

**KORELASI REGULASI DIRI MELALUI MUSIK
DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PSIKOLOGI
DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Program Studi S-1 Pendidikan Musik



Disusun oleh
Denisse Lorainne Ruhukail
NIM 211 03110132

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

Genap 2024/2025

**KORELASI REGULASI DIRI MELALUI MUSIK
DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PSIKOLOGI
DI YOGYAKARTA**



Disusun oleh
Denisse Lorainne Ruhukail
NIM 211 03110132

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat mengakhiri jenjang studi Sarjana S-1
Program Studi Pendidikan Musik Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Semester Genap 2024/2025

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

Genap 2024/2025

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Berjudul:

KORELASI REGULASI DIRI MELALUI MUSIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PSIKOLOGI DI YOGYAKARTA diajukan oleh Denisse Lorainne Ruhukail, NIM 21103110132, Program Studi S-1 Pendidikan Musik, Jurusan Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (**Kode Prodi: 187121**), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal (tanggal 11 Juni 2025) dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji



Dr. Dra. Suryati, M. Hum
NIP196409012006042001/NIDN0001096407

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji



Dr. Dra. Suryati, M. Hum
NIP196409012006042001/NIDN0001096407

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji



Lingga Ramafisela, S. Sn., M. A.
NIP199203102019032020/NIDN0010039204

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji



Henry Yuda Oktadus, M. Sn
NIP199210122020121018/NIDN0012109207

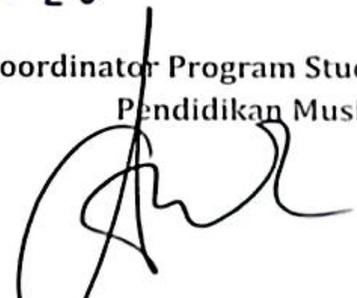
Yogyakarta, 23-06-25

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.
NIP197111071998031002/NIDN0007117104

Koordinator Program Studi
Pendidikan Musik



Dr. Sn. R. M. Surtihadi, S. Sn., M. Sn.
NIP197007051998021001/NIDN0005077006

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Denisse Lorainne Ruhukail

NIM : 21103110132

Program Studi : S-1 Pendidikan Musik

Fakultas : Seni Pertunjukkan

JUDUL TUGAS AKHIR

KORELASI REGULASI DIRI MELALUI MUSIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PSIKOLOGI DI YOGYAKARTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan Saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 24 Juni 2025



Denisse Lorainne Ruhukail

NIM 21103110132

Halaman Persembahan

Dengan penuh rasa syukur, karya ilmiah ini saya persembahkan terutama kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan kasih karunia-Nya yang memberikan kekuatan dan pemikiran dalam setiap aspek kehidupan saya.
2. Mama Imelda dan Papa Ambrisyano, kedua orang tua yang saya cintai dan hormati, terima kasih telah menjadi sumber semangat, finansial, dan doanya. Lewat selesainya skripsi ini, saya ingin menunjukkan bahwa saya telah menuntaskan tanggung jawab dalam studi S-1 ini, dan siap menuju level berikutnya.
3. Adik tercinta, Dave Claudio Ruhukail yang selalu mendukung dengan beragam kata-kata dan caranya sendiri.
4. Kedua dosen pembimbing yang sangat luar biasa, atas bimbingan, kesabaran, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh teman-teman saya terkhusus teman SMP dan di Pendidikan Musik ISI Yogyakarta, terutama *Jambret* dan *CK*, dan tidak lupa kepada rekan-rekan Psikologi 2022 yang telah berkontribusi sebagai responden. Kalian merupakan bagian penting dan berharga dari perjalanan ini.
6. Dan kepada diriku sendiri, yang telah bertahan dan terus berproses meski diguncang oleh keterbatasan dan penuh keraguan.

Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita ini.

Motto

“There is a time for everything, and a season for every activity under the heavens.”

- Ecclesiastes 3:1 (NIV)

“I should just be a spectator and an actress in my own life.”



Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena ataa rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Korelasi Regulasi Diri Melalui Musik dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Psikologi di Yogyakarta*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sn. Raden Mas Surtihadi, M. Sn., selaku Kepala Jurusan Program Studi Pendidikan Musik, atas bimbingan dan masukan yang sangat berharga, terkhusus sejak tahap seminar proposal.
2. Mei Artanto, S. Sn., M. A., selaku Sekretaris Program Studi, atas bantuan dan koordinasi yang mendukung kelancaran studi penulis.
3. Dr. Dra. Suryati, M. Hum., selaku dosen pembimbing I, yang telah membimbing penulis dengan sabar dan penuh ketelitian selama proses penyusunan skripsi.
4. Henry Yuda Oktadus, M. Sn., selaku dosen pembimbing II, atas bimbingan yang mendalam dan arahan yang memperkaya isi penelitian ini.

5. Lingga Ramafisela, S. Sn., M. A., selaku dosen penguji ahli, atas kesabaran dan detail-nya dalam membimbing penulis dalam menulis penelitian ini.
6. Ayu Tresna Yunita, S. Sn., M. A., selaku dosen penguji dan salah satu pengarah saat seminar proposal, yang telah memberikan banyak masukan penting dalam penyempurnaan konsep awal skripsi ini.
7. Reza Ginandha Sakti, S. Pd., M. Pd., selaku dosen wali, yang telah memberikan arahan akademik sejak awal masa studi.
8. Sagaf Faozata Adzkie, S. Sn., M. Pd., selaku dosen mayor, yang senantiasa membimbing dan memotivasi penulis dalam perjalanan bermusik.
9. Seluruh dosen dan staf Program Studi Pendidikan Musik ISI Yogyakarta atas ilmu dan wawasan yang diberikan selama masa studi.
10. Mahasiswa Psikologi angkatan 2022 yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.
11. Keluarga tercinta, terutama Mama dan Papa, yang menjadi sumber kekuatan dan doa dalam setiap langkah penulis.
12. Adik tersayang, atas dukungan dengan caranya sendiri yang menjadi doa dalam setiap langkah penulis.

Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan yang selalu hadir di berbagai fase hidup penulis dengan tawa, dukungan, dan kehangatan:

13. Kepada yang tercinta keluarga kecil dari teman-teman SMP dan *Jambret*: Kesya Febriana Manampiring, Alexander Daud, Aurellia Nuke Cahya Kristi,

Aimee Nicole S., Fischella Mayawa Wijaya, Laurensia Gabriella Tejawinata,
Madina Dilla Syifa, Willyam Dominick Sugiharto.

14. Kepada yang tercinta keluarga kecil dari *CK* dan teman-teman Pendidikan Musik terutama kepada Rachel Ocha Viona, Priscilla Yosefin Manuputty, Ahmad Insanu Firmansyah, Tiara Khalisa Luthfiani, dan lain-lain yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu, khususnya di bidang pendidikan dan psikologi.

Yogyakarta, 11 Juni 2025

Denisse Lorainne Ruhukail

ABSTRAK

Musik kerap dipakai untuk memengaruhi suasana hati dalam membantu seseorang tetap fokus. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji bagaimana musik bisa digunakan sebagai alat pengaturan diri untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara penggunaan musik sebagai strategi pengaturan diri dengan motivasi belajar mahasiswa Psikologi di sebuah universitas di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 101 mahasiswa angkatan 2022 yang dipilih secara praktis (*convenience sampling*). Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mengukur regulasi diri lewat musik dan motivasi belajar mahasiswa. Instrumen regulasi diri diadaptasi dari Groarke dan Hogan (2012) dan Saarikallio (2012), sementara motivasi belajar diadaptasi dari Pintrich dan DeGroot (1990). Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya korelasi positif dan signifikan antara regulasi diri melalui musik dengan motivasi belajar mahasiswa ($r = 0,381; p = 0,000$). Artinya, mahasiswa yang lebih efektif menggunakan musik sebagai cara mengatur diri cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung pemakaian musik sebagai strategi belajar mandiri yang membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan emosional sekaligus meningkatkan motivasi belajar. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan metode pembelajaran yang mempertimbangkan aspek emosional mahasiswa melalui musik. Dengan demikian, proses belajar dapat berlangsung lebih optimal dan menyenangkan bagi mahasiswa.

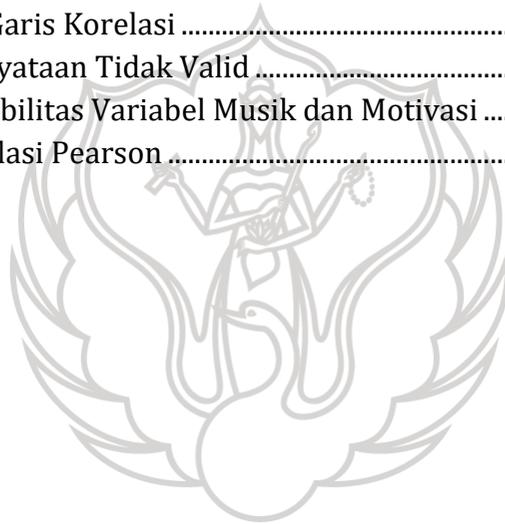
Kata kunci: regulasi diri, musik, motivasi belajar, mahasiswa psikologi.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
Halaman Persembahan	v
Kata Pengantar	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	4
C. Pernyataan Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Landasan Teori.....	11
C. Definisi Operasional.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian.....	19
B. Variabel Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
D. Pengumpulan Data.....	24
E. Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil.....	35
B. Pembahasan	49
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Table 2. 1 Diagram Koherensi Teoritis Landasan Teori.....	16
Table 4.1 Data Usia Responden.....	36
Table 4.2 Diagram Pie Usia Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Table 4.3 Data Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Uji Instrumen.....	38
Table 4.4 Data Normalitas Kolmogorov-Smirnov Uji Instrumen.....	39
Table 4.5 Data Reliabilitas Variabel Musik dan Motivasi.....	40
Table 4.6 Data Perhitungan Statistika Deskriptif.....	41
Table 4.7 Diagram Boxplot Variabel Musik Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Table 4.8 Diagram Boxplot Variabel Motivasi Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Table 4.9 Data Normalitas Komlogorov-Smirnov Uji Analisis Akhir.....	44
Table 4.10 Diagram Histogram Normalitas Variabel Musik dan Motivasi.....	45
Table 4.11 Tabel Korelasi Pearson Variabel Musik dan Motivasi.....	46
Table 4.12 Diagram Garis Korelasi	47
Table 4.13 Diagram Garis Korelasi	48
Table 4.14 Data Pernyataan Tidak Valid	50
Table 4.15 Data Reliabilitas Variabel Musik dan Motivasi	51
Table 4.16 Data Korelasi Pearson	52



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses pembelajaran tidak hanya berkaitan dengan aktivitas akademik, tetapi juga menjadi fondasi penting bagi perkembangan pribadi dan profesional individu. Dalam hal ini, regulasi diri memainkan peran penting karena memungkinkan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka guna mencapai tujuan belajar (Panadero, 2017). Misalnya, mahasiswa yang mampu menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, serta mengontrol distraksi cenderung lebih berhasil dalam studi akademiknya.

Mahasiswa dengan motivasi belajar tinggi biasanya lebih mampu menghadapi tantangan akademik. Namun, motivasi tersebut tidak selalu hadir secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi emosi seseorang. Dalam bidang psikologi pendidikan, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa suasana hati seseorang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menyerap, mengolah dan mengingat informasi. Mahasiswa yang memiliki suasana hati positif cenderung lebih fokus, energik, dan tekun dalam menjalani proses belajar (Schunk et al., 2014).

Motivasi belajar yang kuat menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan akademik. Tanpanya, mahasiswa mungkin mengalami penurunan partisipasi dalam kelas, kesulitan menyelesaikan tugas atau capaian nilai akademik yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi umumnya lebih siap menghadapi tuntutan dunia kerja karena

telah terbiasa dengan keterampilan pengelolaan diri, seperti perencanaan, disiplin waktu, dan penyelesaian tugas secara mandiri (Zimmerman & Schunk, 2011).

Salah satu strategi yang dapat mendukung motivasi belajar adalah penggunaan musik. Sebagai mahasiswa pendidikan musik, kerap mengamati bagaimana musik memengaruhi suasana hati seseorang. Musik diketahui dapat membangkitkan semangat, menenangkan pikiran, dan meningkatkan fokus. Sayangnya, dalam dunia akademik, masih banyak mahasiswa yang hanya memanfaatkan musik sebagai hiburan, bukan sebagai alat bantu untuk belajar. Izzah et al. (2020) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mendengarkan musik untuk relaksasi atau mengisi waktu luang, tanpa menyadari fungsinya sebagai strategi belajar.

Berbagai studi menunjukkan bahwa musik memiliki peran signifikan dalam pengaturan emosi. Musik dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, serta meningkatkan perhatian dan keterlibatan kognitif (Saarikallio, 2011; Groarke & Hogan, 2012). Namun, penerapan musik dalam proses belajar masih jarang dijadikan fokus utama, padahal potensinya cukup besar dalam memfasilitasi pencapaian akademik melalui dukungan terhadap aspek afektif.

Observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi angkatan 2022 pada salah satu universitas di Yogyakarta menunjukkan adanya minat yang cukup besar terhadap topik hubungan musik dan motivasi belajar. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa musik membantu mereka lebih fokus atau tenang saat belajar, sementara yang lain merasa terganggu dan

tidak merasakan manfaat yang signifikan. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan pengalaman yang patut diteliti lebih lanjut

Pemilihan mahasiswa Psikologi sebagai subjek penelitian didasarkan pada relevansi keilmuan mereka yang mempelajari emosi, kognisi, dan perilaku, serta keterkaitannya dengan proses belajar. Mahasiswa Psikologi juga cenderung lebih terbuka dan reflektif terhadap pengalaman emosional mereka sendiri, termasuk saat menggunakan musik sebagai strategi belajar (Santrock, 2021). Penelitian ini secara khusus mengambil populasi dari mahasiswa Psikologi angkatan 2022 pada salah satu universitas di Yogyakarta karena beberapa alasan praktis dan akademis. Peneliti memiliki akses langsung ke lingkungan tersebut, baik secara personal maupun profesional, yang memungkinkan proses penelitian berjalan lebih efektif dan etis. Selain itu, berdasarkan pengalaman peneliti, mahasiswa di kampus ini dikenal memiliki antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ilmiah dan kooperatif dalam membantu proses penelitian. Hal ini diperkuat oleh pengalaman komunikasi dan kerja sama peneliti dengan mahasiswa, staf, dan dosen kampus tersebut yang menunjukkan tingkat keterbukaan dan dukungan yang sangat baik.

Angkatan 2022 dipilih karena telah menempuh pengalaman perkuliahan secara penuh di jenjang perguruan tinggi, sehingga diasumsikan memiliki kecukupan waktu dalam membentuk strategi belajar dan adaptasi terhadap berbagai tantangan akademik. Dengan kata lain, mereka telah cukup lama berada dalam sistem pembelajaran kampus untuk memiliki pengalaman yang

relevan dalam mengaitkan penggunaan musik dan motivasi belajar mereka secara mandiri.

Penelitian ini penting karena ingin mengetahui apakah musik bisa membantu mahasiswa lebih semangat belajar, khususnya ketika mereka sedang mengatur emosi dan fokusnya sendiri. Saat ini, banyak mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan merasa cemas, sehingga dibutuhkan cara belajar yang bukan hanya soal hafalan atau logika, tapi juga memperhatikan perasaan mereka. Musik adalah sesuatu yang akrab dan sering dipakai mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, tapi belum banyak yang tahu kalau musik juga bisa dimanfaatkan secara sadar untuk mendukung proses belajar.

Penelitian ini juga perlu dilakukan karena masih sedikit studi yang secara khusus membahas hubungan antara penggunaan musik untuk mengatur diri sendiri dengan semangat belajar mahasiswa, terutama di kalangan mahasiswa Psikologi. Mahasiswa angkatan 2022 dipilih karena mereka sudah cukup untuk bisa menjelaskan manfaat musik dalam belajar. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa membantu dosen, mahasiswa, dan pihak kampus dalam menciptakan cara belajar yang lebih menyenangkan dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang di zaman sekarang yang serba cepat dan menuntut banyak hal.

B. Rumusan masalah

Mahasiswa Psikologi pada salah satu universitas di Yogyakarta memiliki potensi untuk memanfaatkan musik sebagai sarana dalam meningkatkan motivasi belajar. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa banyak

mahasiswa yang belum terbiasa menggunakan musik secara sistematis sebagai alat bantu belajar, meskipun musik diketahui mampu memengaruhi suasana hati dan konsentrasi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk menggali sejauh mana hubungan antara regulasi diri melalui musik dan motivasi belajar mahasiswa.

C. Pernyataan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana korelasi antara regulasi diri menggunakan musik dan motivasi belajar mahasiswa dari salah satu universitas Psikologi di Yogyakarta?
2. Mengapa terdapat hubungan antara regulasi diri melalui musik dan motivasi belajar pada mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan antara penggunaan musik sebagai strategi regulasi emosi dan motivasi belajar mahasiswa Psikologi pada salah satu Universitas di Yogyakarta, dan juga
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memberikan pengaruh kepada mahasiswa Psikologi pada salah satu universitas di Yogyakarta dalam memanfaatkan musik sebagai media motivasi belajar.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki kontribusi signifikan dalam bidang pendidikan dan psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara musik dan

motivasi belajar mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis: Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang hubungan antara musik, emosi, dan motivasi belajar. Dengan meneliti lebih lanjut mengenai musik sebagai alat regulasi emosi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori-teori psikologi pendidikan, khususnya dalam hal pengelolaan suasana hati mahasiswa melalui media musik.
2. Manfaat praktis: Hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana musik dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan emosi positif yang mendorong motivasi belajar di kalangan mahasiswa Psikologi pada salah satu universitas di Yogyakarta. Dengan memahami dampak musik terhadap suasana hati, diharapkan mahasiswa dapat lebih produktif dalam proses pembelajaran mereka.