

**PENGARUH KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK
FAVORIT TERHADAP KECENDERUNGAN SUASANA HATI
PADA REMAJA**

SKRIPSI



**RAMADILLA ELYUNDA
NIM 2210123220029**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN**

2026

**PENGARUH KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK
FAVORIT TERHADAP KECENDERUNGAN SUASANA HATI
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
RAMADILLA ELYUNDA
NIM 2210123220029

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN**

2026

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**PENGARUH KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK FAVORIT
TERHADAP KECENDERUNGAN SUASANA HATI PADA REMAJA**

RAMADILLA ELYUNDA

NIM 2210123220029

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19760427 200801 1 011

Tanggal: 14 Juli 2026

Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd.

NIP. 19750214 200501 2 001

Tanggal: 14 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat



Dr. H. Nina Permatasari, S.Psi., M.Pd.

NIP. 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Ramadilla Elyunda

Telah Dipertahankan di Hadapan Dewan

Penguji pada Tanggal: 16 Juli 2026

Dewan Penguji

Dr. Hj. Nina Permatasari, S.Psi., M.Pd.

NIP. 19800702 200501 2 004

Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd.

NIP. 1992806 201803 2 001

Sekretaris

Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19760427 200801 1 011

Penguji I

Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd.

NIP. 19750214 200501 2 001

Penguji II

Muhammad Arsyad, M.psi., Psikolog.

NIP. 19871213 202321 1 013

Penguji III

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

FKIP ULM



Dr. Hj. Nina Permatasari, S.Psi., M.Pd.

NIP. 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramadilla Elyunda
NIM : 2210123220029
Tempat/tanggal lahir : Sukamara, 11 September 2003
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “PENGARUH KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK FAVORIT TERHADAP KECENDERUNGAN SUASANA HATI PADA REMAJA” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin,

Hormat Saya,



Ramadilla Elyunda

NIM 2210123220029

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“Tak perlu memikirkan tentang apa yang akan datang di esok hari,
semua yang sirna kan nanti berganti.” - Hindia, Secukupnya*

PERSEMBAHAN

Setiap proses yang telah dilalui, baik yang penuh kebahagiaan maupun tantangan, menjadi bagian berharga yang mengantarkan saya hingga berada di titik ini. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Cinta pertama dan pintu surga saya, Ayah **Muhammad Elmi** dan Almh Ibu **Sri Wahyuni**. Terima kasih tak terhingga atas doa, dukungan, cinta, kasih sayang, dan pengorbanan yang tiada henti. Meskipun Ibu tidak bisa melihat hasil akhirnya, semoga kebahagiaan dan kebanggaan Ibu mewarnai setiap sudut surga.
2. Abang saya, **Muhammad Ari Rizqi**, yang selalu siap memberikan dukungan dalam setiap perjalanan saya.
3. Seluruh keluarga besar yang senantiasa mendukung dan mendoakan saya.
4. Pemilik NIM 2210123210031, yang selalu ada dan hadir dalam kondisi apapun, menemani serta mendukung dalam setiap proses yang saya lalui. Mari bertumbuh menjadi versi yang paling hebat.
5. Teman seperjuangan dan sahabat tercinta, **Bakul, Tia, Wanda, Bia, Aisyah, Iir, Iwa**. Terima kasih telah menjadi teman, sahabat, sekaligus saudara yang saling menguatkan, dan menjadi tempat untuk berkeluh kesah sampai akhir nanti. *See u on top guys!*
6. Kepada segelas Point Coffee, yang telah menjadi saksi bisu perjuangan dalam berbagai drama selama perjalanan ini.
7. Kepada diri saya sendiri, **Ramadilla Elyunda**. Terima kasih telah mampu bertahan, bangkit dari keterpurukan, melawan rasa malas, tidak berhenti berusaha, dan berdoa untuk menyelesaikan perjalanan ini hingga akhir.

ABSTRAK

Ramadilla Elyunda. 2026. *Pengaruh Kebiasaan Mendengarkan Musik Favorit terhadap Kecenderungan Suasana Hati pada Remaja*. Pembimbing: (I) Prof. Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd. (II) Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd.

Kata Kunci: Kebiasaan Mendengarkan Musik Favorit, kecenderungan Suasana Hati, remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kecenderungan suasana hati. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap proses belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis remaja. Di sisi lain, musik telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja dan sering dimanfaatkan sebagai sarana regulasi emosi. Namun, penelitian mengenai pengaruh kebiasaan mendengarkan musik favorit terhadap kecenderungan suasana hati pada remaja masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan mendengarkan musik favorit terhadap kecenderungan suasana hati pada remaja.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Populasi penelitian berjumlah 668 siswa SMA Negeri 3 Banjarmasin dengan sampel sebanyak 251 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert untuk mengukur kebiasaan mendengarkan musik favorit dan kecenderungan suasana hati, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mendengarkan musik favorit dan kecenderungan suasana hati sama-sama berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan mendengarkan musik favorit terhadap kecenderungan suasana hati pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarmasin. Temuan ini menunjukkan bahwa musik favorit dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi pendukung dalam layanan Bimbingan dan Konseling untuk membantu peserta didik mengelola kondisi emosional secara lebih adaptif. Penelitian selanjutnya diharapkan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kecenderungan suasana hati pada remaja dengan cakupan subjek dan metode penelitian yang lebih beragam.

ABSTRACT

Ramadilla Elyunda. 2026. *The Influence of Favorite Music Listening Habits on Mood Tendencies Among Adolescents*. Advisors: (I) Prof. Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd. (II) Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd.

Keywords: Favorite Music Listening Habits, Mood Tendencies, Adolescents

Adolescence is a developmental stage characterized by biological, psychological, and social changes that may influence adolescents' mood tendencies. These conditions can affect their learning process, social relationships, and psychological well-being. Meanwhile, music has become an integral part of adolescents' daily lives and is often used as a means of emotional regulation. However, studies examining the influence of favorite music listening habits on adolescents' mood tendencies remain limited. Therefore, this study aimed to analyze the influence of favorite music listening habits on adolescents' mood tendencies.

This study employed a quantitative approach with a causal associative research design. The population consisted of 668 students at SMA Negeri 3 Banjarmasin, with a sample of 251 students selected using the stratified random sampling technique. Data were collected using Likert-scale questionnaires to measure favorite music listening habits and mood tendencies. The data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression with the assistance of SPSS software.

The findings revealed that both favorite music listening habits and mood tendencies were categorized as moderate. The results of the hypothesis test indicated that favorite music listening habits had a significant influence on adolescents' mood tendencies at SMA Negeri 3 Banjarmasin. These findings suggest that favorite music can be utilized as a supportive strategy in Guidance and Counseling services to help students regulate their emotions more adaptively. Future studies are recommended to investigate other factors influencing adolescents' mood tendencies by involving broader participant groups and employing more diverse research methods.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Kebiasaan Mendengarkan Musik Favorit terhadap Kecenderungan Suasana Hati pada Remaja” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana (S-1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Prof. Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh pendidikan di Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama masa perkuliahan.
3. Ibu Nurhasanah, S.Sos., M.Pd. selaku Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Dr. Hj. Nina Permatasari, S.Psi., M.Pd. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

5. Bapak Taslim, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMA Negeri 3 Banjarmasin yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP ULM, yang telah memberikan banyak ilmu dan pelajaran.
7. Guru Bimbingan dan Konseling serta seluruh dewan guru SMA Negeri 3 Banjarmasin yang telah membantu dan memberikan informasi selama proses penelitian.
8. Seluruh peserta didik SMA Negeri 3 Banjarmasin yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu baik secara moril maupun materiel, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling, serta bagi pihak-pihak yang memerlukannya.

Banjarmasin,

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Batasan Penelitian	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Asumsi Dasar Penelitian	10
BAB II	11
KAJIAN TEORITIS	11
A. Suasana Hati pada Remaja	11
B. Kebiasaan Mendengarkan Musik Favorit	19
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis.....	30
E. Hasil Penelitian yang Relevan	31
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN	38
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
B. Variabel Penelitian	39
C. Jenis dan Sumber Data	40

D. Populasi dan Sampel	40
E. Teknik Penarikan Sampel	42
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Uji Persyaratan Analisis Data	54
H. Teknik Analisis Data	56
BAB IV	59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Prosedur Penelitian	59
B. Deskripsi Data	61
C. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data	67
D. Hasil Teknik Analisis Data	70
E. Hasil Pengujian Hipotesis	81
F. Pembahasan	82
BAB V	95
PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	95
DAFTAR RUJUKAN	97
LAMPIRAN	102
RIWAYAT HIDUP PENULIS	117

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Populasi Penelitian.....	41
Tabel 3.2: Perhitungan Sampel	43
Tabel 3.3: Kisi-Kisi Instrumen Kebiasaan Mendengarkan Musik Favorit	48
Tabel 3.4: Kisi-Kisi Instrumen FDMS (Four Dimension Mood Scale).....	50
Tabel 4.1: Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel X	61
Tabel 4.2: Kisi-Kisi Instrumen Variabel X setelah Uji Coba	63
Tabel 4.3: Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Y	64
Tabel 4.4: Kisi-Kisi Instrumen Variabel Y setelah Uji Coba	65
Tabel 4.5: Data Reliabilitas Variabel X.....	66
Tabel 4.6: Data Reliabilitas Variabel Y	66
Tabel 4.7: Hasil Uji Normalitas Data	68
Tabel 4.8: Hasil Uji Linieritas Data	69
Tabel 4.9: Hasil Uji Homogenitas Data	70
Tabel 4.10: Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	71
Tabel 4.11: Interval Kategori Variabel Penelitian	72
Tabel 4.12: Distribusi Frekuensi Variabel X	72
Tabel 4.13: Distribusi Frekuensi Variabel Y	73
Tabel 4.14: Statistik Deskriptif Dimensi Variabel X.....	75
Tabel 4.15: Rata-rata Skor Dimensi Variabel X.....	77
Tabel 4.16: Statistik Deskriptif Dimensi Variabel Y	78
Tabel 4.17: Rata-rata Skor Dimensi Variabel Y	80
Tabel 4.18: Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1: <i>Russell's eight affect concepts in a circular order</i>	12
Gambar 2 2: Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 4.1: Grafik Distribusi Frekuensi Variabel X.....	73
Gambar 4.2: Grafik Distribusi Frekuensi Variabel Y	74
Gambar 4.3: Grafik Persentase Capaian Dimensi Variabel X.....	78
Gambar 4.4: Grafik Persentase Capaian Dimensi Variabel Y	81

