

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa diartikan sebagai peserta didik yang menimba ilmu dan terdaftar di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan setingkat baik swasta maupun negeri. Seluruh mahasiswa diharuskan mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi. Tuntutan akademik mahasiswa yang telah mencapai semester akhir harus dapat melampaui jumlah satuan kredit semester (SKS) yang dijadikan prasyarat menempuh ke tahapan berikutnya (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Fauziah (2014) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang mengikuti pendidikan di tingkat perguruan tinggi, baik swasta maupun negeri atau lembaga pendidikan yang lain yang setara dengan jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai mempunyai tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, dan memiliki perencanaan yang matang terhadap setiap langkah yang akan diambil. Seluruh mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi harus melewati tahap terakhir yaitu menyusun skripsi.

Kewajiban bagi setiap mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi sebelum menyelesaikan studinya adalah menyusun tugas akhir atau sering disebut dengan skripsi. Wulan dan Abdullah (2014) menyatakan bahwa skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa yang didasarkan hasil riset ilmiah, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana strata. Selanjutnya diperkuat oleh Wahyuni & Fakhriani (2014) yang menyatakan mahasiswa dituntut harus menyusun skripsi sebagai prasyarat untuk menyandang gelar akademik, sekaligus juga sebagai tolok ukur sejauhmana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap keilmuan yang telah dipelajari melalui riset terhadap fenomena yang terjadi pada kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa tingkat akhir dituntut menuntaskan skripsi untuk memenuhi salah satu poin tridharma perguruan tinggi yakni penelitian dan pengembangan. Kinansih (2011) mengungkapkan kewajiban menyusun skripsi ditujukan agar mahasiswa mampu menerapkan disiplin keilmuan yang telah ditempuh dalam

bangku kuliah dan sejauhmana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap keilmuan tersebut. Menurut Rohmah (dalam Mayasari dan Susilawati, 2019) tujuan dari penulisan skripsi adalah untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa melakukan penyelesaian masalah secara ilmiah melalui tahapan yang sistematis dengan melakukan penelitian, menganalisis data yang diperoleh lalu kemudian menarik kesimpulan berupa laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi.

Mengerjakan skripsi merupakan proses yang panjang, rumit dan membutuhkan banyak *effort*, biaya, waktu serta atensi. Mengerjakan skripsi tidak sesederhana seperti ketika mengerjakan tugas kuliah atau tugas laporan dari sebuah mata kuliah. Menurut Dela (2019) banyak hal yang dibutuhkan oleh individu saat mengerjakan skripsi, diantaranya kemauan yang kuat, keinginan untuk belajar, *hard work*, motivasi untuk belajar dan dukungan orang terdekat seperti orang tua, sahabat, maupun pasangan. Selanjutnya Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) menyatakan mahasiswa biasa mengalami stres yang disebabkan oleh dampak dari tuntutan, tanggung jawab akademik, dan permasalahan baik internal maupun eksternal yang alami mahasiswa. Stres yang biasa dialami oleh mahasiswa yang biasa disebut stres akademik.

Gadzella (2005) mengemukakan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap stresor akademik dan respon terhadap stresor yang muncul tersebut dalam bentuk respon fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Selanjutnya menurut Barseli & Ifdil (2017) stres akademik adalah sebuah keadaan saat seorang siswa tidak bisa menghadapi tuntutan di bidang akademik, selain itu tuntutan akademik tersebut dipersepsikan sebagai sebuah gangguan. Stres akademik muncul sebagai dampak dari adanya stresor akademik.

Terdapat banyak sumber dan faktor yang keberadaannya memengaruhi tingkatan stres akademik pada mahasiswa. Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) berpendapat bahwa faktor yang bisa memengaruhi tingkat stres akademik ialah cara belajar yang kurang baik, terdapat kendala dalam proses belajar, kondisi ekonomi dan sosial yang rendah, dan aspirasi yang tinggi. Selanjutnya Bataineh (2013) menjelaskan bahwa stres akademik umumnya disebabkan oleh tanggung jawab akademik yang melebihi kemampuan individu, malas untuk belajar,

harapan keluarga yang tinggi, permasalahan keuangan (ekonomi), kelemahan guru, ruang belajar yang sempit dan penuh sesak, persaingan prestasi dengan teman, keterlambatan dan ketidakhadiran. Selanjutnya Taufik, Ifdil, dan Ardi (2013) berpendapat bahwa apabila harapan untuk meraih prestasi di bidang akademik mengalami peningkatan, maka tekanan akademik ini cenderung akan muncul. Harapan tersebut datang dari orang terdekat (orang tua, pendidik, atau teman sebaya).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Biro Administrasi Akademik Universitas Trunojoyo Madura pada tahun 2022, data mahasiswa yang belum lulus atau belum menyelesaikan skripsinya dalam kurun waktu 4 tahun terakhir yaitu angkatan 2018 sampai 2022 di Universitas Trunojoyo Madura terdiri atas angkatan 2015-2018 terhitung sampai semester ganjil tahun akademik 2021/2022 dijelaskan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data mahasiswa Skripsi tahun akademik 2022 di Universitas Trunojoyo Madura

No.	Angkatan	Jumlah
1	2015	197
2	2016	455
3	2017	1.157
4	2018	3.241
	Total	5.050

Sumber : Biro Administrasi Akademik Universitas Trunojoyo Madura 2022

Berdasarkan tabel diatas berarti terdapat sebanyak 5.050 orang mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi di Universitas Trunojoyo Madura terhitung dari semester ganjil tahun akademik 2021/2022. Menurut sebuah wawancara yang dilakukan oleh Marwanda (2019) yang dimulai pada tanggal 22 Mei 2018 dengan beberapa mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura saat proses mengerjakan skripsi mengungkapkan mengalami kesulitan mulai dari menentukan fenomena penelitian, judul yang di serahkan kepada biro skripsi, judul belum diterima oleh biro skripsi, kemudian persiapan seminar proposal karena dari awal tidak adanya dosen pembimbing sehingga mahasiswa mengerjakan secara mandiri hal ini menjadi tekanan atau stres. Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini memberikan *pressure* (tekanan) akademik

bagi mahasiswa. Sehingga, berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, di Universitas Trunojoyo Madura terdapat banyak mahasiswa mengerjakan skripsi yang rentan mengalami stres.

Sebuah penelitian tentang stres yang dilakukan oleh Dela (2019) yang meneliti tentang stres yang dihubungkan dengan mahasiswa skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, diperoleh kesimpulan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa tergolong stres yang bersifat negatif, hal tersebut dikarenakan stres tersebut memunculkan dampak negatif pada mahasiswa. Sebelumnya, penelitian terkait stres dan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pernah dilakukan oleh Fadillah (2013) di Universitas Mulawarman yang hasilnya menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami peningkatan stres yang tinggi.

Stres yang tidak dapat diatasi dengan baik dapat memberikan dampak yang buruk pada individu. Carlson (2004) mengemukakan bahwa stres yang berkelanjutan dan tidak segera diatasi dapat menurunkan kinerja organ bahkan merusak anggota tubuh manusia. Selanjutnya, Nevid (2003) menjelaskan selain memengaruhi kemampuan adaptasi individu dengan lingkungannya, stres juga memengaruhi kesehatan (dalam Rosanty, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan Knudsen, Ducharme, dan Roman (2007) menyatakan terdapat korelasi antara kualitas tidur yang buruk dengan tingkatan stres yang dialami.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah disampaikan mengenai dampak negatif stres terhadap kesehatan diatas, dapat disimpulkan bahwa stres dapat memberikan dampak yang buruk pada tubuh manusia. Sehingga untuk mencegah terjadinya stres diperlukan sebuah cara untuk mengontrol stresor. Greenberg (dalam Refi, 2019) berpendapat bahwa saat individu menghadapi kondisi yang penuh tekanan yang menimbulkan stres, maka akan tergerak melakukan *coping*. Terdapat banyak metode *coping stress* yang bisa diterapkan oleh individu untuk mengatasi stres. Hardjana (1994) menyatakan bahwa metode mengatasi stres terdiri dari pemanfaatan obat-obatan (farmakologis), behavioral, kognitif, melakukan meditasi, *hypnosis*, dan musik.

Groarke dan Hogan (2018) berpendapat bahwa aktifitas mendengarkan musik dapat dimanfaatkan sebagai media melakukan *coping stress* (PFC dan EFC), hal tersebut karena mendengarkan musik memiliki fungsi afektif yaitu regulasi stres, pengalaman emosional yang kuat dan kognitif yaitu regulasi kognitif. Menurut Sarwono (dalam Natalia 1998) musik dapat memberikan dampak terhadap proses berpikir individu, perasaan, dan kepribadian individu karena musik dapat membuat individu merasa terharu, bahagia, merasa takut, khawatir, maupun merasa geli. Beberapa jenis musik dipercaya memiliki manfaat untuk mengurangi stres dan depresi. Saat musik didengarkan dan dinikmati, emosi individu akan meningkat dan menjadi lebih sensitif. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa musik dapat memengaruhi keadaan emosional individu dan dapat meregulasi emosi negatif, sehingga musik dapat dimanfaatkan untuk mengatasi stres yang dialami oleh individu.

Individu mempersepsikan musik berfungsi sebagai media katarsis meyakini bahwa musik juga dapat digunakan menjadi sarana ekspresi diri. Musik dipercaya memiliki kemampuan untuk mengantar dan membangkitkan emosi. Musik juga mampu memberikan stimulus kebahagiaan, memunculkan rasa tenang dan nyaman serta memengaruhi suasana hati orang yang mendengarkannya. Musik yang memengaruhi suasana hati memiliki efek meningkatkan konsentrasi, sehingga subjek dapat lebih memperhatikan kata-kata yang sesuai dengan suasana musikalnya. Selanjutnya, apabila musik memengaruhi suasana hati individu, dampaknya adalah meningkatkan fokus, persepsi dan memori serta memengaruhi cara individu mengatur keadaan mental dan emosional. Secara tidak langsung cara berpikir dan berperilaku individu yang dipengaruhi oleh musik akan diserap dan masuk lapisan bawah sadar di dalam otak manusia (Djohan, 2009).

Yu-Ming Lai (1999) menyatakan bahwa musik terbentuk atas nada dan irama yang mampu memengaruhi keadaan fisiologis dan psikologis pada tubuh manusia. Saat rangsangan suara menggetarkan gendang telinga kemudian diteruskan ke susunan saraf pusat tepatnya di *system limbic*. Fungsi *system limbic* adalah sebagai neurofisiologi yang terhubung dengan perasaan, emosi, dan sensasi. Khususnya berhubungan dengan emosi yang kuat seperti nyeri, kedukaan

(kesedihan), kebahagiaan dan memori (ingatan) yang mendalam bagi individu (dalam Amelia & Trisyani, 2015).

Sebuah penelitian yang membahas tentang pengaruh mendengarkan musik terhadap stres dan keadaan emosional individu sudah pernah dilakukan sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian Rosanty (2014) dimana hasilnya adalah aktifitas mendengarkan musik klasik Mozart yang didengarkan dengan rutin memengaruhi proses penurunan simptom stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Terdapat banyak jenis musik yang berkembang di dunia, jenis musik yang beragam tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori. Schwartz & Fouts (2003) mengklasifikasikan musik menjadi dua kelompok, yaitu jenis musik keras dan musik lembut. Musik keras adalah jenis musik yang nadanya penuh semangat, *beat*-nya keras, berisik, dan iramanya cepat. Selanjutnya musik lembut adalah musik yang nadanya mengalun lambat, iramanya teratur dan lembut sehingga pendengarnya akan merasa nyaman dan tenang. Musik lembut yang berkembang terbagi ke dalam beberapa *genre*, salah satu yang tergolong jenis musik lembut adalah musik *ballad*.

Musik balada (*ballads*) adalah cerita (*narration*) yang dinyanyikan, awalnya merupakan tarian dari bahasa Perancis *ballares* (disebut balet), memiliki karakteristik puisi dan lagu yang terkenal (*popular*) dari Kepulauan Inggris sampai abad ke-19. Dahulunya balada ditampilkan oleh pengamen dengan cara dinyanyikan (Hartoko dalam Abadi, Budiardjo & Hidayat, 2016). Niloperbowo (2021) menyatakan bahwa *ballad* banyak digunakan di seluruh Eropa, dan kemudian di Australia, Afrika Utara, Amerika Utara dan Amerika Selatan. Musik *ballad* dicirikan dengan bentuk lambat, terutama balada sentimental dari musik *pop* atau *rock*.

Musik *ballad* merupakan salah satu jenis musik lembut yang dicirikan mengalun lambat. Salah satu pengaruh musik yang tenang dan mengalun lambat adalah membantu seseorang lebih mudah berkonsentrasi. Najla (2020) berpendapat bahwa musik pop, hip-hop, *electronic dance music* (EDM), dan musik dengan nada bersemangat lainnya yang membuat pendengarnya

bersemangat, mengembalikan *mood*, hasrat ingin menari, dan bersenang-senang, adapun musik-musik santai ataupun tenang yang membantu remaja untuk fokus belajar ataupun fokus dalam melakukan sesuatu, biasanya musik tersebut ber *genre jazz, ballad, orchestra*, dan musik dengan alunan nada yang tenang lainnya. Selanjutnya Natalia (1998) menyatakan bahwa musik yang lembut secara positif mampu menciptakan emosi yang tenang dan stabil bagi orang yang mendengarkannya. Selain itu, jenis musik lembut juga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan yang efektifitasnya serupa dengan relaksasi progresif atau autogenik yang lain (Reynolds dalam Dwita, Natalia dan Soewono, 2002).

Sebuah survei yang dilakukan oleh *International Federation Of The Phonographic industry* (IFPI) yang melibatkan 34.000 orang di 21 negara pada tahun 2019 diperoleh hasil, rata-rata orang mendengarkan musik selama 2,6 jam sehari atau sekitar 18 jam seminggu. Durasi tersebut mengalami peningkatan apabila dibandingkan pada tahun 2018 yang rata-rata menghabiskan waktu 17,8 jam seminggu untuk mendengarkan musik. Perangkat global menggolongkan waktu mendengarkan musik terdiri atas 29% dari radio, 8% *hifi*, 4% perangkat *speaker bluetooth*, 3% *smart speaker*, 27% *smartphone*, 4% *mobile device* lainnya, 19% *computer* atau laptop, dan 6% lainnya (netrilis.com, 2019).

Selain itu pada tahun 2013, berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *BPS Research Digest* terhadap 204 orang subjek yang berusia hingga 30 tahun mengenai seberapa sering mereka mendengarkan lagu favorit mereka dan alasan melakukannya. Hasilnya menunjukkan bahwa minimal sekali dalam seminggu sebanyak 86% subjek mendengarkan lagu favorit mereka. Selain itu, hampir setengahnya mengaku memutarnya setiap hari. Selanjutnya 60% subjek mengaku mendengarkannya hingga 4 kali berturut-turut sekali putar. Frekuensi pengulangan tersebut tergolong banyak, apabila rata-rata lagu memiliki durasi lebih dari 5-6 menit, maka subjek menghabiskan waktu kurang lebih 24 menit untuk mendengarkan musik tersebut dalam satu waktu (kompas.com). Berdasarkan survei yang telah dilaksanakan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa apabila dalam sehari durasi yang dihabiskan seorang individu untuk mendengarkan musik adalah 2,6 jam atau 156 menit dan waktu yang dihabiskan

untuk mendengarkan musik dalam sekali duduk adalah 24 menit, maka dapat dihitung bahwa frekuensi seseorang mendengarkan musik sebanyak 6-7 kali dalam sehari.

Mendengarkan musik merupakan kegiatan yang dapat memengaruhi perilaku pendengarnya. Mariana (2007) berpendapat bahwa frekuensi mendengarkan musik yang dilakukan individu mempunyai peran tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya diperkuat dengan pendapat Hart (dalam Utomo dan Natalia, 1999) bahwa individu yang cenderung berperilaku agresif merupakan pendengar musik rock, sedangkan yang berperilaku cenderung lebih kalem dan tenang merupakan pendengar musik klasik. Durasi maupun frekuensi mendengarkan musik merupakan aspek yang mendukung terjadinya intensitas.

Intensitas adalah ukuran dan tingkatan kualitas seseorang dalam melakukan suatu hal yang memengaruhi perilakunya. Ajzen (2005) menyatakan bahwa intensi mencerminkan seberapa besar niat dan kesediaan individu untuk mencoba melakukan suatu perilaku tertentu. Dalam penelitian ini yang dimaksudkan adalah intensitas mendengarkan musik *ballad*.

Roffiq, Qiram, dan Rubiono (2017) menyatakan bahwa musik yang memiliki ritme yang lambat dan melankolis adalah jenis musik yang menyayat perasaan. Musik jenis ini dapat digunakan untuk membantu menurunkan komposisi kimia di otak manusia. Dampaknya, apabila didengarkan dalam kondisi normal dapat bermanfaat mengurangi rasa sakit. Selanjutnya apabila didengarkan saat merasa sedih akan membantu pendengarnya mengontrol rasa sedih dan berduka yang dirasakan. Selanjutnya, menurut Hodges (dalam Rosanty, 2014) kondisi psikis yang tenang dan *relax* dapat diperoleh apabila individu mendengarkan musik dengan perasaan yang damai. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas seseorang mendengarkan musik yang lambat dan tenang, maka individu tersebut akan merasa lebih nyaman, santai, dan mudah berkonsentrasi.

Penelitian ini membahas jenis musik *ballad* yang merupakan sebuah pembaruan sehingga penelitian ini jelas berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Peneliti belum pernah menjumpai penelitian yang

secara eksplisit membahas hubungan antara musik *ballad* dengan stres akademik. Kategorisasi jenis musik yang dilakukan oleh Schwartz dan Fouts (2003) menggolongkan *genre* musik *ballad* dan musik klasik dalam satu kategori yang sama yaitu jenis musik lembut yang memiliki irama lambat. Susanti dan Rohmah (2011) menyatakan musik dengan tempo yang mengalir lambat termasuk jenis musik yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian. Selanjutnya Sari, Azizah, dan Salima (2019) menyatakan dari beberapa hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa musik dengan ketukan antara 50-70 kali dalam satu menit dan memiliki intensitas nada yang rendah dapat meningkatkan kemampuan dan daya ingat serta memberikan pengaruh menenangkan. Pendapat tersebut senada dengan Campbell (dalam Sari, Azizah, dan Salima, 2019) bahwa tempo lambat dari musik yang didengarkan dapat memperlambat gelombang otak α yang berhubungan dengan kestabilan pernafasan, denyut nadi, tekanan darah, denyut jantung dan ketenangan. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa jenis musik ini dapat digunakan sebagai media yang membantu individu mengatasi gangguan emosional serta dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik dengan baik.

Musik *ballad* yang adaptif pada individu dapat memengaruhi kesuksesan melakukan *emotion focused coping* yang berhubungan dengan proses mengatasi stres akademik. Menurut Soesanto, Pramadi, dan Elisabeth (2020) fungsi adaptif mendengarkan musik adalah regulasi stres, dan pengalaman emosional yang kuat, yang membantu mahasiswa meregulasi stres yang dialami. Sehingga apabila mahasiswa tidak mendengarkan musik secara adaptif, maka akan kesulitan untuk melakukan regulasi emosi negatif dan berpikir logis. Berdasarkan pendapat tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa, musik *ballad* akan memiliki hubungan dengan penurunan tingkat stres akademik mahasiswa apabila individu yang mendengarkan musik *ballad* tersebut diterima secara adaptif oleh individu tersebut sehingga proses penurunan intensitas emosi serta regulasi stres dapat terjadi dengan baik.

Sebuah penelitian terdahulu yang terkait hubungan antara musik dengan stres telah dilakukan oleh Mariana (2007) yang membahas tentang “korelasi

antara frekuensi mendengarkan musik RnB dengan stres yang dirasakan remaja” diperoleh hasil bahwa musik RnB berkorelasi negatif dengan stres pada remaja. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah apabila intensitas mendengarkan musik RnB tinggi, maka tingkat stres yang dirasakan oleh remaja akan semakin rendah, dan begitu juga sebaliknya. Musik RnB merupakan jenis musik yang mempunyai irama yang serupa dengan musik *jazz*, *blues*, *soul*, dan mengalun lembut seperti musik *pop*. Natalia (1998) menyatakan bahwa musik lembut (*jazz*, *soul*, *blues*) dapat memberikan pengaruh positif yang membuat emosi pendengarnya menjadi lebih stabil dan tenang. Campbell (dalam Wouters, 2004) menambahkan musik *jazz*, *blues*, *soul* adalah *genre* musik yang melodi dan ritme yang dimiliki mengalun lembut, sehingga dapat dimanfaatkan oleh individu sebagai media mengekspresikan emosi. Berdasarkan penelitian ini, diperoleh kesimpulan bahwa semakin tinggi intensitas mendengarkan musik yang tergolong musik lembut, maka tingkat stres yang dirasakan oleh individu akan semakin rendah bahkan sama sekali tidak stres.

Banyaknya tuntutan akademik yang dibebankan, menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kesulitan mengendalikan diri dan apabila tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut dengan baik, akibatnya akan rentan mengalami stres. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik, cenderung berusaha untuk melakukan *coping stress* untuk menghindari stres, dalam penelitian ini strategi yang akan diteliti adalah salah satu media *emotion focused coping* dan *problem focused coping* yaitu mendengarkan musik. Musik tergolong salah satu media yang mampu membantu individu mengatasi stres akademik. Akan tetapi, apabila jenis musik yang didengarkan adalah musik *ballad*, apakah akan memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang sedang mengerjakan skripsi. Peneliti mengasumsikan bahwa intensitas mendengarkan musik *ballad* memiliki hubungan dengan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengetahui hubungan antara intensitas mendengarkan musik *ballad* dengan stres akademik pada mahasiswa yang Universitas Trunojoyo Madura yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti menganggap perlu melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait hubungan antara intensitas mendengarkan musik *ballad* dengan stres akademik. Maka dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengambil judul “Hubungan Antara Intensitas Mendengarkan Musik *Ballad* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, peneliti merumuskan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara intensitas mendengarkan musik *ballad* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang sedang mengerjakan skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah apakah terdapat hubungan antara intensitas mendengarkan musik *ballad* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas mendengarkan musik *ballad* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi terutama psikologi klinis, psikologi sosial, psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan serta diharapkan dapat memperluas informasi, pembaruan wawasan, dan pengembangan penelitian selanjutnya yang relevan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Untuk Subjek

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan antara intensitas mendengarkan musik *ballad* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Memberikan informasi kepada subjek mengenai stres akademik ketika mengerjakan skripsi

serta cara mengatasi stres akademik tersebut dengan cara mendengarkan musik *ballad*. Dengan mendengarkan musik *ballad* subjek dapat merasakan kenyamanan dan memperoleh rasa tenang, sehingga mampu mengatasi dan meregulasi emosi negatif dengan baik.

2. Untuk Universitas Trunojoyo Madura

Dengan adanya penelitian ini, bagi Universitas Trunojoyo Madura penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya untuk program studi Psikologi dan menambah daftar bahan bacaan untuk perpustakaan Universitas, Ruang baca mahasiswa dan menambah referensi dan literatur bagi mahasiswa lain.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik membahas variabel yang serupa yaitu intensitas mendengar musik *ballad* dan stres akademik.