

Pengaruh Musik Pop EP “Empty Spaces” pada Aspek Psikologis (Studi Pada Tingkat Stress dan Kebahagiaan Mahasiswa Produksi Media Universitas Indonesia) = The Influence of Pop Music “Empty Spaces” EP on Psychological Aspects (A Study on Stress and Happiness Levels among Media Production Students at Universitas Indonesia)

Naufal Rafiandy, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920573591&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh musik pop dari EP Empty Spaces terhadap tingkat stres dan kebahagiaan mahasiswa baru Program Studi Produksi Media Universitas Indonesia. EP yang terdiri dari tiga lagu bertema relasi emosional ini disusun dan diproduksi oleh peneliti, dengan aransemen pop ringan, nuansa reflektif, dan melodi sederhana.

Pendekatan kuantitatif digunakan melalui desain eksperimen pre-test dan post-test secara daring. Sebanyak 56 responden mendengarkan EP selama 20 menit dalam kondisi terkontrol melalui Zoom, lalu mengisi kuesioner sebelum dan sesudah mendengarkan.

Tingkat stres diukur dengan State-Trait Anxiety Inventory versi State (STAI-S), sedangkan kebahagiaan diukur menggunakan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Data dianalisis menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah.

Hasil menunjukkan adanya penurunan stres dan peningkatan afeksi positif setelah mendengarkan musik. Temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi media emosional yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis, terutama saat masa adaptasi perkuliahan. Musik pop yang personal dan kontemplatif berpotensi menjadi intervensi non-medis yang mudah diakses untuk menjaga kesejahteraan mental.

.....This study aims to analyze the impact of pop music from the Empty Spaces EP on stress levels and happiness among first-year students in the Media Production Program at Universitas Indonesia. The EP, consisting of three emotionally themed songs, was composed and produced by the researcher, featuring light pop arrangements, reflective tones, and simple, memorable melodies.

A quantitative approach was used through a pre-test and post-test experimental design conducted online. A total of 56 participants listened to the EP for 20 minutes in a controlled Zoom setting and completed questionnaires before and after the session.

Stress levels were measured using the State version of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S), while happiness was assessed with the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Data were analyzed using a paired sample t-test to identify differences between pre- and post-test scores.

Results showed a decrease in stress and an increase in positive affect after the music intervention. These

findings highlight music's potential as an effective emotional tool to help students manage psychological pressure, especially during their transition into college life. Personal and contemplative pop music may serve as a practical, non-medical strategy for supporting mental well-being.