

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang dilakukan pada kedua variabel antara intensitas mendengarkan musik religi dan gejala kecemasan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Intensitas mendengarkan musik religi pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori Sedang yaitu 77,55% atau 76 subjek dari 98 total subjek. Kategori sedang pada intensitas mendengarkan musik religi menunjukkan bahwa mahasiswa mendengarkannya dengan frekuensi dan durasi yang belum konsisten. Perhatian serta penghayatan telah terbentuk, namun belum optimal karena sering dilakukan bersamaan dengan aktivitas lain, sehingga efek ketenangan dan regulasi emosi yang diperoleh belum maksimal.
2. Gejala kecemasan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi juga berada pada kategori sedang yaitu 56,12% atau 55 subjek dari 98 total subjek. Dalam hal ini gejala kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi tampak dominan pada aspek kognitif dan behavior yang berada pada kategori tinggi, menunjukkan adanya pola pikir negatif, kekhawatiran berlebihan, serta kecenderungan perilaku menghindar dan menunda tugas. Sementara itu, pada aspek fisiologis mayoritas berada pada kategori sedang, yang menandakan munculnya respons fisik seperti jantung berdebar dan mudah lelah dalam batas yang

relatif terkendali, meskipun sebagian mahasiswa mengalami gejala fisik yang lebih intens.

3. Hasil analisis dari dua data penelitian yang dilakukan, intensitas mendengarkan musik religi memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap gejala kecemasan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan Skripsi, dengan nilai Signifikansi $0,000 < 0,005$. nilai t hitung sebesar $-4,111 > t \text{ tabel } 1,984$, atau H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga intensitas mendengarkan musik religi berpengaruh terhadap gejala kecemasan, artinya semakin besar intensitas mendengarkan musik religi maka semakin rendah gejala kecemasan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan memiliki beberapa kekurangan, sehingga bila dilakukan penelitian selanjutnya akan menjadi lebih baik. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan pengalaman dan pembelajaran yang berharga bagi peneliti, maka dari itu penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

- a) Bagi mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Mendengarkan musik-musik bergenre religi dapat membuat hormon stress berkurang dan mengurangi pikiran-pikiran negatif dalam mengerjakan skripsi untuk mencegah kecemasan yang berlebihan.

- b) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan

pengembangan penelitian selanjutnya dengan mempertimbangkan variabel-variabel yang lebih kreatif, dengan memperhatikan kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini.



UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) Yang Akan Mengerjakan Skripsi.
- An-Nawawi. (t.thn.). *Syarah Shahih Muslim*. (W. D. dkk, Penerj.) Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ashari, M. H. (1996). *Kamus Psychology*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Azwar. (2012). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Cukor, C. B. (2008). *Anxiety disorders in adults treated by hemodialysis, Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 128-136.
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2016). *Pengantar Terapi Musik: Teori dan Praktik*. (D. Yulius, Penerj.) Salatiga: UKSW Press.
- Djohan. (2020). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publiser.
- Fadila. (2018). Kecemasan Orangtua Menghadapi Hospitalisasi anak.
- Faradisi, & Aktifah. (2018). Pengaruh pemberian terapi murottal terhadap penurunan kecemasan post operasi.
- Fariad, L. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wiroguna Yogyakarta. 67.
- Ghazali. (1960). *Ihya Ulumuddin Jilid 9*. (P. T. Yakub, Penerj.) Jakarta Selatan: C.V Faizan.
- Guli, I., & R, I. (2010). *Kekuatan Musik Religi; Mengurai Cintai Merefleksi Iman Menuju Kekaikan Universal"*. Jakarta: Gramedia.
- Gunarsah, S. D. (2008). *Psikologi Perawatan*. Gunung Mulia.
- Hamka, B. (2003). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Indriyati, Herawati, V. D., Sutrisno, & Putra, F. A. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer dengan Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap

Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi pada situasi Pandemic Covid-19.

Jensen, E. (2008). *Brain Base Learning; Pembelajaran Berrbasis Kemampuan Otak, Cara baru dalam Pengajaran dan Pelatihan*. (N. Yusron, Penerj.) Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Kaplan, H. G., & Kaplan, d. (2010). *Klinis Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri*. (I. M. Wiraguna, Penerj.) Bina Rupa Aksara.

Katsir, I. (2004). *Tafsir Al-Quran al-karim*. (A. M.-A. M Abdul Ghoffar, Penerj.) Bogor: Pustaka Imam Asy-Syaafi'i.

KBBI. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Dipetik Februari 14, 2025, dari <https://www.kbbi.web.id/prosedur>

Khoiriah. (2015). *Alkuturasi Budaya dalam Syair Shalawat Ahbabul Musthafa* Surakarta.

Mariana, D. (2007). *Hubungan antara Frekuensi Mendengarkan Musik R&B dengan Kecemasan Pada Remaja. Skripsi* .

Mubarak, W. I. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC.

Muhaimin. (2005). *Kawasan dan Wawasan Stydi Islam*. Jakarta: Kencana.

Muhaya, A. (2003). *Bersufi Melalui Musik; Sebuah Pembelaan Musik Sufi Oleh Ahmad Al-Ghazali*. Yogyakarta: Gramedia.

Mujib. (2017). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. Depok: Raja Grafindo Persada.

Nasichah, Jannah, A. C., & Andini, Z. Q. (2023). Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 2*, 83-95.

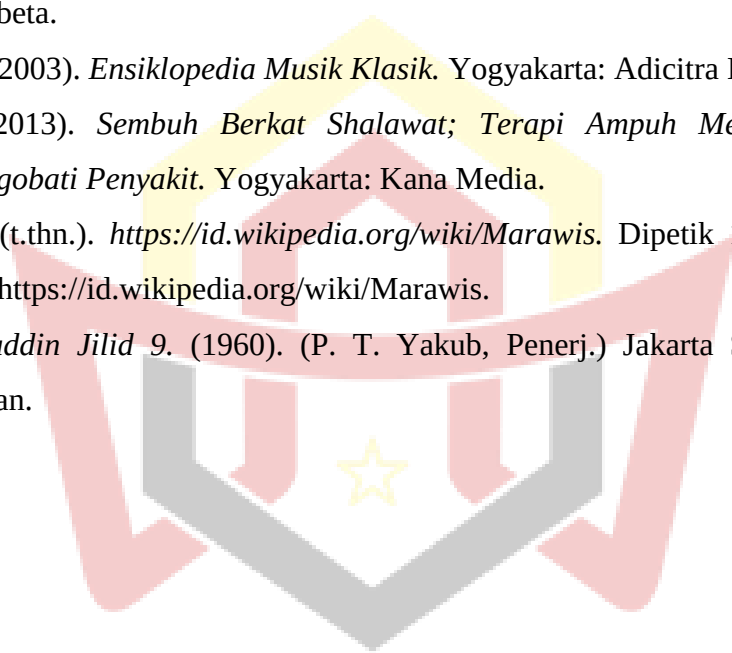
Nasruddin. (2018). *Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-qur'an (pendekatan Psikologi)* .

Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Nilson, U. (2009). *Caring Music. Musik Intervention for improved Health*.

Raimah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.

- Ria A, W. (t.thn.). *Ketahui Sejarah Gambus* . Dipetik 12 23, 2024, dari <https://highlight.id/sejarah-asal-usul-alat-musik-gambus/>
- Sarwono, S. (2017). *Pengantar Psikologi Umum*. Raja Grafindo Persada.
- Sudarsono. (1997). *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian Pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kantitatif Kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Syafiq, M. (2003). *Ensiklopedia Musik Klasik*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa.
- Syukron. (2013). *Sembuh Berkat Shalawat; Terapi Ampuh Mencegah dan Mengobati Penyakit*. Yogyakarta: Kana Media.
- Wikipedia. (t.thn.). <https://id.wikipedia.org/wiki/Marawis>. Dipetik 12 23, 2024, dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Marawis>.
- Ihya Ulumuddin Jilid 9. (1960). (P. T. Yakub, Penerj.) Jakarta Selatan: C.V Faizan.



UIN IMAM BONJOL
PADANG