

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara regulasi diri melalui musik dan motivasi belajar mahasiswa. Dengan pendekatan kuantitatif korelasional, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana penggunaan musik secara sadar dapat menjadi bagian dari strategi belajar yang mendukung peningkatan motivasi.

Berdasarkan data dari 101 mahasiswa aktif angkatan 2022 di Program Studi Psikologi pada salah satu universitas di Yogyakarta, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi *Pearson* sebesar $r=0,381$ dengan $p=0,000$ menunjukkan bahwa hubungan keduanya berada dalam kategori sedang menurut interpretasi Guilford. Artinya, semakin baik mahasiswa dalam menggunakan musik sebagai alat bantu regulasi diri, maka semakin tinggi pula tingkat motivasi belajar yang mereka miliki.

Mahasiswa yang menggunakan musik untuk mendukung proses belajarnya terlihat lebih mampu mengelola emosi, menjaga fokus, dan mempertahankan semangat belajar. Hal ini didukung oleh hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi diri melalui musik adalah 91,97 ($SD=12,65$) dan rata-rata skor motivasi belajar sebesar 127,40 ($SD=17,92$). Angka-angka ini mengindikasikan bahwa sebagian besar

responden berada pada kategori tinggi untuk kedua aspek tersebut. Musik digunakan tidak hanya untuk menciptakan suasana yang nyaman, tetapi juga sebagai cara untuk menghadapi gangguan belajar dan menjaga kestabilan psikologis saat menghadapi tugas-tugas akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa musik memiliki potensi besar sebagai bagian dari strategi belajar yang efektif, terutama bila disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi pribadi masing-masing mahasiswa. Ketika digunakan secara bijak, musik bukan hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai pemicu semangat dan alat bantu belajar lebih konsisten dan fokus dari waktu ke waktu.

B. Saran

1. Saran untuk mahasiswa:

Mahasiswa disarankan untuk menggunakan musik secara bijak sebagai bagian dari strategi belajar, terutama dalam mengelola emosi dan menciptakan suasana belajar yang nyaman. Musik yang sesuai preferensi pribadi dapat meningkatkan konsentrasi, suasana hati, dan semangat belajar. Misalnya, musik bertempo lambat cocok untuk tugas yang membutuhkan ketenangan, sementara musik yang enerjik bisa membangkitkan semangat. Namun, penting bagi mahasiswa untuk mengevaluasi secara sadar apakah musik benar-benar membantu atau justru mengganggu proses belajarnya.

Membangun kesadaran diri (*self-awareness*) dalam penggunaan musik juga akan membantu mahasiswa mengetahui waktu dan cara

terbaik untuk mengintegrasikannya ke dalam rutinitas belajar. Membuat *playlist* khusus belajar atau menjadikan musik sebagai bagian dari kebiasaan belajar yang konsisten bisa menjadi langkah positif untuk meningkatkan keterlibatan dan kenyamanan saat belajar.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya:

Penelitian ini masih terbatas pada satu angkatan dan satu program studi, sehingga hasilnya belum mewakili populasi mahasiswa secara luas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden dari berbagai angkatan atau kelas agar hasilnya lebih variatif dan representatif.

Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor teknis seperti durasi mendengarkan musik saat belajar, jenis musik yang digunakan, serta media pemutarannya (misalnya *headphone* atau *speaker*). Faktor-faktor ini berpotensi memengaruhi efektivitas penggunaan musik dalam proses belajar dan layak untuk dikaji lebih dalam agar hasil penelitian ke depan menjadi lebih praktis dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa masa kini.

3. Saran untuk dosen dan tenaga pendidik:

Dosen diharapkan lebih memperhatikan aspek afektif dalam pembelajaran, termasuk bagaimana mahasiswa mengelola emosi dan membentuk suasana belajar yang kondusif. Musik bisa menjadi salah satu strategi positif yang dapat didukung oleh dosen dengan membuka ruang diskusi mengenai kebiasaan belajar mahasiswa. Pendidik juga

dapat memberikan fleksibilitas dalam tugas atau pembelajaran mandiri, serta mendorong refleksi tentang strategi belajar yang digunakan mahasiswa. Di era digital saat ini, penting bagi dosen untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya informatif, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis. Pendekatan yang lebih humanistik akan membantu mahasiswa berkembang secara akademik sekaligus emosional.



DAFTAR PUSTAKA

- Andrie, S., & Sarvia, E. (2022). Studi komparatif: Efek musik hip-hop dan tanpa musik pada kewaspadaan dan perilaku mengemudi. *Journal of Integrated System*, 7(1), 98–110.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Broomhead, P. (2021). A new definition of music literacy: What, why, and how? *Music Educators Journal*, 107(3), 15–21. <https://doi.org/10.1177/0027432121991644>
- Cook, D. A., & Artino, A. R. (2024). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Journal of Educational Psychology*, 45(2), 211–230.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Sage Publications.
- Djohan. (2020). *Psikologi musik*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta Press.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Frandsen. (2010). *Psikologi pendidikan*. Raja Grafindo Persada. Retrieved from <https://www.kajianpustaka.com/2021/11/teori-motivasi-pengertian-fungsi-aspek-dan-jenis.html>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Universitas Diponegoro.
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2012). Enhancing wellbeing: An emerging model of the adaptive functions of music listening. *Psychology of Music*, 44(4), 769–791. <https://doi.org/10.1177/0305735615591844>
- Hart, C. (1998). *Doing a literature review: Releasing the social science research imagination*. Sage Publications.

- Hidayah, A., Bakti, A. P., Kumaat, N. A., & Sholikhah, A. M. (2023). Differences in the influence of music rhythm on mood and average speed when exercising. *Journal of Sports Psychology*, 8(1), 45–58.
- Izzah, M. L., Sudrajat, A., & Kartowagiran, B. (2020). Pengaruh mendengarkan musik terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 85–92.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K. (2015). Likert scale: Explored and explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), 396–403. <https://doi.org/10.9734/BJAST/2015/14975>
- Lai, E. R. (2011). *Motivation: A literature review*. Pearson.
- Masni, H. (2022). *Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa*. Penerbit Akademia.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. McGraw-Hill.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105.
- Pintrich, P. R., & DeGroot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Pohan, S. A. (2021). Pengaruh musik pengiring kerja terhadap stres kerja pada karyawan supermarket di Kota Medan. *Jurnal Psikologi Kerja*, 5(2), 99–112.
- Preston, C. C., & Colman, A. M. (2000). Optimal number of response categories in rating scales: Reliability, validity, discriminating power, and respondent preferences. *Acta Psychologica*, 104(1), 1–15. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00050-5](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00050-5)
- Purwanto, M. N. (2014). *Psikologi pendidikan*. Remaja Rosda Karya.
- Rahman, S. (2023). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Jurnal Pendidikan & Psikologi*, 5(2), 89–102.

- Rofiq, A., Qiram, I., & Rubiono, G. (2017). Media musik dan lagu pada proses pembelajaran. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 2(2), 35. <https://doi.org/10.26737/jpdi.v2i2.330>
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the Music in Mood Regulation (MMR) scale. *Psychology of Music*, 40(1), 103–117. <https://doi.org/10.1177/0305735610381882>
- Santrock, J. W. (2021). *Educational Psychology* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications* (4th ed.). Pearson Higher Ed.
- Seli, H., Dembo, M. H., & Turner, J. E. (2016). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self-Regulated Learning* (5th ed.). Routledge.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yaman, S. W., & Ridfah, A. (2022). Pemberian terapi musik sebagai media penyaluran emosi bagi pasien jiwa rawat inap di RSKD Dadi Makassar. *JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 45–58.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives* (2nd ed.). Routledge.