

STRESS AKADEMIK DITINJAU DARI
INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :
Geovanni Gaprita Prilianto Bengu
7103011097

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2016

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Geovanni Gaprita Prilianto Bengu

NRP : 7103011097

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

“STRES AKADEMIK DITINJAU DARI INTENSITAS
MENDENGARKAN MUSIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA”

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/ atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/ atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran



Surabaya, 15 Desember 2015

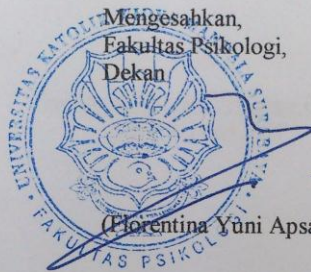
Menyatakan

Geovanni Gaprita P. Bengu

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima
Untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 7 Januari 2016



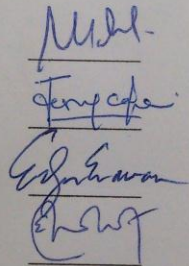
Dewan Penguji:

Ketua : Michael Seno Rahardanto, M.A.

Sekretaris : Yessyca Diana Gabrielle, M.Psi., Psikolog

Anggota : Erlyn Erawan, Psy.D

Anggota : Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi, Psikolog



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

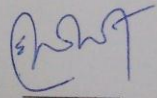
**STRESS AKADEMIK DITINJAU DARI INTENSITAS
MENDENGARKAN MUSIK PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA**

Oleh:

Geovanni Gaprita Prilianto Bengu
NRP 7103011097

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog



Surabaya, 14 Desember 2015

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Geovanni Gaprita Prilianto Bengu

NRP : 7103011097

Menyetujui skripsi/ karya ilmiah saya dengan judul:

**STRES AKADEMIK DITINJAU DARI INTENSITAS
MENDENGARKAN MUSIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-undang Hak Cipta. Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya
yang senantiasa menyertai saya dalam
pengerjaan skripsi.

Kedua orangtua saya yang selalu memberi motivasi,
almarhum kakak tercinta saya Dionisius, yang membuat saya terus berkembang ingin
menjadi seperti dia,

Serta kedua adik saya Inocentius dan Ayu yang membuat saya ingin menjadi contoh
teladan yang baik bagi mereka.

HALAMAN MOTTO

*“Do What You Love, and Love
What You Do”*

-Anonym

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, sebagai salah satu persyaratan kelulusan di Fakultas Psikologi Unuversitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Pada penulisan ini, peneliti menyadari banyak kekurangan yang dimiliki oleh peneliti, sehingga segala bentuk masukan dan saran dari berbagai pihak sangat diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang sangat membantu. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak-pihak, yaitu:

1. **Ibu F. Yuni Apsari, M. Si, Psikolog**, selaku Dekan Fakultas Psikologi yang sangat banyak membantu peneliti di saat perkuliahan serta senantiasa memberikan motivasi pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
2. **Ibu Elisabet Widyaning Hapsari, M. Psi., Psikologi**, sebagai dosen pembimbing yang telah membimbing peneliti dari awal hingga akhir pengerjaan skripsi. Beliau juga membantu dalam memberikan ide serta motivasi sehingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Peneliti memohon maaf jika ada kesalahan yang pernah dilakukan selama proses pengerjaan skripsi.
3. **Bapak Michael Seno Rahardanto, M. A.**, yang telah memberikan ide-ide yang sangat membantu peneliti, memberikan referensi yang berkaitan dengan topik penelitian, serta memberikan kritik dan saran dalam pengerjaan skripsi ini.

4. **Ibu Erlyn Erawan, Psy. D** yang juga membantu dengan memberikan kritik dan saran dalam penelitian ini, serta memberikan dukungan moral pada peneliti untuk tetap fokus mengerjakan skripsi.
5. **Bapak Jaka Sentosa, M. Psi**, yang juga ikut memberikan saran dan masukkan untuk skripsi ini, serta mau menjadi *professional judges* pada penelitian ini.
6. **Seluruh Subjek penelitian, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**, yang bersedia membantu dan meluangkan waktunya untuk mengisi angket penelitian ini.
7. **Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya** yang telah membentuk dan memberikan materi pembelajaran pada peneliti dari awal hingga akhir masa studi peneliti.
8. **Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya** yang banyak membantu dalam hal administrasi terkait perkuliahan serta skripsi, dan juga selalu memberikan motivasi pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
9. **Bapak, Ibu, serta keluarga besar**, yang senantiasa memberikan motivasi untuk penyelesaian skripsi
10. **Sahabat KELUARGA PETIR**, Terima kasih untuk sahabat-sahabat saya Daniel, Dio, Nobel, Nando, Dimas, yang terus menemani dan mendukung saya untuk meraih cita-cita peneliti, serta menjadi tempat melepas kejenuhan dalam kendala penulisan skripsi ini. *Stay WOW!*
11. **Semua rekan-rekan PLP**, terima kasih untuk Bu Ely, Bu Sari, Bu Cicil, Bu Tina yang juga mau menjadi tempat *curhat* bagi peneliti, serta memberikan dukungan motivasi. Untuk Askon 2014 Odi, Vivin, Detrice, Ester, Vero, Olive, Siu Fong yang juga memberikan motivasi penyelesaian skripsi ini, dan memaksa peneliti untuk lebih baik lagi.

12. **Teman-teman angkatan 2011**, untuk Indra, Itha, Gebby, Maria, Dita, Conchita, Lily, Restha, Yogo, Keket, dan yang lainnya yang sudah menemani dan memberi dukungan pada peneliti dari awal perkuliahan hingga akhir masa studi peneliti di Fakultas Psikologi.
13. **Teman-teman ORMAWA Fakultas Psikologi**, terima kasih untuk, Happy, Ursula, Yosua, Koko, Rafael, Avi, Dea, Deshinta, yang membantu peneliti untuk memberi angket pada subjek penelitian.
14. **Teman-teman angkatan 2012**, terima kasih untuk Dini, Inge, Maria, Lily, Eka, Denny, Tommy, Yeremia, yang sudah mau menemani peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. **Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-satu**, terima kasih atas dukungan yang terus mengingatkan dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan tugas ini.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Halaman Pengensahan	iii
Halaman Persetujuan	iv
Lembar pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto	vii
Ucapan Terima Kasih	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAKSI.....	xviii

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	8
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9

BAB II: LANDASAN TEORI

2.1 Stress Akademik.....	10
2.1.1 Pengertian Stress	10
2.1.2 Macam-macam Stress.....	11
2.1.3 Gejala-gejala Stress	12
2.1.4 Pengertian Stress Akademik.....	12
2.2 Intensitas Mendengarkan Musik	

2.2.1 Pengertian Musik.....	13
2.2.2 Pengertian Intensitas Mendengarkan Musik.....	14
2.2.3 Genre Musik.....	14
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi musik	15
2.3 Hubungan antara stress kerja akademik ditinjau dari intensitas mendengarkan musik	18
2.4 Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	21
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
3.2.1 Definisi Operasional Intensitas mendengarkan musik	21
3.2.2 Definisi Operasional Stress kerja akademik	21
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.4 Metode Pengumpulan Data	22
3.5 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur.....	25
3.5.1 Uji Validitas	25
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	26
3.6 Teknik Analisis Data	26
3.7 Etika Penelitian	27
BAB IV: PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	
4.1 Orientasi Kancha Penelitian	28
4.2 Persiapan Penelitian.....	29
4.3 Pelaksanaan Penelitian	33
4.4 Hasil Penelitian	34
4.4.1 Hasil Uji Validitas.....	34
4.4.2 Hasil Uji Reliabilitas	36
4.4.3 Deskripsi Identitas Subjek.....	36

4.4.4 Deskripsi data variabel penelitian	39
4.4.5 Uji asumsi.....	43
4.4.6 Uji Hipotesis.....	44
BAB V: PENUTUP	
5.1 Bahasan	46
5.2 Kesimpulan.....	50
5.3 Saran.....	50
Daftar Pustaka.....	51
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.	Pengaruh elemen musik terhadap emosi	5
Tabel 2.1.	Faktor-faktor yang mempengaruhi musik	15
Tabel 3.1	<i>Blueprint Try Out</i> skala stress akademik	24
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> penelitian skala stress akademik.....	24
Tabel 3.3	Skor untuk Alternatif Jawaban	25
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> skala intensitas mendengarkan musik	26
Tabel 4.1	<i>Blueprint Try Out</i> skala stress akademik	30
Tabel 4.2.	Skala Intensitas mendengarkan musik.....	31
Tabel 4.3	Skor untuk Alternatif Jawaban	33
Tabel 4.4	Aitem sahah dan gugur skala stress akademik	35
Tabel 4.5	Aitem sahah yang digunakan dalam penelitian.....	36
Tabel 4.6.	Frekuensi subjek berdasarkan usia	38
Tabel 4.7.	Distribusi Frekuensi menurut metode menurunkan stres ..	40
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Stress Akademik	40
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Intensitas mendengarkan musik	41
Tabel 4.10	Tabel tabulasi silang intensitas mendengarkan musik dan	

stress akademik	42
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hevner's adjective circle	17
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi menurut Genre musik	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	<i>Coding Try Out</i> skala Stres Akademik.....	56
Lampiran B	<i>Coding</i> Skala <i>Stress</i> Akademik	58
Lampiran C	<i>Coding</i> intensitas mendengarkan musik	60
Lampiran D	Uji Validitas <i>Stress</i> Akademik (Putaran I)	62
Lampiran E	Uji Validitas <i>Stress</i> Akademik (Putaran II).....	64
Lampiran F	Uji Validitas <i>Stress</i> Akademik (Putaran III).....	65
Lampiran G	Uji Reliabilitas Skala <i>Stress</i> Akademik.....	66
Lampiran H	Uji Normalitas	66
Lampiran I	Uji Linieritas	66
Lampiran J	Uji Hipotesis.....	67

Geovani Gaprita P.B. (2015) “Stress Akademik ditinjau dari Intensitas Mendengarkan Musik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Di dalam proses perkuliahan stres akademik wajar bila dialami semua orang. Stres akademik itu sendiri disebabkan oleh stresor yang berkaitan dengan tugas-tugas didalam perkuliahan. Mahasiswa seharusnya mampu untuk mengontrol dan mengatasi stres tersebut dengan menggunakan metode stres yang ada salah satunya adalah dengan musik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara intensitas mendengarkan musik dan stres akademik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS yang terdiri dari 70 orang ($n=70$), sampel dipilih dengan menggunakan metode *incidental sampling*. Hasil uji hipotesis hubungan antara intensitas mendengarkan musik dan stres akademik dengan *Kendall's Tau b* menunjukkan nilai $r_{xy}= 0,003$ dengan $p=0,975$ ($p>0,05$). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara intensitas mendengarkan musik dengan stres akademik, karena mendengarkan musik tidak secara signifikan menurunkan stres akademik selain itu ada faktor lain yang menyebabkan tidak adanya hubungan dalam penelitian ini, antara lain, penelitian ini bukan merupakan penelitian eksperimen sehingga ada variabel yang tidak dikontrol dapat mempengaruhi hasil penelitian, kemungkinan komponen musik yang didengarkan tidak memiliki ciri terapis (tempo, volume, harmoni) dan justru menimbulkan efek depresi.

Kata kunci:

Intensitas mendengarkan musik, stres akademik

Geovani Gaprita P.B. (2015) *“Academic Stress in terms of intensity Listen to Music on the Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya”*. **Bachelor Degree’s Thesis**. Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya

ABSTRACT

In the lecture activities academic stress is fair happened by everyone. Academic stress itself is caused by stressors related to tasks in the college. Students should be able to control and cope with the stress by using stress management include music. This study aims to examine the relationship between the intensity of listening to music and academic stress. The subjects were students of the Faculty of Psychology UKWMS consisting of 70 people (n = 70), the samples were selected using incidental sampling method. Results of hypothesis testing the relationship between the intensity of listening to music and academic stress with Kendall's Tau b shows the value of $r_{xy} = 0.003$ and $p = 0.975$ ($p > 0.05$). Based on these results, we can conclude that there is no correlation between the intensity of listening to music with academic stress, because listening to music is not significantly lower the academic stress than that there are other factors that cause a lack of correlation in this study, among other things, this study is not a research experiments so there are variables that are not controllable can affect the results, the possibility of music you listen components do not have a therapist characteristics (tempo, volume, harmony) and it raises the effects of depression).

Keywords:

Intensity listening to music, academic stress