori mengenai efikasi diri dari Bandura (1997). Skala yang digunakan oleh peneliti untuk

memperoleh data menggunakan skala *self – efficacy* (Saffino, 2006). Hasil dari penelitian ini bahwa mahasiswa yang memiliki stres akademik dapat meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa sebanyak 7,5 % dan di temukan bahwa tekanan dapat membentuk persepsi pada mahasiswa agar selalu siap menghadapi berbagai tantangan pada perkuliahan.

Penelitian lain yang menjelaskan efikasi diri dan stres akademik juga dilakukan oleh Amalia & Nashori (2021) yang meneliti tentang Religiusitas, Efikasi Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi menggunakan studi kuantitatif. Pada penelitian ini menggunakan 250 mahasiswa aktif di jurusan farmasi di salah satu universitas di Yogyakarta. Dalam penelitian ini teori yang digunakan dari Wade dan Tavris (2007) dan stres akademik berdasarkan teori dari Busari (2011). Penelitian ini pada variabel efikasi diri menggunakan skala *General Self – Efficacy Scale* dan skala yang digunakan stres akademik yaitu *Student Academiz Stres Scale* (SASS). Kemudian, data yang yang di dapat lalu dianalisis dengan menggunakan analisis regresi ganda. Hasil dari penelitian ini bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima seperti tingkat efikasi diri mahasiswa farmasi memiliki hubungan yang negatif pada stres akademik.

Selanjutnya, pada penelitian Hubungan Antara Mendengarkan Musik dan Manajemen Stres dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta yang di teliti oleh (Firdaus & Ruhaena, 2018). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, pada penelitian ini juga menggunakan

106 responden. Dalam penelitian ini menggunakan dasar teori dari Izzah (2020) terkait teori tentang mendengarkan musik dan sedangkan stres akademik berdasarkan teori Badewy & Gabriel (2015). Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa mendengarkan musik dapat berperan penting untuk mengurangi stres akademik.

Penelitian lain yang menjelaskan tentang dampak stres akademik yang dilakukan oleh Sosiady & Ermansyah (2020), dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan responden dalam penelitian ini yaitu enam mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir S1 Manajemen di UIN Suska Riau dan UIB Batam. Dasar teori pada penelitian ini yaitu menggunakan teori dari Desmita (2010). Hasil penelitian ini bahwa yang menyebabkan mahasiswa stres akademik terdapat faktor internal dan eksternal, salah satu penyebab faktor internalnya yaitu kurangnya mahasiswa mengembangkan kemampuannya dan sedangkan faktor eksternalnya dari sistem pengajuan judul proposal skripsi.

Penelitian lain yang menjelaskan tentang manfaat pemutaran musik pop yang di teliti oleh Khoiriyah & Sinaga (2017) dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dimana peneliti memperoleh data menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi dan studi literatur. Subjek pada penelitian ini merupakan pasien dari Klinik Elena Skincare yang berlokasi di Surakarta. Teori yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori Djohan (2006). Hasil dari penelitian ini bahwa pemanfaatan memutarkan musik seperti musik pop dapat memberikan rasa

nyaman kepada pasien karena dapat merilekskan pikiran pasien dan lebih mudah di pahami makna ataupun di ikuti oleh pasien.

Penelitian lain yang menjelaskan tentang faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik yang dilakukan oleh Djoar & Anggarani, (2024) menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 50 responden yang merupakan mahasiswa akhir STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Metode sampling yang digunakan pada penelitian ini *purposive random sampling*. Pada penelitian ini teori yang digunakan Colma (1999). Penelitian ini menjelaskan bahwa stres akademik dapat berdampak pada reaksi seperti fisiologis, psikologis dan perubahan akan perilaku individu. Kemudian, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami pada mahasiswa akhir di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya menunjukkan kategori sedang dan terdapat faktor yang paling mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa yaitu faktor motivasi.

Penelitian lain juga menjelaskan terkait tentang pengaruh musik dengan stres pada mahasiswa yang di lakukan oleh Nalendra et al. (2023) menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 22 mahasiswa. Penelitian ini melakukan analisis data dengan cara analisis regresi berganda yang tujuannya untuk mengetahui hubungan kompleks antara variabel independen dengan variabel dependen. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori dari Barseli et al (2017). Hasil dari penelitian ini bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap penurunan tingkat stres yang dialami mahasiswa khususnya di dalam akademisnya. Lalu, musik juga di sarankan dapat menjadi alat intervensi yang efektif untuk menajemen stres pada mahasiswa, karena musik dapat berpengaruh untuk mengubah suasana hati dan emosi, lalu memiliki kapasitas untuk mengurangi respon fisiologis terkait dengan kecemasan dan stres pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa musik juga dapat menjadi alat perangsang sistem saraf parasimpatis yang dapat memunculkan relaksasi dan meningkatkan produksi endorfin, hormon yang memiliki efek anti stres pada tubuh manusia.

Kemudian, pada penelitian yang dilakukan oleh Juniasi & Huwae (2023) menjelaskan tentang problematikan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional yang tujuan nya untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa tahun pertama di Universitas Kristen Satya Wacana dan kemudian terkumpul 302 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu dari Gadzella (1991) untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan stres akademik, yang artinya bahwa penurunan maupun peningkatan stres akademik tidak berdasarkan konsep diri yang dimiliki mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Yusuf (2020) yang menjelaskan terkait faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif *systematic literature review* menggunakan pendekatan meta-etnografi, yaitu penelitian yang merangkum dari berbagai hasil penelitian yang relevan. Sumber data penelitian ini dari database elektronik seperti Researchgate, Scopus, Springer dan Google Scholar. Teori yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu teori Bandura (1997). Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal saja, namun juga terdapat faktor eksternal. Faktor internal dari stres akademik yaitu *self-efficacy, hardiness, optimisme*, motivasi berprestasi dan juga prokrastinasi. Kemudian faktor eksternal stres akademik yaitu dari dukungan orang tua. Stres akademik memiliki dampak baik positif maupun negatif, dimana dampak positif dari stres akademik yaitu memunculkan kreativitas mahasiswa dan pengembangan diri pada mahasiswa selama hal ini masih dalam batas stres akademik yang normal. Lalu, dampak negatif stres akademik yaitu dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan dan dapat mempengaruhi gangguan mental maupun fisik pada mahasiswa.

Berdasarkan tinjauan pada pemamparan penelitian – penelitian yang telah di lakukan oleh penelitian sebelumnya, bahwa penelitian ini memiliki perbedaan maupun persamaan dengan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Keaslian Subjek

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti dengan subjek mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Karakteristik pada penelitian ini berbeda dengan peneliti sebelumnya karena terdapat perbedaan lokasi yang dipilih oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya, seperti perbeda penelitian dengan Sari & Rahayu (2022), Siregar & Putri (2020) Amalia & Nashori (2021) dan Nalendra et al. (2023).

2. Keaslian Topik

Berdasarkan topik yang peneliti tulis, bahwa terdapat beberapa penelitian yang mengangkat variabel tentang efikasi diri seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari & Rahayu (2022), Siregar & Putri (2020) dan Amalia & Nashori (2021). Kemudian pada variabel intensitas mendengarkan musik pop dan stres akademik pada mahasiswa sudah pernah di teliti sebelumnya, seperti pada penelitian Nalendra et al. (2023) dan Khoiriyah & Sinaga (2017). Namun, dari penelitian sebelumnya, belum terdapat penelitian yang menggunakan variabel bebas efikasi diri dan intensitas mendengarkan musik pop yang di teliti secara bersamaan.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan tiga buah alat ukur. Untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa peneliti menggunakan skala *Student - Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) kemudian di adaptasi oleh Pragholapati et al. (2021) dan di modifikasi oleh peneliti. Selanjutnya, untuk mengukur efikasi diri peneliti menggunakan skala *General Efikasi diri Scale* menggunakan aspek dari Bandura (1997) kemudian dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) dan dimodifikasi dipenelitian (Novrianto et al., 2019). Kemudian, untuk mengukur intensitas mendengarkan musik menggunakan skala intensitas dari Ajzen (1991) yang akan di modifikasi oleh peneliti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan penelitian ini adalah :

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini di terima secara simultan.

Adanya sumbangan efektif kedua variabel bebas terhadap variabel tergantung yaitu sebesar 0.170 dan memiliki pengaruh yang tergolong sedang. Sehingga, dari kedua variabel bebas mampu mempengaruhi secara simultan sebesar 17,0%, sedangkan sebesar 83,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diidentifikasi pada penelitian ini.

2. Hasil uji hipotesis minor pertama di tolak, sehingga tidak

terdapat hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, meskipun efikasi diri yang dimiliki mahasiswa tinggi, maka belum tentu stres akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta akan semakin rendah. Sumbangan efektif efikasi diri terhadap stres akademik yaitu sebesar $t = -0.230$. Sehingga, efikasi diri tidak berhubungan signifikan terhadap stres akademik.

3. Hipotesis minor kedua yaitu terdapat hubungan antara intensitas mendengarkan musik pop dan stres akademik pada mahasiswa dapat diterima. Terdapat hubungan negatif antara intensitas mendengarkan musik pop dengan stres akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi intensitas mendengarkan musik pop, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal tersebut berlaku sebaliknya, semakin rendah intensitas mendengarkan musik pop, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sumbangan efektif intensitas mendengarkan musik pop terhadap stres akademik sebesar $t = 8,806$ yang artinya bahwa intensitas mendengarkan musik pop memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.
4. Berdasarkan analisis uji tambahan berdasarkan perbedaan jenis kelamin subjek, pada variabel efikasi diri, intensitas mendengarkan musik pop dan stres akademik, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat stres akademik, efikasi diri maupun intensitas mendengarkan musik pop antara laki – laki dan perempuan. Maka dari hal tersebut, jenis kelamin bukan merupakan faktor pembeda diantara ketiga variabel tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik, efikasi diri dan intensitas mendengarkan musik pop

yang dialami mahasiswa relatif sama dan tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin.

b. Saran

Berdasarkan hasil dari temuan penelitian yang telah dipaparkan peneliti, bahwa peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bukti empiris bahwa penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dengan cara meningkatkan efikasi diri secara bersama – sama melakukan kegiatan positif seperti mendengarkan musik pop, untuk mengurangi tingkat stres akademik. Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, diharapkan para responden lebih menyadari kondisi dalam diri mereka, sehingga mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Kesadaran tersebut dapat membantu mahasiswa dalam keberhasilan dalam bidang akademik, serta dapat mendukung untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara optimal.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Bagi pihak perguruan tinggi, hasil penelitian ini diharapkan mampu menciptakan program yang mendukung pencegahan dan penyelesaian masalah stres akademik. Hal ini dapat dilakukan diantaranya dengan menyediakan layanan konseling untuk dapat membantu mahasiswa untuk mengembangkan efikasi diri, serta dapat

memfasilitasi kegiatan positif seperti ruang ataupun kegiatan musik sebagai sarana relaksasi yang sehat dan positif. Dengan adanya program – program tersebut, diharapkan mahasiswa lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan mampu mengembangkan potensi pada dirinya secara optimal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, hasil temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk mengkaji lebih lanjut terkait stres akademik dengan menguji variabel lainnya seperti dukungan sosial, kecemasan akademik, manajemen waktu atau beban akademik dan lain sebagainya, yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode kualitatif atau campuran (*mixed methods*) agar dapat menggali lebih dalam lagi pada responden terkait pengalaman responden, persepsi dan strategi *coping* mahasiswa secara lebih mendalam. Selanjutnya, penelitian ini hanya berfokus pada intensitas mendengarkan musik pop, maka pada penelitian selanjutnya dapat menganalisis jenis musik lainnya agar dapat diketahui apakah terdapat efek psikologis yang berbeda. Dan lebih lanjut, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel demografis lainnya seperti usia, semester, latar belakang ekonomi responden yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2021). Academic Stress : How Extrinsic Motivation and Self - Efficacy Affect. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 6(2), 164–180.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/doi.org/10.1016/0749-\(91\)90020](https://doi.org/doi.org/10.1016/0749-(91)90020)
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Religiusitas, Efikasi Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Amanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 2580–2588. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/7002>
- Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(2), 215–226. <https://jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/223/127>
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5669>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azwar, S. (1994). Analisis Item. *Buletin Psikologi*, 2, 26–33.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy The Exercise Of Control. In *The Routledge Handbook of the Psychology of Language Learning and Teaching*. <https://doi.org/10.1177/0032885512472964>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609.

<https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.).* Lawrence Erlbaum Associates.
- Cunandar, D. (2019). Kemampuan Mendengarkan dengan Modalitas Auditori Berbasis Gender. *Kajian Linguistik Dan Sastra*, 4(2), 138–143. <https://doi.org/10.23917/cls.v4i2.6328>
- Desmita, E. I. (2005). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- 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>
- Djohan. (2002). *Psikologi Musik* (U. Prastyo (ed.)). Penerbit PT Kanisius.
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqla'*, 2(1), 86–100.
- Erikson, E. H. (1968). *On the Nature of Psycho-Historical Evidence: In Search of Gandhi*. 97(3), 695–730.
- Firdaus, D. M., & Ruhaena, L. (2018). Hubungan Antara Mendengarkan Musik dan Manajemen Stres dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. *UMS Library*, 13, 10–27.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (1994). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82. <https://www.researchgate.net>
- Gouwtama, Y. (2024). *Pengaruh Intensitas dan Adiksi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Phubbing di Provinsi DKI Jakarta*. 26(1), 93–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.17933/iptekkom.26.1.2024.79-92>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri? *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 49–65. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>
- Kartono, Gulo, K., & Dali. (2003). *Kamus Psikologi*.
- Khoiriyah, N., & Sinaga, S. S. (2017). Pemanfaatan Pemutaran Musik Terhadap Psikologis Pasien Pada Klinik Ellena Skin Care Di Kota Surakarta. *Jurnal Seni Musik*, 2(6), 2366–2374. <https://doi.org/10.53682/kompetensi.v3i6.6273>
- Liu, X., Zhu, C., Dong, Z., & Luo, Y. (2024). The Relationship between Stress

- and Academic Self-Efficacy among Students at Elite Colleges: A Longitudinal Analysis. *Behavioral Sciences*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/bs14070537>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mikael, K., Fuady, I., & Wibowo, S. K. A. (2022). Analisis Konten Pesan-Pesan Kesehatan Mental Dalam Musik Populer (Content Analysis of Mental Health Messages in Popular Music). *Semiotika*, 16(2), 103–113. <http://journal.ubm.ac.id/>
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. M. H. (2016). The Role of Parent-child Relationship, Self-esteem, Academic Self-efficacy to Academic Stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 603–608. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.063>
- Naftalene, E., Fuady, I., & Wibowo, S. K. A. (2023). Analisis Konten Pesan Kesehatan Mental dalam Karya Musik Group Band Radiohead. *Tonika: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Seni*, 6(2), 143–154. <https://doi.org/10.37368/tonika.v6i2.564>
- Nalendra, B. A., Daffa, R., & Alfaaris, A. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.
- North, A., & Hargreaves, D. (2008). *The Social and Applied Psychology of Music*. Oxford University Press. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=8iaQDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=North+dan+Hargreaves+\(2008\)+&ots=fZ3-VZu7Tk&sig=v-L5siVIxlHMfm4Wm_r3ETyFxZE&redir_esc=y#v=onepage&q=North dan Hargreaves \(2008\)&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=8iaQDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=North+dan+Hargreaves+(2008)+&ots=fZ3-VZu7Tk&sig=v-L5siVIxlHMfm4Wm_r3ETyFxZE&redir_esc=y#v=onepage&q=North dan Hargreaves (2008)&f=false)
- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Obschonka, M., Tavassoli, S., Rentfrow, P. J., Potter, J., & Gosling, S. D. (2023). Innovation and inter-city knowledge spillovers: Social, geographical, and technological connectedness and psychological openness. *Research Policy*, 52(8), 104849. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2023.104849>
- Praghlapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 12(3), 36–47. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.380>

- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Kondisi Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Untar. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 03(02), 117–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i2.27083>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207–231. <http://www.tandf.co.uk/journals/>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self - Efficacy Scale. *Measure in Health Psychology: A User' Portofolio. Causal and Control Beliefs*, 35–37. <https://doi.org/doi.org/10.1037/t00393-000>
- Selye, H. (1976). The Stress Concept. *Canadian Medical Association Journal*, 114(8), 700–704, 707.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Spotify. (2023). *Spotify Wrapped 2023: Indonesia's Most Streamed Artists, Songs, and Albums*. <https://newsroom.spotify.com/2023-spotify-wrapped-indonesia/>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Tsarwah, V. A., Anggraini, S. M., Khairunnisa, R., & Pertiwi, K. A. (2025). The

- Effect Of Music Therapy To Overcome Academic Stress In Students. *Journal of Psychology Today*, 2(4), 192–200.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 2896–2910.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>
- Yulianti, Prayoga, Putri, A. S., Syahreza, M. I., Darmawan, A. A., & Ramadhani, M. A. (2024). Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik Terhadap Mahasiswa Dengan Academic Anxiety. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 161. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13213>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Zamroni. (2015). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 51–57.
- Zillmann. (1988). *Mood management through communication choices.pdf* (pp. 327–340). American Behavioral Scientist. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/000276488031003005>
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Pons, M. M. (1992). Self-Motivation For Academic Attainment : The Role of Self-Efficacy Beliefs and Personal Goal Setting. *American Educational Research Journal*, 29(3), 663–676.