

**PENGARUH INTENSITAS MENDENGARKAN MUSIK  
RELIGI TERHADAP GEJALA KECEMASAN PADA  
MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI ISLAM YANG  
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Sebagai Salah Satu  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Program Studi  
Psikologi Islam*



**Oleh:**

**AFRIZAL ZULHAIMI**

**NIM.2015040092**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
IMAM BONJOL PADANG**

**1447 H / 2026 M**

## LEMBAR KEORSINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama: Afrizal Zulhaimi

NIM: 2015040092

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik Religi terhadap Gejala Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Skripsi”** adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dilakukan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah Jika kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan.

Padang .

Saya yang menyatakan

 Afrizal Zulhaimi

NIM.2015040092

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik Religi terhadap Gejala Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Skripsi" yang disusun oleh Afrizal Zulhaimi, NIM : 2015040092, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin, UIN Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke munaqasyah.

Padang, 28 Januari 2016

Pembimbing I



Dr. Hasneli, M.Ag  
NIP. 196502221994032003

Pembimbing II



Winbaktianur, SE., M.A  
NIP. 197803272009121003

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik Religi terhadap Gejala Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Skripsi” yang disusun oleh Afrizal Zulhaimi, NIM : 2015040092, telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu, 18 Februari 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi

Padang, 18 Februari 2026

Tim Penguji  
Ketua

Dr. Hasneli, M.Ag  
NIP. 196502221994032003

Penguji I

Dr. Nurfarida Deliani, M. Pd  
NIP. 196603241993032003

Penguji II

Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog  
NIP. 199305312020122019

Penguji III

Dr. Hasneli, M.Ag  
NIP. 196502221994032003

Penguji IV

Winbaktianur, SE., M.A  
NIP. 197803272009121003

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Sefriyono, S. Ag., M.Pd  
NIP. 197012302006041007

## ABSTRAK

Skripsi berjudul **”Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik Religi terhadap Gejala Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Skripsi”** disusun oleh Afrizal Zulhaimi, NIM 2015040092, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin, UIN Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa sering merasakan kecemasan karena menganggap pengerjaan skripsi sebagai suatu beban. Selain itu, tekanan dari orang tua untuk segera menyelesaikan studi juga menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya gejala kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh intensitas mendengarkan musik religi terhadap gejala kecemasan pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 129 mahasiswa dan sampel penelitian terdiri dari 98 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui instrumen skala intensitas mendengarkan musik religi dan skala gejala kecemasan, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 26.0 *for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas mendengarkan musik religi mahasiswa berada pada kategori sedang (77,55%), sedangkan gejala kecemasan juga berada pada kategori sedang (56,12%). Uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara intensitas mendengarkan musik religi terhadap gejala kecemasan dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,150 menunjukkan bahwa intensitas mendengarkan musik religi memberikan kontribusi sebesar 15% terhadap gejala kecemasan mahasiswa. Hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam mendengarkan musik religi, semakin rendah gejala kecemasan yang mereka rasakan selama proses pengerjaan skripsi.

**Kata Kunci:** Intensitas, Musik religi, Gejala kecemasan, Skripsi.

## **ABSTRACT**

*The thesis entitled "The Effect of Religious Music Listening Intensity on Anxiety Symptoms in Islamic Psychology Students Working on Their Theses" was written by Afrizal Zulhaimi, Student ID Number 2015040092, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, UIN Imam Bonjol Padang.*

*Students often experience anxiety because they perceive their thesis as a burden. Furthermore, pressure from parents to complete their studies quickly is also a factor that triggers anxiety symptoms. This study aims to determine the effect of religious music listening intensity on anxiety symptoms in Islamic Psychology students working on their theses at UIN Imam Bonjol Padang.*

*The method used in this study was quantitative with a correlational approach. The population in this study was 129 students, and the sample consisted of 98 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a scale for religious music listening intensity and an anxiety symptom scale, then analyzed using simple linear regression with SPSS 26.0 for Windows.*

*The results of the study showed that the intensity of students' religious music listening was in the moderate category (77.55%), while anxiety symptoms were also in the moderate category (56.12%). Hypothesis testing revealed a significant effect between religious music listening intensity and anxiety symptoms, with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . The coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.150 indicates that religious music listening intensity contributed 15% to students' anxiety symptoms. The results of the study concluded that the higher the intensity of students' religious music listening, the lower the anxiety symptoms they experienced during the thesis writing process.*

**Keywords:** *Intensity, Religious Music, Anxiety Symptoms, Thesis.*

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik Religi terhadap Gejala Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa petunjuk serta keselamatan bagi umat manusia, baik di dunia maupun di akhirat.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini, banyak tantangan dan kendala yang dihadapi. Namun, berkat rahmat Allah SWT serta dukungan, bimbingan, dan kerja sama dari berbagai pihak, kendala-kendala tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

1. Rektor Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang dan jajarannya.
3. Ketua Prodi Psikologi Islam dan Sekretaris Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.
4. Ibu Dr. Hasneli, M.Ag selaku pembimbing I yang selalu membimbing dengan sabar, memotivasi, mengarahkan serta meluangkan waktunya untuk berkonsultasi dalam penyusunan skripsi ini.

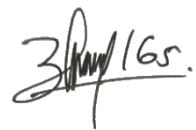
5. Bapak Winbaktianur, SE., MA selaku pembimbing II yang selalu membimbing dengan sabar, memotivasi, mengarahkan serta meluangkan waktunya untuk berkonsultasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Rena Kinnara Arlotas, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu mengarahkan dan memberi bimbingan akademik sejak awal perkuliahan hingga sekarang.
7. Bapak/Ibu karyawan dan karyawanati Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.
8. Teristimewa orang tua tercinta, ayahanda Alm. Zulfikar Lubis, dan ibunda Surya Hafni. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih untuk tetes keringat, kerja keras dan pengorbanan untuk memberikan yang terbaik buat penulis. Terima kasih telah sabar mendidik dan membimbing penulis. Terima kasih atas segala doa, semangat dan dukungan moral serta material yang diberikan sehingga penulis bisa berada ke tahap saat ini. Terima kasih cinta yang tak terhingga yang diberikan kepada penulis.
9. Untuk Adik-adik tersayang Fitri Septiani Amelia, Ikhsan Zulfaili Lubis, Adzkira Zulfani Lubis, dan Muhammad Razka Zulfahmi Lubis yang selalu memberikan dukungan, semangat serta menjadi motivasi peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Tidak kalah istimewanya kepada kedua Nenek saya, Alm Hj.Masroh Lubis dan Alm Dahlia Nst, yang telah menjadi wali dan pengganti orang tua dalam mendidik serta membimbing saya sejak SMP hingga awal

perkuliahan. Serta keluarga besar yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu serta mendoakan agar cepat menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada sahabat yang selalu ada dalam suka maupun duka Avivah Ramadhani, Annisa Putri, Yusril Mahendra, Siti Aisyah, Alhamidah, Dedy Purnawan, Ginal Aryani yang tidak bosan-bosannya mendengar keluhan penulis, selalu membantu dan memotivasi penulis hingga menyelesaikan skripsi ini. Pengalaman yang luar biasa bersama kalian akan jadi moment yang tidak terlupakan.
12. Kepada teman-teman seperjuangan, Wiwil, Arif, Ine, Yumi, dan Farhan yang selalu mengajak healing disaat penulis sedang suntuk.
13. Terimakasih kepada mahasiswa Psikologi Islam yang telah bersedia membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
14. Pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan sedikit atau banyak kontribusi dan memberikan do'a kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis berharap kepada Allah SWT memberi mereka balasan yang jauh lebih besar dari apa yang mereka lakukan dan berikan khususnya kepada penulis, umumnya kepada semua pihak.

Padang, 18 Februari 2026



Afrizal Zulhaimi  
NIM. 2015040092

## DAFTAR ISI

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                                                | <b>ii</b>  |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                                          | <b>iii</b> |
| <b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>                                          | <b>iv</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                         | <b>v</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                        | <b>vi</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                   | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                       | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                    | <b>xii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....                                                      | 1          |
| B. Identifikasi Masalah.....                                                 | 8          |
| C. Batasan Masalah.....                                                      | 8          |
| D. Tujuan Penelitian .....                                                   | 8          |
| E. Manfaat Penelitian .....                                                  | 9          |
| F. Sistematika Penulisan .....                                               | 10         |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>                                           | <b>11</b>  |
| A. Kecemasan .....                                                           | 11         |
| 1. Pengertian Kecemasan .....                                                | 11         |
| 2. Aspek-aspek Kecemasan .....                                               | 12         |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan .....                           | 13         |
| 4. Penyembuhan Gangguan Kecemasan .....                                      | 18         |
| 5. Kecemasan dalam Perspektif Islam.....                                     | 19         |
| B. Musik Religi.....                                                         | 20         |
| 1. Pengertian Intensitas Mendengarkan Musik Religi.....                      | 20         |
| 2. Aspek-Aspek Intensitas Mendengarkan Musik Religi .....                    | 23         |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Mendengarkan Musik Religi..... | 23         |
| 4. Musik dalam Pandangan Islam.....                                          | 25         |
| C. Pengaruh Mendengarkan Musik Religi terhadap Gejala Kecemasan .....        | 26         |
| D. Penelitian yang relevan .....                                             | 28         |
| E. Kerangka konseptual .....                                                 | 34         |
| F. Hipotesis.....                                                            | 35         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                       | <b>36</b>  |
| A. Jenis Penelitian.....                                                     | 36         |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian.....                                     | 36         |
| C. Definisi Operasional.....                                                 | 37         |
| D. Populasi dan Sampel .....                                                 | 38         |
| E. Instrumen Penelitian.....                                                 | 40         |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....        | 42        |
| G. Teknik Analisis Data.....                       | 46        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>48</b> |
| A. Pelaksanaan Penelitian .....                    | 48        |
| B. Deskripsi Subjek Penelitian .....               | 49        |
| C. Hasil Penelitian .....                          | 49        |
| D. Pembahasan.....                                 | 65        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>73</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 73        |
| B. Saran.....                                      | 74        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>76</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>79</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Hasil Survei Awal Penelitian .....                                                    | 4  |
| Tabel 3.1 Total Populasi .....                                                                  | 38 |
| Tabel 3.2 Skor skala intensitas mendengarkan musik religi dan gejala kecemasan                  | 40 |
| Tabel 3.3 Blue Print Intensitas Mendengarkan Musik Religi Sebelum Uji Coba ...                  | 41 |
| Tabel 3.4 Blue Print Gejala Kecemasan Sebelum Uji Coba.....                                     | 42 |
| Tabel 3.5 Blue Print Skala Intensitas Mendengarkann Musik Religi setelah Uji Coba .....         | 42 |
| Tabel 3.6 Blue Print Skala Gejala Kecemasan Setelh Uji Coba .....                               | 44 |
| Tabel 3.7 Hasil uji Reliabilitas Intensitas Mendengarkan Musik Religi dan Gejala Kecemasan..... | 45 |
| Tabel 4.1 Rangkuman Data Statistik Intensitas Mendengarkan Musik Religi .....                   | 51 |
| Tabel 4.2 Kategorisasi Intensitas Mendengarkan Musik Religi .....                               | 51 |
| Tabel 4.3 Rangkuman data statistik Gejala Kecemasan .....                                       | 54 |
| Tabel 4.4 Kategorisasi Gejala Kecemasan.....                                                    | 55 |
| Tabel 4.5 Kategorisasi Aspek Fisiologis.....                                                    | 56 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi Aspek Behavior .....                                                     | 56 |
| Tabel 4.7 Kategorisasi Aspek Kognitif.....                                                      | 57 |
| Tabel 4.8 Uji Normalitas.....                                                                   | 58 |
| Tabel 4.9 Uji Linearitas.....                                                                   | 59 |
| Tabel 4.10 Coefficient.....                                                                     | 60 |
| Tabel 4.11 Uji F .....                                                                          | 61 |
| Tabel 4.12 Uji t .....                                                                          | 62 |
| Tabel 4.13 Uji Determinasi .....                                                                | 63 |