

**KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK DITINJAU  
DARI JENIS MUSIK YANG DISUKAI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**FARAH AZIZAH NOVIANTI**  
NBI : 1511800235

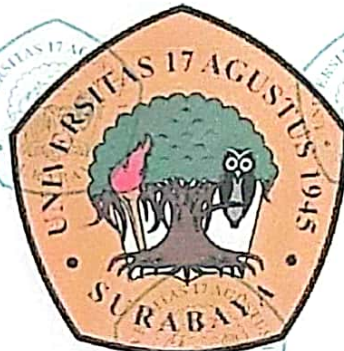
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2022**

**KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK DITINJAU  
DARI JENIS MUSIK YANG DISUKAI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh:**

**FARAH AZIZAH NOVIANTI**

**NBI: 1511800235**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2022**

**KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK DITINJAU  
DARI JENIS MUSIK YANG DISUKAI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh:**

**FARAH AZIZAH NOVIANTI**

**NBI: 1511800235**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2022**

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farah Azizah Novianti

NBI : 1511800235

Mahasiswa Program : Sarjana (S-1) Fakultas Psikologi

Tahun Akademik : 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul *Kecenderungan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Musik yang Disukai*. Apabila suatu waktu telah ditemukan bahwa karya saya terindikasi tindakan plagiat, saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagaimana mestinya.

Surabaya, 7 Juli 2022



Farah Azizah N.



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farah Azizah Novianti  
 NBI/ NPM : 1511 800 235  
 Fakultas : Psikologi  
 Program Studi : Psikologi  
 Jenis Karya : Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek\*


Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK DITINJAU  
DARI JENIS MUSIK YANG DISUKAI

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty - Free Right*), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
 Pada tanggal : 3 September 2022

Yang Menyatakan,

  
 Farah Azizah N.

\*Coret yang tidak perlu

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul *Kecenderungan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis*

*Musik yang Disukai* karya ilmiah oleh:

Nama : Farah Azizah Novianti

NBI : 1511800235

Mahasiswa Program : Sarjana (S-1) Fakultas Psikologi Tahun

Akademik : 2021/2022

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Dra. Adnani Budi Utami, M.S., Psikolog

Hetti Sari Ramadhani, S.Psi, M.Si., Ps

**LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya


Dan diterima untuk memenuhi Sebagian syarat-syarat

Guna memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 17 Juli 2022

**DEWAN PENGUJI:**

**1. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi.**



**2. Dra. Adnani Budi Utami, M.S., Psikolog**



**3. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi, M.Si., Psikolog**



Mengesahkan, Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan,



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**  
NPP. 20510020552

## MOTTO

*“Once you stop learning, you start dying.”* Albert Einstein



## **PERSEMBAHAN**

**Karya ilmiah Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua, keluarga, teman,  
dan sahabat saya.**

## **CURRICULUM VITAE (CV)**

### **A. Biodata Pribadi**

Nama : Farah Azizah Novianti  
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 5 November 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Status : Mahasiswa  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Jalan Gajah Mada 2-B/8 Surabaya (60242)  
Nomer Telepon (HP) : 087876313931  
E-mail : farah.azizah0511@gmail.com

### **B. Riwayat Pendidikan**

2006 – 2012 : SDN DR SOETOMO VII Surabaya  
2012 – 2015 : SMPN 22 Surabaya  
2015 – 2018 : SMAN 18 Surabaya  
2018 – Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia dan berkatNya sehingga peneliti mampu menuntaskan penyusunan skripsi yang berjudul *Kecenderungan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Musik yang Disukai*. Skripsi ditulis sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S-1) program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Tentunya, peneliti tidak dapat menuntaskan dalam penulisan dan penyusunan karya ilmiah skripsi ini dari bantuan berbagai pihak. Dengan demikian, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terhormat:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dra. Adnani Budi Utami, M.S., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I dalam penelitian skripsi ini.
4. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II dalam penelitian skripsi ini.
5. Sayidah Aulia Ul Haque, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan kepada saya sejak semester awal
6. Kedua orang tua yang saya cintai, hormati, dan banggakan, Bapak dan Ibu, serta kakak dan adik, yang telah senantiasa mendukung putrinya untuk menempuh ilmu dengan memberikan dukungan moril dan materi secara penuh atas dasar cinta kasih dan doa yang tulus.
7. Keluarga saya, baik keluarga bapak maupun keluarga ibu
8. Sahabat saya, tadika mesra

9. Teman-teman seperjuangan penulisan skripsi yang telah membantu untuk lebih memahami apa saja yang dibutuhkan dalam penelitian kali ini
10. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia untuk dijadikan subjek penelitian
11. Grup idol korea, Enhypen, yang senantiasa menemani hari-hari penulisan skripsi saat tubuh dan pikiran sedang dilanda kebosanan
12. Kucing yang paling saya cintai, Cico
13. Dan seluruh pihak yang telah terlibat namun tidak dapat disebutkan oleh peneliti.

Terima kasih untuk segala pihak yang terhormat dan telah memberikan kontribusi terhadap penyelesaian skripsi. Semoga segala kebaikan dan anugerah Tuhan Yang Maha Esa selalu menaungi para pihak dan semoga skripsi dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan kepentingan penelitian lebih lanjut.

Surabaya, 7 Juli 2022

Farah Azizah N.

## **ABSTRACT**

*The prevalence of emotional disorders in juvenile over 15 y.o is 9.8%. The disorder can be triggered by stress, including academic stress. The purpose of this research is to determine the level of academic stress in terms of the type of hard and soft music. The study used purposive sampling with a between-subjects design, which was measured using the IBM SPSS 25 application, independent sample t-test analysis technique. The study used a Likert scale of 1-5 with a total of 39 statements in the final questionnaire. The results showed that the research hypothesis was accepted, namely that there were differences in levels of academic stress among fans of different types of music, with fans of loud music having high stress levels. The conclusion obtained is that the research results have a t value of -1.967 and p sig. (2 tailed) of 0.005 which means there is a significant difference regarding the level of academic stress on loud and soft music fans.*

*Keywords: Stress, Academic Stress, Music, Coping*

## ABSTRAK

Prevalensi gangguan emosional remaja lebih dari 15 tahun sebesar 9,8%. Gangguan tersebut dapat dipicu oleh stres, termasuk stres akademik. Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui tingkatan stres akademik ditinjau dari jenis musik keras dan lembut. Penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan desain penelitian jenis *between-subjects design* yang diukur menggunakan aplikasi IBM SPSS 25 teknik analisis *independent sample t-test*. Penelitian menggunakan skala likert 1-5 dengan total kuesioner akhir sebanyak 39 pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan diterimanya hipotesis penelitian yakni terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada penggemar jenis musik yang berbeda, dengan penggemar musik keras memiliki tingkatan stres tinggi. Kesimpulan yang diperoleh adalah hasil penelitian memiliki nilai t sebesar -1.967 dan p sig. (2 tailed) sebesar 0.005 yang berarti terdapat perbedaan signifikan mengenai tingkatan stres akademik pada penggemar musik keras dan lembut.

Kata Kunci: Stres, Stres Akademik, Musik, Koping

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                      | ii   |
| SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....                    | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                               | iv   |
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI .....                  | v    |
| MOTTO.....  | vi   |
| PERSEMBAHAN.....  | vii  |
| CURRICULUM VITAE (CV) .....                             | viii |
| KATA PENGANTAR .....                                    | ix   |
| ABSTRACT .....  | xi   |
| ABSTRAK .....   | xii  |
| DAFTAR ISI.....   | xiii |
| DAFTAR TABEL.....                                       | xv   |
| DAFTAR GAMBAR.....                                      | xvi  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                    | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                 | 1    |
| A. Permasalahan .....                                   | 1    |
| 1. Latar Belakang Masalah.....                          | 1    |
| 2. Rumusan Masalah .....                                | 5    |
| B. Tujuan dan Manfaat .....                             | 5    |
| 1. Tujuan Penelitian.....                               | 5    |
| 2. Manfaat Penelitian .....                             | 5    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                           | 9    |
| A. Stres Akademik.....                                  | 9    |
| 1. Pengertian Stres.....                                | 9    |
| 2. Pengertian Stres Akademik .....                      | 10   |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik ..... | 12   |

|  |           |
|--|-----------|
| 4. Strategi Coping Stress.....                     | 13        |
| B. Musik.....                                      | 15        |
| 1. Pengertian Musik.....                           | 15        |
| 2. Jenis Musik.....                                | 15        |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Preferensi Musik ..... | 16        |
| 4. Manfaat dari Musik.....                         | 16        |
| C. Kerangka Berfikir.....                          | 18        |
| D. Hipotesis.....                                  | 21        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>             | <b>23</b> |
| A. Partisipan.....                                 | 23        |
| B. Desain Penelitian .....                         | 23        |
| C. Instrumen Pengumpul Data .....                  | 24        |
| 1. Variabel Stres Akademik .....                   | 24        |
| 2. Variabel Jenis Musik yang Disukai .....         | 24        |
| D. Teknik Analisis Data.....                       | 25        |
| E. Uji Validitas dan Reabilitas .....              | 26        |
| F. Uji Asumsi Klasik .....                         | 28        |
| 1. Uji Normalitas Data.....                        | 28        |
| 2. Uji Homogenitas.....                            | 29        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>           | <b>31</b> |
| A. Deskripsi Subjek Penelitian.....                | 31        |
| B. Hasil Analisis Data Penelitian .....            | 31        |
| C. Pembahasan .....                                | 33        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                         | <b>37</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 37        |
| B. Saran.....                                      | 37        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>38</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                              | <b>41</b> |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3.1 Kategori Tingkat Stress .....  | 25 |
| Tabel 3.2 Skor Tingkat Stress Mahasiswa ditinjau dari Jenis Musik<br>yang disukai..... | 26 |
| Tabel 3.3 Reliability Statistics.....  | 27 |
| Tabel 3. 4 Hasil Uji Coba Validitas dan Reabilitas .....                               | 27 |
| Tabel 3. 5 Hasil Uji Normalitas.....   | 28 |
| Tabel 3. 6 Hasil Uji Homogenitas .....   | 29 |
| Tabel 4. 1 Hasil Uji Independent Sample T-Test .....                                   | 32 |
| Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Tingkat Stress Mahasiswa .....                          | 32 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|  |    |
|--|----|
| Gambar 4. 1 Hasil Data Sebaran Jenis Musik yang Digemari ..... | 31 |
|--|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Lampiran 1 Kuesioner.....      | 41 |
| Lampiran 2 Tabulasi Data.....  | 49 |
| Lampiran 3 Hasil Uji SPSS..... | 67 |