

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

Oleh:

Nazwa Wulan Aulia¹

Anisa Siti Nur Kolisa²

Destiana Dwi Ardianti³

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Alamat: Jl. Raya Wates-Jogjakarta, Karanglo, Argomulyo, Kec. Sedayu, Kabupaten
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (55752).

Korespondensi Penulis: wulanaulia205@gmail.com, destyana016@gmail.com,
anssnrk@gmail.com.

Abstract. *The development of digital technology has affected the intensity of listening to music, especially among students. This makes music not only for entertainment, but also medium for self-reflection and shaping their perspective on life. Students in Yogyakarta, as one of the younger generations who are in the phase of self-discovery and vulnerable to quarter-life crisis, often use music to manage emotions, shaping identity, and interpret the meaning of life. This research aims to examine the influence of listening to music intensity on the life perspectives of university students in Yogyakarta. This research is based on positivistic paradigm using quantitative methods. The variable of music listening intensity is measured based on the dimensions of self-identity, personal relationships, and diversion. While the life perspective measured based from autonomy dimension, competence and relatedness based from Self-Determination theory. This research is expected to make theoretical contribution in the development of communication studies and psychology of music, as well as practical benefits for students and academic institutions alike in understanding the role of music in shaping life perspectives.*

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

Keywords: *Listening To Music Intensity, Life Perspectives, Students, Quantitative Method.*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah memicu peningkatan intensitas dalam mendengarkan musik terutama pada kalangan mahasiswa. Hal itu menjadikan musik tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media refleksi diri dan membentuk cara pandang mereka terhadap kehidupan. Mahasiswa di Yogyakarta, sebagai bagian dari generasi muda yang berada pada fase pencarian jati diri dan rentan mengalami *quarter-life crisis*, kerap memanfaatkan musik untuk mengelola emosi, membangun identitas, serta menafsirkan makna hidup. Penelitian ini secara empiris bertujuan untuk menguji pengaruh dari intensitas mendengarkan musik terhadap perspektif kehidupan mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian ini didasari paradigma positivistik dengan metode kuantitatif. Variabel intensitas mendengarkan musik diukur berdasarkan dimensi identitas diri, hubungan personal, dan diversifikasi. Sedangkan perspektif kehidupan diukur berdasarkan dimensi *autonomy, competence, dan relatedness* berdasarkan teori *Self-Determination*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian komunikasi dan psikologi musik, serta manfaat praktis bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam memahami peran musik terhadap pembentukan pandangan hidup.

Kata Kunci: Intensitas Mendengarkan Musik, Perspektif Kehidupan, Mahasiswa, Penelitian Kuantitatif.

LATAR BELAKANG

Musik telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia modern. Dari era primitif hingga sekarang, musik terus berkembang melalui teknologi dan dipengaruhi oleh budaya serta kreativitas yang dimiliki manusia. Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia mengakses dan mengonsumsi musik, adanya platform *streaming* seperti Spotify, YouTube Music, dan Apple Music memungkinkan semua orang mendengarkan lagu apa saja yang mereka inginkan. Di Indonesia, tingkat penetrasi pengguna musik digital mencapai 10,26% dan akan meningkat menjadi 11,22% pada tahun 2030, diperkirakan pada tahun 2030 pengguna layanan streaming akan mencapai 32,77 juta pengguna (*Digital Music - Indonesia, 2025*).

Pertumbuhan ini menunjukkan bahwa akses terhadap musik semakin masif, khususnya di kalangan generasi muda yang merupakan pengguna utama platform digital, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kalangan yang memiliki intensitas mendengarkan musik paling tinggi dengan rata-rata 1-5 jam (*Digital Music - Indonesia*, 2025). Intensitas tinggi ini menunjukkan bahwa musik bukan sekadar hiburan pasif, melainkan telah menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa seperti menemani mereka saat belajar, berolahraga, berpergian, hingga beristirahat. Lebih dari itu, musik dapat digunakan sebagai penanda identitas dan menentukan bergabung ke suatu kelompok yang memiliki minat dan frekuensi sama pada genre mereka disukai (Grattia, 2023). Genre Pop menjadi genre yang paling disukai Gen Z diikuti oleh Kpop, Indie, dan Rock yang juga terus berkembang (Yonatan, 2025). Fenomena ini menyatakan bahwa individu membentuk konsep diri melalui keanggotaan atau komunitas tertentu.

Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi yang mampu menyampaikan pesan dan memengaruhi emosi pendengarnya. Melalui lirik, melodi, dan ritme, musik dapat menanamkan nilai-nilai tertentu seperti semangat, cinta diri, atau empati sosial. Lagu-lagu dengan lirik inspiratif, seperti “Me Too”, “Smile”, dan “That’s My Girl”, menunjukkan bahwa musik mampu mengubah perspektif dan menumbuhkan semangat hidup pendengarnya (Annisa, 2024). Berbeda hal jika mendengarkan musik sedih terus menerus, maka dapat memicu pikiran negatif ataupun memori buruk. Fenomena ini menunjukkan bahwa musik dapat membentuk perspektif dan sikap mahasiswa.

Perspektif memegang kunci penting dalam hidup seseorang karena membantu saat pengambilan keputusan atau memperkuat hubungan dengan orang lain. Perspektif kehidupan mencakup bagaimana seseorang memaknai hidupnya, apa yang dianggap penting, dan tujuan hidup yang ingin dicapai termasuk memilih jenjang karir kedepannya. Ketidakpastian terhadap karir menjadi suatu kecemasan bagi mahasiswa. Kecemasan ini biasanya terjadi saat menginjak usia 20 ke atas atau bisa disebut *quarter life crisis*. Banyak penyebab hal ini terjadi, salah satunya ketika melihat teman sebaya sudah memiliki karir dan finansial yang stabil (Maulidayani, 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami pergeseran perspektif dari yang idealis-optimis di awal kuliah menjadi lebih realistis bahkan pesimis menjelang kelulusan.

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

Di era media sosial yang diisi penuh dengan persaingan, mahasiswa mengalami *Hustle Culture* atau gila kerja. Seringkali media sosial memperlihatkan orang-orang sukses dengan kesibukkan yang mereka miliki (Tamara, 2025). Muncul pandangan jika istirahat artinya malas dan jika sibuk maka sukses. Demi memenuhi tolak ukur kesuksesan, mahasiswa cenderung mendorong dirinya ke level maksimal tanpa memerhatikan kapasitas diri untuk mengikuti banyak organisasi serta kegiatan lainnya agar memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh lingkungan sekitar (Karina, 2023). Perspektif ini mempengaruhi bagaimana mereka memaknai kesuksesan dan kebahagiaan.

Mahasiswa Jogja sebagai kota pelajar yang plural terpapar berbagai ideologi, gaya hidup, dan nilai-nilai yang beragam. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *paradox of choice* yaitu terlalu banyak pilihan justru membuat mereka bingung tentang nilai hidup mana yang harus dianut. Dalam konteks pendidikan, gejala ini tampak nyata ketika banyak mahasiswa merasa tersesat justru setelah masuk kuliah. Ketakutan akan kemungkinan salah pilih membuat mereka tidak pernah benar-benar menjatuhkan pilihan dengan tenang. Ironisnya, semakin dibanjiri pilihan, semakin dangkal pula menilai kehidupan. Menilai jurusan hanya dari prospek kerja, hidup hanya dari seberapa cepat menghasilkan uang, menukar makna dengan kepraktisan, lalu heran mengapa hidup terasa kosong (Raka, 2025).

Musik menjadi medium bagi mahasiswa untuk menavigasi kebingungan ini. Apakah sebagai pelarian dari kecemasan memilih, afirmasi terhadap nilai hidup yang dianut, atau sarana menemukan makna yang lebih dalam. Musik klasik atau instrumental digunakan untuk meningkatkan konsentrasi saat belajar atau relaksasi setelah hari yang melelahkan, sementara genre seperti pop, rock, atau EDM memberikan energi tambahan untuk memulai hari atau meningkatkan semangat. Di sisi lain, ketergantungan pada musik sebagai pelarian dari realitas dapat menghambat kemampuan mahasiswa menghadapi tantangan hidup secara langsung, menciptakan siklus di mana mereka merasa tidak mampu menghadapi situasi tanpa musik (Hartono, 2025).

Dengan hadirnya layanan *streaming* seperti Spotify, YouTube Music, dan Apple Music, membuat mahasiswa mengakses musik lebih mudah. Perkembangan layanan mendengarkan musik juga menguntungkan musisi untuk memperkenalkan karyanya ke platform digital yang sudah menjadi media promosi yang sangat berpengaruh di era

industri 4.0. Grup band Sendau Gurau memanfaatkan platform digital seperti Youtube, Instagram, Facebook, dan WhatsApp sebagai strategi *internet marketing* mereka. Strategi ini memungkinkan mereka menyebarkan karya musik secara luas dan gratis, konsumen untuk membidik berbagai kalangan, dan bahkan menghasilkan *income* serta menarik calon menggunakan jasa mereka dalam acara-acara (Muhammad & Rachman, 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak hanya mengubah cara mengonsumsi musik bagi mahasiswa tetapi juga menjadikan media sosial sebagai alat pemasaran yang praktis dan efektif bagi musisi, yang sejalan dengan tingginya intensitas mahasiswa dalam mengakses musik melalui platform digital.

Tidak hanya dari sisi digital dan pemasaran, penting juga untuk mendalami lebih jauh bagaimana intensitas mendengarkan musik ini memengaruhi aspek psikologis dan perilaku individu. Musik diyakini memiliki dampak khusus terhadap perilaku karena adanya penentu jenis musik. Lebih jauh, respons terhadap musik adalah proses kognitif yang menyertakan emosi dan bermanifestasi dalam perilaku, di mana musik terbukti dapat berfungsi sebagai alat penenang saat berada dalam keadaan bosan atau suntuk, menjadikan pendengarnya lebih rileks dan aktivitasnya terasa lebih nyaman (Syaefudin, 2023). Dengan demikian, ini mengonfirmasi bahwa musik memiliki kekuatan signifikan dalam memengaruhi suasana hati, konsentrasi, dan kondisi mental seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sebuah hasil yang membuktikan secara akademis hubungan kuat antara musik yang dikonsumsi dengan perilaku manusia.

Analisis interpretasi lagu kontemporer menunjukkan bahwa musisi secara eksplisit menyalurkan pesan mengenai mentalitas dan rasa tidak aman (*insecurity*) yang sangat dekat dengan kehidupan sosial pendengarnya. Lirik lagu Rayuan Perempuan Gila karya Nadin Amizah secara gamblang menyuarakan pentingnya *mental health awareness* dan urgensi dukungan serta pemahaman terhadap individu yang berjuang dengan masalah mental. Hal ini menegaskan bahwa intensitas tinggi mahasiswa dalam mendengarkan musik tidak hanya sekadar mencari ketenangan atau hiburan, melainkan juga secara aktif menggunakan musik sebagai sarana penting untuk validasi emosi, ekspresi diri, dan peningkatan kesadaran sosial terhadap kondisi mental, yang merupakan bagian tak terpisahkan dari perspektif kehidupan mereka (Dian et al., 2023).

Pencarian makna, validasi emosi, dan kesadaran akan rasa tidak aman yang terekspresikan melalui musik tersebut kemudian mengantar pada isu utama yang

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

mendominasi perspektif kehidupan mahasiswa saat ini, yakni fenomena Quarter-Life Crisis (QLC). QLC diidentifikasi sebagai fase ketika individu, terutama mahasiswa Generasi Z, menghadapi tekanan yang intens dalam menentukan arah hidup. Lingkungan sosial memainkan peran krusial dalam membentuk perspektif kehidupan mahasiswa. Dukungan sosial dari keluarga dan teman terbukti menjadi mekanisme utama bagi mahasiswa dalam mengatasi krisis identitas ini, karena ia menyediakan kenyamanan emosional, informasi, dan rasa diterima, yang pada gilirannya mendorong pembentukan perspektif hidup yang lebih stabil dan sehat (Setiagils et al., 2024). Dengan demikian, perspektif kehidupan mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh pilihan individu, tetapi juga oleh kemampuan mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial dalam menavigasi ketidakpastian.

Dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan dan positif terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Masa pengerjaan skripsi sering kali dipenuhi tantangan seperti kesulitan ide, kekurangan aspek akademis, dan tekanan tinggi dari tuntutan *hustle culture* yang dapat memperburuk kondisi emosional. Dalam situasi penuh tekanan ini, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang yang signifikan berfungsi sebagai pelindung yang membantu mahasiswa mengatasi tantangan, mengurangi emosi negatif, dan pada akhirnya meningkatkan pandangan positif terhadap hidup mereka. Kualitas interaksi dan dukungan yang diterima mahasiswa dari lingkungan terdekat mereka tidak hanya kemampuan menghadapi tantangan krisis, tetapi juga tingkat kepuasan dan kualitas perspektif mereka dalam menjalani kehidupan (Rizky & Suparman, 2024).

Peran musik sebagai sumber internal yang memberikan arahan dan makna hidup bagi individu. Kekuatan utama musik adalah kemampuannya untuk menggerakkan manusia, baik untuk memicu kegembiraan, ketenangan, maupun pemahaman baru, yang menunjukkan adanya respons emosional dan kognitif yang kuat. Pengalaman mendengarkan musik dapat mengubah pandangan pendengarnya, membantu mereka mendefinisikan identitas diri, dan menyediakan tujuan hidup tertentu. Dengan kata lain, bagi mahasiswa yang memiliki intensitas tinggi dalam mendengarkan musik, musik berfungsi sebagai medium refleksi diri yang membantu mereka memproses krisis identitas dan membentuk perspektif kehidupan yang lebih otentik dan bermakna,

menjadikan musik sebagai jembatan penting antara kondisi psikologis internal dan pandangan mereka terhadap dunia (Setyoko et al., 2021).

Berdasarkan fenomena sosial dan tinjauan literatur yang menunjukkan adanya hubungan antara musik dan pembentukan perspektif hidup, penelitian ini berupaya untuk menguji secara empiris hubungan kausal tersebut. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas mendengarkan musik terhadap perspektif kehidupan pada kalangan mahasiswa di Yogyakarta. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat paparan musik memengaruhi pandangan mahasiswa dalam menghadapi krisis eksistensial (*quarter-life crisis*) dan menentukan tingkat kepuasan hidup mereka. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara intensitas mendengarkan musik terhadap perspektif kehidupan pada mahasiswa di Yogyakarta.

KAJIAN TEORITIS

Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini secara strategis merujuk kepada studi-studi terdahulu yang relevan, sebuah langkah penting yang dilakukan untuk mempermudah baik proses pengumpulan data maupun penentuan metode analisis data yang akan diterapkan dalam pengolahan temuan. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk mencantumkan referensi penelitian sebelumnya yang secara spesifik membahas Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik terhadap Perspektif Kehidupan Mahasiswa di Yogyakarta.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kharisma, et al. (2023) menunjukkan bahwa mendengarkan musik memegang peranan krusial terhadap kondisi psikologis dan efikasi diri mahasiswa, terutama dalam konteks pengerjaan tugas akademik, yang mana temuan ini sangat relevan untuk mendukung argumentasi bahwa musik adalah variabel independen yang kuat. Studi tersebut menyimpulkan bahwa musik berfungsi sebagai stimulus yang kuat bagi otak dan dapat dijadikan terapi efektif untuk mengeliminasi stres yang timbul akibat tingginya tuntutan tugas kuliah, serta mampu meningkatkan fokus dan produktivitas mahasiswa. Oleh sebab itu, meskipun penelitian ini fokus pada variabel fokus dan produktivitas, hasil temuan tersebut memperkuat landasan teoritis bahwa intensitas mendengarkan musik adalah faktor esensial yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola beban mental

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

dan menemukan strategi coping, yang mana kemampuan pengelolaan diri tersebut pada akhirnya akan terefleksi dalam pembentukan Perspektif Kehidupan mereka secara keseluruhan (Kharisma & Rusyida, 2024).

2. Penelitian yang mengkaji hubungan antara intensitas mendengarkan musik dengan variabel psikologis pada subjek mahasiswa telah dilakukan oleh Dewi, Astaningtias, dan Dewi (2023), yang mana studi ini memfokuskan analisis pada hubungan antara intensitas mendengarkan musik populer dengan tingkat kecerdasan emosional pada remaja akhir. Meskipun variabel terikat yang dikaji berbeda, hasil penelitian tersebut secara substansial relevan untuk mendukung argumentasi bahwa intensitas mendengarkan musik memegang peranan penting dalam membentuk konstruksi mental mahasiswa, karena kecerdasan emosional merupakan salah satu fondasi yang menentukan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan membangun hubungan interpersonal yang sehat, yang merupakan komponen kunci dalam membentuk perspektif kehidupan yang adaptif dan utuh. Oleh karena itu, temuan yang menunjukkan adanya hubungan antara intensitas musik dengan kecerdasan emosional memberikan justifikasi empiris yang kuat bahwa music adalah stimulus yang patut dikaji lebih lanjut sebagai predictor variabel Perspektif Kehidupan (Putu et al., 2023).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Maghfirah, Anggrainika, dan Sari Br Sinaga (2022) mengkaji pengaruh Budaya K-Pop terhadap kehidupan mahasiswa, di mana studi ini menemukan bahwa intensitas paparan terhadap budaya populer yang berpusat pada music tersebut menghasilkan dampak yang meluas pada aspek perilaku sosial dan gaya hidup mahasiswa, seperti perubahan dalam cara berpakaian dan berias, peningkatan minat untuk mempelajari Bahasa asing, hingga kecenderungan dalam pola penggunaan uang yang lebih boros. Meskipun riset ini berfokus pada Budaya K-Pop dan bukan hanya sekadar mendengarkan music secara umum, temuannya memperkuat argumentasi bahwa aktivitas yang berpusat pada music dapat memengaruhi eksplorasi Identitas Diri mahasiswa dan pola interaksi mereka sebagaimana dikaji dalam Teori *Uses and Gratification*. Oleh karena itu, hasil studi ini memberikan landasan bahwa keterlibatan intensif dalam budaya music, yang

memengaruhi gaya hidup secara mendasar, merupakan faktor krusial yang secara tidak langsung dapat membentuk Perspektif Kehidupan (Maghfirah et al., 2022).

4. Guna memperkuat landasan teoritis Variabel Y, penelitian yang mengaplikasikan Teori *Self-Determination* (SDT) sangat relevan untuk ditinjau, sebagaimana studi yang dilakukan oleh Batista Nila Marbeliantina, dkk. (2025) yang menganalisis motivasi siswa SMA dalam pembelajaran olahraga dan kesehatan dari perspektif teori tersebut. Meskipun subjek penelitian ini adalah siswa sekolah menengah dan bukan mahasiswa, serta fokusnya pada konteks pembelajaran, penelitian ini memberikan justifikasi empiris yang kuat terhadap penggunaan SDT, karena secara jelas mengilustrasikan bagaimana pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti Autonomy, Competence, dan Relatedness memengaruhi kualitas pengalaman dan motivasi individu. Oleh karena itu, studi ini berfungsi sebagai referensi metodologis dan konseptual yang efektif, menunjukkan bahwa SDT adalah kerangka yang tepat untuk mengukur dimensi-dimensi inti dari Perspektif Kehidupan mahasiswa dalam kaitannya dengan intensitas paparan stimulus dari media (Marberliantina et al., 2025).

Grand Theory

1. Uses and Gratification Theory

1) Definisi Identitas Diri

Intensitas mendengarkan musik pada mahasiswa merupakan manifestasi dari pencarian kebutuhan psikologis mendasar, yang mana fenomena ini dapat dianalisis melalui konsep Identitas Diri dalam tipologi gratifikasi audiens dari Teori Uses and Gratification (U&G). Kategori Identitas Diri menekankan bahwa audiens secara aktif menggunakan media, dalam hal ini musik dan platform streamingnya sebagai sumber rujukan untuk menguatkan, mengeksplorasi, dan mengonfirmasi nilai-nilai pribadi, serta untuk memahami posisi mereka dalam tatanan sosial yang lebih luas (Katz et al., 1973).

Bagi mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan mencari jati diri, musik berfungsi sebagai cermin untuk refleksi diri dan sebagai sarana untuk mengekspresikan kepribadian yang unik, di mana jenis musik yang dipilih mencerminkan ideologi, mood, atau pandangan hidup yang dianut, sehingga intensitas paparan musik menjadi sangat tinggi karena digunakan sebagai ritual

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

harian untuk membangun dan memelihara identitas tersebut. Dengan demikian, semakin intensif seorang mahasiswa mendengarkan musik, semakin besar kemungkinan bahwa mereka secara sadar atau tidak sadar sedang mencari validasi dan penguatan identitas yang pada akhirnya akan membentuk cara pandang atau Perspektif Kehidupan mereka terhadap lingkungan sekitar.

2) Definisi Hubungan Personal

Selain sebagai media untuk pembentukan identitas, intensitas mendengarkan musik juga didorong oleh motif Hubungan Personal, yang mana kategori gratifikasi ini mencakup dua fungsi utama, yaitu Utilitas Sosial (*Social Utility*) dan Pengganti Persahabatan (*Substitute Companionship*). Utilitas sosial merujuk pada pemanfaatan musik sebagai sarana untuk memfasilitasi komunikasi dan interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam konteks mahasiswa, pengetahuan tentang musik populer atau genre tertentu menjadi modal penting yang digunakan untuk menemukan kesamaan minat, bergabung dalam komunitas, dan memperlancar percakapan dengan teman sebaya, sehingga musik bertindak sebagai perekat sosial. Di sisi lain, Pengganti Persahabatan muncul ketika mahasiswa menggunakan musik untuk mengisi kekosongan emosional atau untuk mengurangi perasaan kesepian, di mana koneksi yang dirasakan dengan lirik atau penyanyi dapat memberikan rasa dukungan sosial yang tidak selalu tersedia di dunia nyata (Katz et al., 1973).

Dengan demikian, semakin intensif musik dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan hubungan personal ini, baik sebagai alat sosialisasi maupun sebagai penenang emosional semakin besar pengaruhnya terhadap pembentukan dukungan sosial dan kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi, yang merupakan elemen fundamental dalam menentukan Perspektif Kehidupan mereka.

3) Diversi

Kategori Diversi merupakan motif ketiga yang menjelaskan tingginya intensitas mendengarkan musik di kalangan mahasiswa, yang mana fungsi ini berpusat pada upaya individu untuk lari sejenak dari rutinitas atau tekanan kehidupan sehari-hari. Motif diversi mencakup dua aspek utama: pelarian dari masalah (*escape from problems*) dan pelepasan emosi (*emotional release*). Dalam

konteks tekanan akademik, tuntutan sosial, dan isu-isu personal yang dihadapi mahasiswa, mendengarkan musik sering kali dipilih sebagai mekanisme *coping* yang cepat dan mudah diakses untuk meredakan ketegangan, melupakan sejenak beban tugas, atau menghindari pikiran-pikiran negatif yang mengganggu. Selain itu, Diversi juga berfungsi sebagai katarsis, memungkinkan mahasiswa untuk memproses dan melepaskan emosi yang terpendam melalui lirik atau melodi lagu; hal ini penting karena pelepasan emosi yang terkendali memfasilitasi rekonsiliasi mental (Katz et al., 1973).

Dengan demikian, intensitas mendengarkan musik yang bertujuan untuk diversi berperan krusial dalam menstabilkan suasana hati mahasiswa, yang mana kemampuan untuk mengelola stres dan emosi secara efektif menjadi penentu fundamental dalam membangun Perspektif Kehidupan yang lebih resilien dan adaptif.

2. *Self-Determination Theory*

1) Definisi *Autonomy*

Kebutuhan dasar psikologis pertama dan paling esensial dalam kerangka Teori *Self-Determination* (SDT) adalah *Autonomy*, yang didefinisikan sebagai dorongan bawaan universal pada diri individu untuk merasakan bahwa tindakan dan pilihan yang mereka ambil berasal dari kehendak diri sendiri (*volition*), alih-alih didorong oleh tekanan, hadiah, atau kontrol yang berasal dari lingkungan eksternal (Ryan & Deci, 2017).

Pemenuhan kebutuhan *Autonomy* memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri mereka yang otentik dan terlibat dalam perilaku yang benar-benar mereka yakini, yang mana kondisi ini mengarah pada regulasi perilaku yang diinternalisasi dan terintegrasi penuh. Dengan demikian, ketika individu merasakan *Autonomy* yang terpenuhi, mereka akan lebih termotivasi secara intrinsik, lebih efektif dalam mengatur diri sendiri (*self-regulate*), dan mengalami pertumbuhan psikologis yang optimal, yang merupakan fondasi krusial bagi terbentuknya kepribadian yang utuh dan mandiri.

2) Definisi *Competence*

Kebutuhan dasar psikologis kedua dalam Teori *Self-Determination* (SDT) adalah *Competence* (Kompetensi), yang didefinisikan sebagai dorongan bawaan

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

universal pada diri individu untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan, yang mana ini mencakup kemampuan untuk menguasai tugas-tugas yang penting, mempraktikkan keterampilan, dan merasa efektif dalam menghadapi tantangan. Pemenuhan kebutuhan *Competence* tidak hanya bergantung pada kemampuan aktual individu, tetapi lebih pada perasaan subjektif mengenai efikasi atau kemahiran diri dalam menjalankan suatu aktivitas, di mana perasaan ini memberikan energi psikologis yang penting (Ryan & Deci, 2017).

Dengan demikian, ketika individu merasa kompeten, mereka cenderung mencari tantangan yang optimal, mampu mempertahankan perilaku yang termotivasi secara intrinsik, dan memiliki keyakinan diri yang kuat, sehingga kondisi ini menjadi prasyarat penting bagi pertumbuhan psikologis, pengembangan diri, dan pada akhirnya, pembentukan pandangan hidup yang optimis dan berdaya.

3) Definisi *Relatedness*

Relatedness merupakan kebutuhan psikologis dasar ketiga yang diidentifikasi oleh Teori *Self-Determination* (SDT), yang didefinisikan sebagai dorongan bawaan dan universal dalam diri individu untuk merasakan adanya koneksi yang erat, rasa memiliki (*sense of belonging*), dan ikatan yang aman dengan orang lain, termasuk dalam kelompok sosial yang signifikan, serta kemampuan untuk memberikan dan menerima kasih sayang. Kebutuhan ini bersifat fundamental karena manusia adalah makhluk sosial, dan pemenuhan *Relatedness* berperan sebagai konteks nutrisi esensial yang memfasilitasi motivasi intrinsik dan integrasi diri; ketika individu merasa terhubung dan diterima, mereka cenderung lebih terbuka untuk menginternalisasi nilai-nilai dan regulasi eksternal dari lingkungan sosial mereka (Ryan & Deci, 2017).

Dengan demikian, *Relatedness* yang kuat sangat penting untuk meminimalkan perasaan terasing dan kecemasan, yang mana kondisi koneksi dan dukungan sosial yang solid ini adalah penentu fundamental bagi terbentuknya Perspektif Kehidupan yang resilien, adaptif, dan penuh makna.

METODE PENELITIAN

Paradigma Penelitian

Paradigma penelitian merupakan konsep fundamental yang harus dipahami sebelum melaksanakan suatu studi dan sebelum memahami teori lebih lanjut. Dalam penelitian ini, paradigma yang mendasarinya adalah positivistik. Dasar berpikir positivistik dalam mencari kebenaran adalah dilandaskan pada frekuensi kejadian atau variasi objek. Suatu penelitian dianggap objektif jika prosedur kerjanya menghasilkan kesimpulan yang sama meskipun dilakukan oleh siapapun (Pauzi, 2024). Peneliti paradigma positivis mengasumsikan bahwa satu realitas sejati sudah ada “di luar sana” di dunia dan sedang menunggu untuk ditemukan. Kaum positivis melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengamati, mengukur, dan memprediksi fenomena empiris, serta membangun pengetahuan material yang nyata. Penelitian yang dilakukan diupayakan untuk mencerminkan realitas guna menggambarkan dengan jelas apa yang sedang diteliti (Sudaryana & Agusiady, 2022). Paradigma positivistik membantu untuk mengeneralisasikan suatu topik dengan fakta yang telah ditetapkan (Mayanti et al., 2025).

Berdasarkan definisi yang diuraikan, paradigma positivistik merupakan suatu model dalam gejala-gejala atau fenomena sosial. Pendekatan ini dilakukan dengan cara pengukuran dan pengujian keterkaitan antarfenomena. Bagi paradigma positivistik, jika fakta dari suatu gejala sosial diketahui tanpa ada pengukuran, maka kebenaran gejala tersebut seharusnya sulit diterima dan divalidasi.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian Kuantitatif didasarkan pada gagasan bahwa realitas bersifat objektif, tertata secara logis, dan dapat diukur serta dipelajari secara statistik melalui pengujian hipotesis. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan menguji hipotesis melalui variabel yang terukur, dengan sasaran utama mencapai generalisasi dan reproduktifitas. Teknik ini sering dicirikan sebagai eksperimental, dengan penekanan pada korelasi sebab-akibat dan validasi teori (Abdillah et al., 2024). Dalam penelitian kuantitatif, data dikumpulkan dalam bentuk numerik seperti persentase, jumlah, atau bilangan untuk menandakan adanya keterkaitan konsep (Adirinekso et al., 2024).

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi atau subjek penelitian dalam penelitian kuantitatif adalah keseluruhan objek yang menjadi sasaran penelitian. Objek ini dapat berupa manusia, wilayah atau tempat, lembaga, badan sosial, dan sebagainya. Objek sasaran tersebut kemudian dicermati, dinilai, diukur, dan dievaluasi untuk ditarik kesimpulan tentangnya (Kusumastuti et al., 2021). Berdasarkan judul penelitian, populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang berada di Yogyakarta. Data resmi terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, jumlah populasi mahasiswa di Yogyakarta adalah 410.789 orang (BPS DIY, 2024).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili populasi yang lebih besar dalam penelitian. Penentuan ukuran sampel penting untuk memastikan hasil yang valid. Dalam penelitian kuantitatif, penentuan ukuran sampel seringkali menggunakan rumus Slovin. Selain itu, faktor lain yang turut memengaruhi penentuan sampel adalah karakteristik populasi dan tujuan penelitian itu sendiri (Akbar et al., 2025). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menghitung sampel yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n : Ukuran Sampel

N : Populasi

e : Persentase batas toleransi kesalahan pengambilan sampel,

e = 10% (0,1)

Berikut ini perhitungan sampel pada penelitian:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$n = \frac{410.789}{1 + 410.789 \times 0,1^2}$$

$$n = \frac{410.789}{1 + 410.789 \times 0,01}$$

$$n = \frac{410.789}{4.108,89}$$

$n = 99,97$ dibulatkan menjadi 100

Maka sampel yang representatif pada penelitian ini yaitu 100 responden.

3. Teknik Penarikan Sampel

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Probability Sampling* dengan jenis Sampling Purposif (*Purposive Sampling*). *Non-Probability Sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk terpilih. Hal ini disebabkan karena penentuan sampel didasarkan pada pertimbangan spesifik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Secara spesifik, penelitian ini menggunakan Sampling Purposif. Teknik ini melibatkan seleksi responden berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang dibuat oleh peneliti dan disesuaikan dengan tujuan riset. Dengan kata lain, individu dalam populasi yang tidak memenuhi kriteria tersebut secara otomatis tidak akan dijadikan sampel penelitian (Kriyantono, 2022). Teknik ini dipilih karena penelitian ini berfokus pada hubungan kausal antara intensitas mendengarkan musik dan perspektif kehidupan. Berikut kriteria sampel dalam penelitian ini:

- 1) Mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi yang berlokasi di Yogyakarta
- 2) Aktif mendengarkan musik digital melalui platform *streaming* (Spotify, YouTube Music, Apple Music, dll).
- 3) Mendengarkan music minimal 1 jam perhari

Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer merupakan data utama atau basis yang esensial dalam sebuah riset. Jenis data ini dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumber utamanya melalui berbagai metode seperti wawancara, survei, eksperimen, dan lain-lain. Sifat data primer selalu spesifik karena proses pengumpulannya disesuaikan secara khusus dengan kebutuhan dan tujuan penelitian (Balaka, 2022). Data primer pada penelitian ini diperoleh dengan menyebar kuesioner kepada mahasiswa di Yogyakarta.

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang dikumpulkan oleh pihak lain baik itu individu maupun institusi selain peneliti yang melaksanakan studi. Data ini memiliki peran penting bagi banyak organisasi. Sumber data sekunder dapat berasal dari internal maupun eksternal organisasi, yang diperoleh melalui publikasi atau media internet (Balaka, 2022). Data sekunder penelitian ini didapat dari jurnal penelitian terdahulu, berita, dan buku.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Uji Validitas

Uji validitas instrumen penelitian adalah pengujian yang dilakukan untuk menentukan keabsahan, ketepatan, atau kecermatan suatu item pertanyaan dalam mengukur variabel yang sedang diteliti. Suatu pertanyaan dapat dikategorikan valid apabila pertanyaan tersebut benar-benar mampu melakukan pengukuran sesuai dengan konsep yang seharusnya diukur. Uji validitas dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment*. Metode ini mengharuskan peneliti untuk mengkorelasikan skor setiap item pertanyaan dengan skor total dari instrumen tersebut. Skor total sendiri merupakan perolehan skor yang didapatkan dari penjumlahan seluruh skor item untuk instrumen variabel yang bersangkutan (Muhammad Taufiq Azhari et al., 2023). Berikut rumus korelasi *Product moment*:

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r : Angka Korelasi

n : Banyaknya sampel atau responden

X : Skor butir pertanyaan atau pernyataan

Y : Skor total responden n yang menjawab keseluruhan pertanyaan atau
Pernyataan

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen adalah pengujian yang bertujuan untuk mengetahui kehandalan atau tingkat kepercayaan suatu item pertanyaan dalam mengukur variabel. Sebuah instrumen penelitian dinilai memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi apabila hasil dari pengujiannya menunjukkan hasil yang relatif konsisten. Oleh karena itu, masalah reliabilitas instrumen berkaitan erat dengan isu ketepatan hasil. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kestabilan alat ukur. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas akan dilakukan

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

dengan menggunakan pendekatan *Internal Consistency Reliability*. Pendekatan ini memanfaatkan perhitungan *AlphaCronbach* untuk mengidentifikasi seberapa baik hubungan atau konsistensi antar item dalam instrumen penelitian tersebut (Muhammad Taufiq Azhari et al., 2023). Uji reliabilitas pada instrumen akan menggunakan rumus Cronbach Alpha dengan rumus sebagai berikut:

Keterangan:

r_{11}	: Nilai Reliabilitas
n	: Jumlah butir pertanyaan yang diuji
σ_t^2	: Varian total setiap item
$\sum \sigma_t^2$: Jumlah skor varian masing-masing item

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang mencakup pemeriksaan, pembersihan, transformasi, dan pemodelan data dengan tujuan utama menemukan informasi yang bermanfaat, menarik kesimpulan yang akurat, dan mendukung pengambilan keputusan. Tahapan ini sangat krusial dalam penelitian karena keakuratan pengambilan kesimpulan sangat bergantung pada ketepatan dan ketajaman penggunaan alat analisis. Tujuan utamanya adalah mengukur hipotesis penelitian menggunakan mekanisme statistic (Mulyana et al., 2024).

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah statistik yang bertujuan untuk memeriksa apakah data observasi atau data residual terdistribusi secara normal. Pengujian ini penting karena metode statistik tertentu mensyaratkan data berasal dari populasi berdistribusi normal. Jika asumsi normalitas ini tidak terpenuhi, maka uji statistik selanjutnya berpotensi menjadi tidak valid. Pengujian normalitas dapat ditempuh melalui dua cara yaitu analisis grafik dan uji statistik. Analisis grafik dilakukan dengan melihat *plot residual* data pada kertas probabilitas normal. Data dianggap normal jika plot tersebut membentuk atau mendekati garis lurus, atau jika gambar histogram residual menunjukkan bentuk lonceng. Sementara itu, uji statistik, seperti metode Lilliefors atau Kolmogorov-Smirnov, digunakan untuk pengujian formal (Priyanda et al., 2022).

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dipilih sebagai uji normalitas dalam penelitian ini atas dasar sampel pada penelitian ini sejumlah 100 responden sesuai dengan ketentuan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov bahwa $51 \leq N \leq 200$. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dapat dikatakan memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Linearitas

Selain uji asumsi normalitas, uji linearitas juga perlu dilakukan terhadap data yang telah dikumpulkan. Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat membentuk pola garis lurus. Metode yang umum digunakan untuk menguji linearitas adalah dengan menganalisis persamaan garis regresi. Hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dikatakan linear apabila nilai Sig. deviation from linearity $> 0,05$ (Prof. Dr. A. Muri Yusuf, 2016).

3. Analisis Korelasi

Analisis korelasi merupakan suatu bentuk analisis data yang digunakan dalam penelitian dengan tujuan utama untuk mengetahui kekuatan dan bentuk arah hubungan yang terjadi antara dua variabel. Analisis ini juga digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh satu variabel terhadap variabel lainnya (Ir. Syofian Siregar, 2023). Dengan kata lain, analisis korelasi akan memberikan informasi mengenai seberapa erat Intensitas Mendengarkan Musik

berhubungan dengan Perspektif Kehidupan mahasiswa, serta apakah hubungan tersebut bersifat positif atau negatif. Jenis pengukuran korelasi yang dipergunakan pada penelitian ini adalah korelasi Pearson yang ditemukan oleh Karl Pearson dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] - [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r : Koefisien korelasi Pearson Product Moment

N : Banyaknya subjek

$\sum XY$: Hasil perkalian nilai X dan Y

$\sum X$: Jumlah nilai X

$\sum Y$: Jumlah nilai Y

4. Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana adalah teknik statistik yang mempelajari hubungan antara dua variabel kuantitatif atau lebih, dengan tujuan agar satu variabel dapat diprediksi berdasarkan variabel lainnya. Hubungan antara kedua variabel ini dapat dikelompokkan menjadi hubungan fungsional dan hubungan statistik (Mulyana et al., 2024). Dalam konteks penelitian ini, analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Rumusan untuk persamaan regresi linear sederhana adalah sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan:

\hat{Y} : Taksiran variabel Y untuk setiap nilai X yang diketahui

X : Variabel bebas

a : Konstanta

b : Koefisien regresi

Hipotesis Penelitian

H0: Tidak terdapat pengaruh intensitas musik terhadap perspektif kehidupan mahasiswa di Yogyakarta.

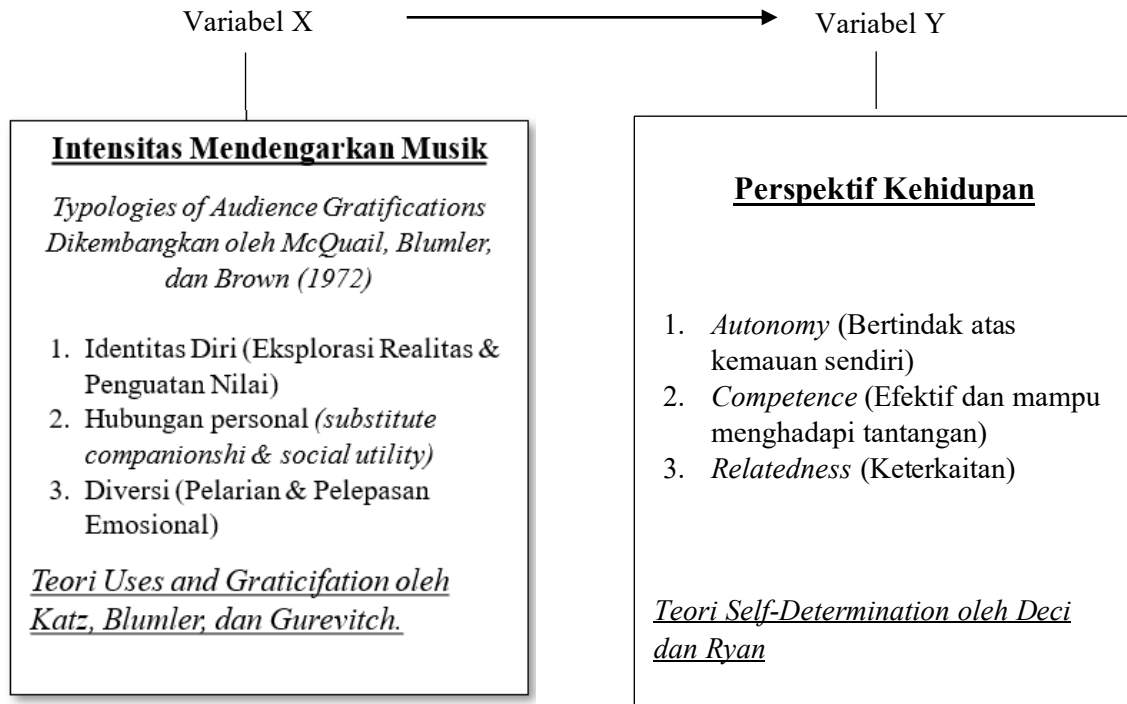
PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

H1: Terdapat pengaruh intensitas musik terhadap perspektif kehidupan mahasiswa di Yogyakarta.

Kerangka Konsep, Definisi Konsep, Dan Definisi Operasional

1. Kerangka Konsep

Gambar 1. Kerangka Konsep



2. Definisi Konsep

Tabel 1. Definisi Konsep Variabel Intensitas Mendengarkan Musik (X)

Intensitas Mendengarkan Musik	
Indikator	Definisi Konsep
1. Identitas Diri	Penggunaan musik sebagai alat untuk eksplorasi realitas dan referensi pribadi, yang memungkinkan individu untuk lebih memahami diri sendiri (<i>self-discovery</i>) dan lingkungan. Fungsi ini juga mencakup penggunaan musik untuk penguatan nilai-

	nilai pribadi dan mempertahankan citra diri (<i>self-esteem</i>) yang diinginkan.
2. Hubungan Personal	Penggunaan musik yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sosial dan afiliasi. Ini terbagi menjadi dua fungsi: Persahabatan Pengganti (<i>Substitute Companionship</i>) untuk mengisi kekosongan saat sendirian, dan Kegunaan Sosial (<i>Social Utility</i>) untuk mendapatkan topik obrolan, memfasilitasi penyesuaian diri pada lingkungan sosial, atau memperkuat ikatan sosial dengan kelompok sebaya.
3. Diversi	Penggunaan musik yang bertujuan untuk mencari pelarian sementara dari kendala rutinitas harian, tekanan pekerjaan, atau beban masalah pribadi. Ini mencakup penggunaan musik sebagai sarana untuk mencapai pelepasan emosional dan relaksasi, yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan psikologis.

Tabel 2. Definisi Konsep Variabel Perspektif Kehidupan (Y)

Perspektif Kehidupan	
Indikator	Definisi Konsep
1. <i>Autonomy</i>	Otonomi didefinisikan sebagai perasaan memiliki pilihan dan inisiatif dalam mengatur perilaku dan menjalani kehidupan, di mana tindakan didorong oleh kehendak diri sendiri dan bukan oleh tekanan atau kontrol eksternal.

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

2. <i>Competence</i>	Kompetensi didefinisikan sebagai perasaan efektif dan cakap dalam menghadapi tugas dan tantangan lingkungan, yang meliputi keyakinan akan kemampuan diri untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menguasai keterampilan baru.
3. <i>Relatedness</i>	Keterkaitan didefinisikan sebagai perasaan terhubung secara emosional, dicintai, dan diterima oleh orang-orang penting di sekitar, serta memiliki rasa memiliki dan hubungan yang aman secara sosial.

3. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional Variabel Intensitas Mendengarkan Musik (X)

Intensitas Mendengarkan Musik		
Indikator	Definisi Konsep	Definisi Operasional
1. Identitas Diri	Penggunaan musik sebagai alat untuk eksplorasi realitas dan referensi pribadi, yang memungkinkan individu untuk lebih memahami diri sendiri (<i>self-discovery</i>) dan lingkungan. Fungsi ini juga mencakup penggunaan musik untuk penguatan nilai-nilai pribadi dan mempertahankan citra diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya memilih lagu yang liriknya sesuai dengan situasi atau perasaan yang sedang saya alami saat ini. 2. Musik yang saya dengarkan membantu saya mengenal diri saya lebih baik misalnya, nilai-nilai dan pandangan saya. 3. Mendengarkan musik memberikan saya rasa percaya diri dan membuat

	(<i>self-esteem</i>) yang diinginkan.	<p>saya lebih bangga akan diri sendiri.</p> <p>4. Saya menggunakan musik sebagai bentuk ekspresi untuk menunjukkan kepada orang lain tentang siapa diri saya.</p> <p>5. Saya mendengarkan lagu-lagu yang menguatkan prinsip hidup atau keyakinan yang saya pegang.</p>
2. Hubungan Personal	<p>Penggunaan musik yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sosial dan afiliasi. Ini terbagi menjadi dua fungsi: Persahabatan Pengganti (<i>Substitute Companionship</i>) untuk mengisi kekosongan saat sendirian, dan Kegunaan Sosial (<i>Social Utility</i>) untuk mendapatkan topik obrolan, memfasilitasi penyesuaian diri pada lingkungan sosial, atau memperkuat ikatan sosial dengan kelompok sebaya.</p>	<p>1. Saya sering berbagi lagu atau playlist dengan teman agar memiliki topik obrolan yang seru.</p> <p>2. Mendengarkan musik membantu saya merasa tidak terlalu sendirian saat tidak ada orang di sekitar saya.</p> <p>3. Saya memilih musik yang sedang populer di kalangan teman-teman agar bisa berpartisipasi dalam diskusi mereka.</p> <p>4. Musik menjadi latar belakang yang nyaman ketika saya sedang berkumpul bersama teman-teman.</p>

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

		5. Saya mendengarkan musik tertentu karena genre tersebut adalah ciri khas atau identitas kelompok pertemanan saya.
3. Diversi	Penggunaan musik yang bertujuan untuk mencari pelarian sementara dari kendala rutinitas harian, tekanan pekerjaan, atau beban masalah pribadi. Ini mencakup penggunaan musik sebagai sarana untuk mencapai pelepasan emosional dan relaksasi, yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan psikologis.	<p>1. Saya mendengarkan musik untuk melupakan sementara waktu tekanan tugas atau masalah kuliah.</p> <p>2. Ketika sedang stres atau kesal, musik membantu saya mendapatkan pelepasan emosional dan merasa lebih lega.</p> <p>3. Saya menggunakan musik sebagai cara untuk mengisi waktu luang atau saat saya tidak ada kegiatan yang harus dilakukan.</p> <p>4. Mendengarkan musik membuat saya teralih dari perasaan cemas atau suasana hati yang buruk.</p> <p>5. Saya akan memutar musik dengan volume keras ketika ingin menghindari pikiran yang mengganggu.</p>

Tabel 4. Definisi Operasional Variabel Perspektif Kehidupan (Y)

Perspektif Kehidupan		
Indikator	Definisi Konsep	Definisi Operasional
1. <i>Autonomy</i>	Otonomi didefinisikan sebagai perasaan memiliki pilihan dan inisiatif dalam mengatur perilaku dan menjalani kehidupan, di mana tindakan didorong oleh kehendak diri sendiri dan bukan oleh tekanan atau kontrol eksternal.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya memiliki kendali penuh atas arah hidup saya sendiri. 2. Saya merasa bebas untuk membuat keputusan keputusan penting dalam hidup saya. 3. Saya jarang merasa tertekan untuk bertindak sesuai dengan harapan orang lain. 4. Saya merasa bebas untuk mengekspresikan ide dan pendapat saya yang sebenarnya. 5. Tindakan yang saya ambil berasal dari keinginan tulus saya.
2. <i>Competence</i>	Kompetensi didefinisikan sebagai perasaan efektif dan cakap dalam menghadapi tugas dan tantangan lingkungan, yang meliputi keyakinan akan kemampuan diri untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menguasai keterampilan baru.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa mampu menyelesaikan sebagian besar tugas yang saya hadapi. 2. Saya sering merasa berhasil dan efektif dalam hal-hal penting yang saya coba. 3. Ketika dihadapkan pada tantangan baru, saya

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

		<p>merasa percaya diri bisa mengatasinya.</p> <p>4. Saya merasa dapat mengembangkan keterampilan dan belajar hal-hal baru.</p> <p>5. Saya merasa kompeten dalam mengelola kehidupan dan tanggung jawab saya.</p>
3. <i>Relatedness</i>	<p>Keterkaitan didefinisikan sebagai perasaan terhubung secara emosional, dicintai, dan diterima oleh orang-orang penting di sekitar, serta memiliki rasa memiliki dan hubungan yang aman secara sosial.</p>	<p>1. Saya memiliki orang-orang di sekitar saya yang benar-benar peduli dan menerima saya.</p> <p>2. Saya merasa terhubung secara emosional dengan orang-orang terdekat saya.</p> <p>3. Saya memiliki hubungan yang saling mendukung dan memberikan rasa aman.</p> <p>4. Saya merasa diterima oleh lingkungan dan komunitas saya.</p> <p>5. Saya merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pikiran saya dengan orang lain.</p>

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Umum Responden

Data umum responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di wilayah Yogyakarta yang aktif mendengarkan musik, diperoleh dari pernyataan identitas responden pada kuesioner penelitian sejumlah 108 mahasiswa. Data tersebut digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden secara umum sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut. Pengolahan data umum responden dilakukan menggunakan *Software* SPSS, dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui frekuensi dan persentase yang valid dari variabel yang bersangkutan. Berikut akan dijelaskan dan ditampilkan hasil dari pengolahan data umum responden.

1) Data Jenis Kelamin

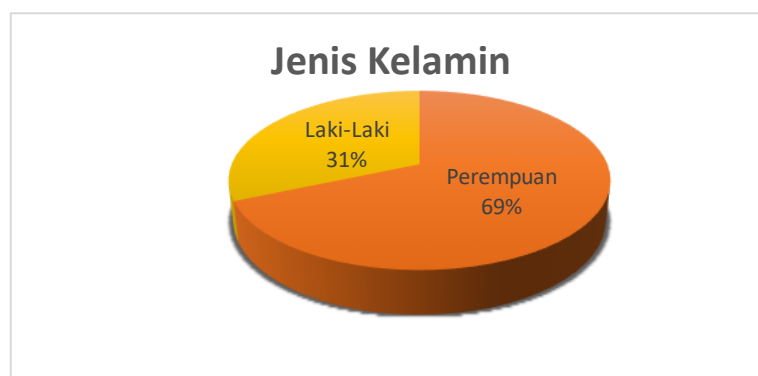
Pada **Tabel 5** ini, menyajikan frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin. Persentase responden laki-laki dan perempuan ditampilkan untuk menunjukkan proporsi masing-masing kelompok.

Tabel 5. *Output* Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Laki-Laki	34	31%
Perempuan	74	69%
Total	108	100

Pada Gambar 1 ini, menyajikan presentase perbandingan antara responden laki-laki dengan responden perempuan.

Gambar 1. Jenis Kelamin Responden

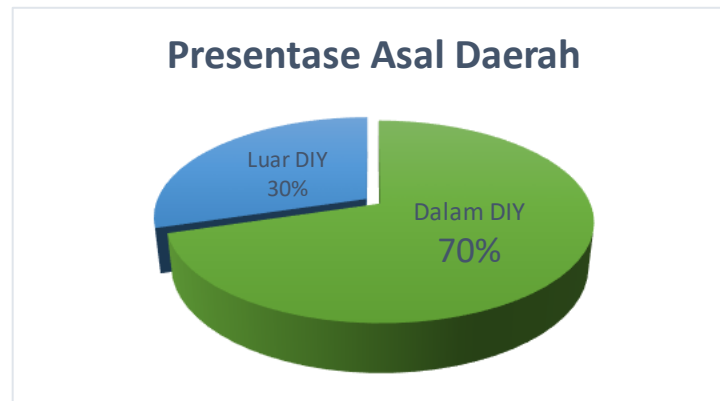


PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

2) Data Persentase Responden Asal Daerah

Pada **Gambar 2** ini dapat dilihat perbedaan persentase responden berdasarkan asal daerah, di mana responden dari dalam DIY dan luar DIY ditampilkan secara proporsional.

Gambar 2. Presentase Responden Asal Daerah



2. Uji Validitas

Pengujian validitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, yaitu dengan mengorelasikan skor masing-masing item pernyataan dengan skor total variabel. Suatu pernyataan dianggap valid jika nilai r -hitung lebih besar daripada nilai r -tabel pada taraf signifikansi 0,05 (Sugiyono, 2020). Item pernyataan yang dinyatakan valid dapat digunakan dalam proses pengolahan data selanjutnya. Berdasarkan hasil pengolahan data, setiap item pernyataan pada variabel Intensitas Mendengarkan Musik dan Perspektif Kehidupan mempunyai nilai r -hitung yang lebih besar dari r -tabel, hal ini menunjukkan bahwa instrumen kuesioner dalam penelitian ini valid dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Tabel 6. Rekapitulasi Uji Validitas Identitas Diri (Eksplorasi Realitas & Penguatan Nilai)

Kore lasi antara	Nilai korelasi (<i>Person Correlation</i>)	Probabillitas korelasi [<i>sig.(2- failed</i>)]	Kesimpulan
Atribut No.1 dengan Total	0,551	0.001	Valid

Atribut No.2 dengan Total	0,602	0.001	Valid
Atribut No.3 dengan Total	0,532	0.001	Valid
Atribut No.4 dengan Total	0,592	0.001	Valid
Atribut No.5 dengan Total	0,546	0.001	Valid

Tabel 7. Rekapitulasi Uji Validitas Hubungan personal (*substitute companionshi & social utility*)

Kore lasi antara	Nilai korelasi (<i>Person Correlation</i>)	Probabillitas korelasi [<i>sig.(2- failed</i>)]	Kesimpulan
Atribut No.6 dengan Total	0,383	0.001	Valid
Atribut No.7 dengan Total	0,482	0.001	Valid
Atribut No.8 dengan Total	0,456	0.001	Valid
Atribut No.9 dengan Total	0,609	0.001	Valid
Atribut No.10 dengan Total	0,497	0.001	Valid

Tabel 8. Rekapitulasi Uji Validitas Diversi (Pelarian & Pelepasan Emosional)

Kore lasi antara	Nilai korelasi (<i>Person Correlation</i>)	Probabillitas korelasi [<i>sig.(2- failed</i>)]	Kesimpulan
Atribut No.11 dengan Total	0,507	0.001	Valid
Atribut No.12 dengan Total	0,540	0.001	Valid

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

Atribut No.13 dengan Total	0,471	0.001	Valid
Atribut No.14 dengan Total	0,593	0.001	Valid
Atribut No.15 dengan Total	0,570	0.001	Valid

Tabel 9. Rekapitulasi Uji Validitas *Autonomy* (Bertindak atas kemauan sendiri)

Kore lasi antara	Nilai korelasi (<i>Person Correlation</i>)	Probabillitas korelasi [<i>sig. (2- tailed</i>)]	Kesimpulan
Atribut No.16 dengan Total	0,575	0.001	Valid
Atribut No.17 dengan Total	0,627	0.001	Valid
Atribut No.18 dengan Total	0,514	0.001	Valid
Atribut No.19 dengan Total	0,656	0.001	Valid
Atribut No.20 dengan Total	0,604	0.001	Valid

Tabel 10. Rekapitulasi Uji Validitas *Competence* (Efektif dan mampu menghadapi tantangan)

Kore lasi antara	Nilai korelasi (<i>Person Correlation</i>)	Probabillitas korelasi [<i>sig. (2- tailed</i>)]	Kesimpulan
Atribut No.21 dengan Total	0,609	0.001	Valid
Atribut No.22 dengan Total	0,628	0.001	Valid
Atribut No.23 dengan Total	0,631	0.001	Valid

Atribut No.24 dengan Total	0,454	0.001	Valid
Atribut No.25 dengan Total	0,598	0.001	Valid

Tabel 11. Rekapitulasi Uji Validitas *Relatedness* (Keterkaitan)

Kore lasi antara	Nilai korelasi (<i>Person Correlation</i>)	Probabillitas korelasi [<i>sig.(2-tailed)</i>]	Kesimpulan
Atribut No.26 dengan Total	0,588	0.001	Valid
Atribut No.27 dengan Total	0,463	0.001	Valid
Atribut No.28 dengan Total	0,529	0.001	Valid
Atribut No.29 dengan Total	0,636	0.001	Valid
Atribut No.30 dengan Total	0,553	0.001	Valid

3. Uji Realiabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach 's Alpha yang mengukur konsistensi internal data dalam satu variabel, di mana suatu instrumen dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach 's Alpha lebih besar dari 0,70 (Sugiyono, 2020). Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai Alfa Cronbach pada variabel Intensitas Mendengarkan Musik sebesar ($\alpha = 0,808$) dan pada variabel Perspektif Kehidupan sebesar ($\alpha = 0,855$). Nilai koefisien tersebut menunjukkan angka yang lebih besar dari batas minimal yang ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data.

4. Uji Linearitas

Uji liniearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji linearitas dengan bantuan *Software* SPSS. Kriteria pengujian linearitas didasarkan pada tingkat signifikansi, di mana korelasi antar variabel dinyatakan linier apabila

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

tingkat signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 (Sugiyono, 2020). Berdasarkan pengolahan data, diperoleh tingkat signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Intensitas Mendengarkan Musik dan Perspektif Kehidupan bersifat linear. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat signifikansi Deviasi dari Linearitas lebih dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel Intensitas Mendengarkan Musik dan Perspektif Kehidupan bersifat linear. Dengan demikian, data yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan untuk melanjutkan pada tahap selanjutnya.

5. Uji Pengaruh

Uji pengaruh dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya variabel Intensitas Mendengarkan Musik terhadap Perspektif Kehidupan pada mahasiswa di wilayah Yogyakarta. Kriteria pengujian didasarkan pada tingkat signifikansi (Sig.), tingkat di mana suatu variabel dinyatakan memiliki dampak signifikan jika nilai Sig. Lebih kecil dari 0,05 (Sugiyono, 2020).

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1					
	(Constant)	32,969		7,906	<,001
	Intensitas Mendengarkan Musik	,315	,089	3,531	<,001

a. Dependent Variable: Pespektif Kehidupan

Berdasarkan hasil pengolahan data uji regresi diperoleh nilai sig. Adalah 0.001, nilai ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi kurang dari 0.05 menunjukkan bahwa variabel Intensitas Mendengarkan Musik memiliki dampak signifikan terhadap Perspektif Kehidupan mahasiswa di Yogyakarta.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,324 ^a	,105	,097	5,267

a. Predictors: (Constant), Intensitas Mendengarkan Musik

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut dapat diterima. Selain itu, dari tabel summary diperoleh nilai R square sebesar 0.105. Berdasarkan hasil pengolahan data variabel Intensitas Mendengarkan Musik mempengaruhi variabel Perspektif Kehidupan

mahasiswa di Yogyakarta, sebesar 10.5%. Sedangkan sebesar 89.5% variabel Perspektif Kehidupan mahasiswa di Yogyakarta dipengaruhi oleh varian lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas mendengarkan musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perspektif mahasiswa di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan oleh hasil regresi linier sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sekitar 0.001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara intensitas mendengarkan musik dan perspektif kehidupan mahasiswa dapat diterima. Namun demikian, besarnya kontribusi variabel intensitas mendengarkan musik terhadap perspektif kehidupan mahasiswa terbilang kecil, yaitu sekitar 10,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun musik berperan dalam pembentukan cara pandang mahasiswa terhadap kehidupan, terutama dalam bidang otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial namun musik bukanlah faktor dominan dalam pembentukan perspektif kehidupan secara keseluruhan. Sebagian besar variasi perspektif kehidupan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, termasuk lingkungan sosial, dukungan keluarga, pengalaman personal, tekanan akademik, dan dinamika sosial budaya.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa musik berfungsi sebagai media untuk refleksi diri, mengelola emosi, dan pendukung psikologis bagi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari mereka, tetapi peranya bersifat komplementer. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa intensitas musik dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung terhadap pembentukan perspektif kehidupan mahasiswa, namun hal ini perlu dikaji bersama variabel lain untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan variabel psikologis, sosial, dan lingkungan guna menjelaskan faktor-faktor lain yang memengaruhi perspektif kehidupan mahasiswa secara lebih menyeluruh.

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, L., Mappanyompa, Sabtohadhi, J., Isma, A., Effiyaldi, Mulyodiputro, M., Rela, I., Wijayanti, N., Wuritimur, P., Pradana, P., Tasman, A., D, R., Rudiansyah, Hassanudin, R., & Darman. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif (Konsep dan Aplikasi)* (J. Sabtohadhi & L. Abdillah (Eds.)). MEGA PRESS NUSANTARA.
- Adirinekso, G., Kusumastuti, S., Permana, D., & Susiang, M. (2024). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF : Teori komprehensif dan referensi wajib bagi peneliti* (Efitra, N. Pemata, & Sepriano (Eds.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Akbar, M. F., Keke, Y., Yusanto, F., Indrayani, I. I., Allifiansyah, S., & Zainal, A. G. (2025). *METODOLOGI PENELITIAN KOMUNIKASI*. Tel-U Press. <https://books.google.co.id/books?id=m3OMEQAAQBAJ>
- Annisa, F. (2024, September 26). *10 Rekomendasi Lagu yang Mampu Tingkatkan Rasa Percaya Diri*. Medcom.Id. <https://www.medcom.id/hiburan/musik/8N0LqLEN-10-rekomendasi-lagu-yang-mampu-tingkatkan-rasa-percaya-diri>
- Balaka, M. Y. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN TEORI DAN APLIKASI*. Penerbit Widina. <https://books.google.co.id/books?id=KIFmEQAAQBAJ>
- BPS DIY. (2024). *Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DI Yogyakarta, 2024*. Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta. <https://yogyakarta.bps.go.id/id/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEI3S3pCRllyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw==/jumlah-perguruan-tinggi-sup-1--sup---dosen--dan-mahasiswa-negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-riset--teknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementerian-pendid>
- Dian, S., Rachelia, A., Karol, C., & Putri, N. (2023). Interpretasi Lagu “Rayuan Perempuan Gila” Karya Nadin Amizah sebagai Pemahaman tentang Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 446–456.
- Digital Music - Indonesia*. (2025, October). Statista. <https://www.statista.com/outlook/amo/media/music-radio-podcasts/digital-music/indonesia>

- Grattia, M. (2023, March 7). *Studi Ungkap Perbedaan Kebiasaan Mendengarkan Musik saat Orang Beranjak Dewasa*. DetikEdu.
- Hartono, K. (2025, January 6). *Musik sebagai Pelarian atau Penyembuh? Perspektif Mahasiswa terhadap Manfaat dan Risiko Musik*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/kvnfeh8755/677b153dc925c469390c6382/musik-sebagai-pelarian-atau-penyembuh-perspektif-mahasiswa-terhadap-manfaat-dan-risiko-musik>
- Ir. Syofian Siregar, M. M. (2023). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Bumi Aksara. <https://books.google.co.id/books?id=knDKEAAQBAJ>
- Karina, N. (2023, June 3). *Fenomena Hustle Culture di Kalangan Mahasiswa*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/ni-made-1685239482743319612/fenomena-hustle-culture-di-kalangan-mahasiswa-20VHyVDT0vj>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.
- Kharisma, F. F., & Rusyida, W. Y. (2024). Analisis Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Fokus dan Produktivitas Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas. *Sahmiyya: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 91–97.
- Kriyantono, P. R. (2022). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Kuantitatif dan Kualitatif: Edisi Kedua*. Prenada Media. <https://books.google.co.id/books?id=yrkFEQAAQBAJ>
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmad, T. A. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=AU5PEQAAQBAJ>
- Maghfirah, A. S., Anggrainika, V., & Br Sinaga, Y. D. S. (2022). PENGARUH BUDAYA K-POP TERHADAP KEHIDUPAN MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 3(2).
- Marberliantina, B. N., Doewes, R. I., Miragama, Z. B., & Nugroho, N. A. (2025). Motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif Self-Determination Theory. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(2), 103–114.

PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP PERSPEKTIF KEHIDUPAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

- Maulidayani, R. (2025, October 29). *Quarter Life Crisis : Krisis Hidup dan Pencarian Jati Diri*. Kompasiana. https://www.kompasiana.com/rizkymaulidayani7816/6901fdc0ed64157c793aa522/quarter-life-crisis-krisis-hidup-dan-pencarian-jati-diri?page=2&page_images=1
- Mayanti, Y., Ginting, A., Husna, L., Oktavia, A., Wardana, R., Ni'mah, A., Maliana, I., & Nurtamara, L. (2025). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Naba Edukasi Indonesia.
- Muhammad Taufiq Azhari, M. P., Al Fajri Bahri, M. P., Drs. Asrul, M. S., Prof. Dr. Tien Rafida, M. H., & Juansa, A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=P7OpEAAAQBAJ>
- Muhammad, Y. R., & Rachman, A. (2020). Media Sosial Sebagai Sarana Promosi Karya Musik Di Era Industri 4.0 (Studi Kasus Pada Band Sendau Gurau Di Semarang). *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan Dan Pendidikan Musik*, 2(1), 23–30.
- Mulyana, A., Susilawati, E., Fransisca, Y., Arismawati, M., Madrapriya, F., Phety, D. T. O., Putranto, A. H., Fajriyah, E., Kurniawan, R., & Asri, Y. N. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. TOHAR MEDIA. <https://books.google.co.id/books?id=axwnEQAAQBAJ>
- Pauzi, M. (2024). *Paradigma Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Rasidin (Ed.)). PT Arr Rad Pratama.
- Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., & Yuniati, I. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pradina Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=B5t1EAAAQBAJ>
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenada Media. <https://books.google.co.id/books?id=RnA-DwAAQBAJ>
- Putu, S. E. C. D. N., Astaningtias, N. M. I. N., & Dewi, A. A. S. S. (2023). Hubungan Intensitas Mendengarkan Musik Populer Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja Akhir di Universitas Bali Internasional. *Bali International Scientific Forum*, 4(1), 1–12.

- Raka, A. (2025, June 18). *The Paradox Of Choice: Ketika Manusia Merasa Memiliki Banyak Pilihan*. Medium. <https://medium.com/@abdiraka/the-paradox-of-choice-ketika-manusia-merasa-memiliki-banyak-pilihan-5ad086ec5f97>
- Rizky, S. O. R., & Suparman, M. Y. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di Jakarta. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1797–1808.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory*. Guilford Publications.
- Setiagils, A., Rozak, A., & Nuraeni, N. S. (2024). Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 5(2), 43–60.
- Setyoko, A., Putra, B. A., & Rawanggalih, K. S. (2021). Perspektif Etnomusikologi Dan Musikologi Komparatif Terhadap Musik Sebagai ‘Bahasa Universal.’ *Sorai: Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Musik*, 14(1), 1–11.
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Syaefudin, I. (2023). Pengaruh Psikologis Musik Gambus Di Kampung Arab Surabaya. *Repertoar Journal*, 3(2), 195–217.
- Tamara, A. (2025, January 1). *Hustle Culture di Kalangan Mahasiswa, Antara Produktivitas dan Beban Eksploitasi*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/adindar8130/67666b3e34777c0dc94c5002/hustle-culture-di-kalangan-mahasiswa-antara-produktivitas-dan-beban-eksploitasi>
- Yonatan, A. (2025, January 28). *Ini Dia Genre Musik Favorit Gen Z*. GoodStats.