

**PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK UPBEAT TERHADAP MOOD
BEROLAHRAGA PADA MAHASISWA**

Nama: Nelvit Ginaro

Jurusan/Program Studi: Psikologi

Pembimbing:

Johanna Natalia, S.Psi., M.Mus., Ph.D.

Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi., M.Sc.

ABSTRAK

Musik telah menjadi bagian penting di kehidupan manusia dan tidak dapat dipisahkan dari emosi. Mahasiswa adalah masa dimana seseorang kurang aktif dalam melakukan aktivitas olahraga. Dengan bantuan musik, dapat memicu serangkaian emosi, mengubah atau mengatur suasana hati. Mendengarkan musik sambil berolahraga dapat membantu seseorang tetap fokus dan menjaga mood positif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh mendengarkan musik upbeat terhadap mood berolahraga pada kelompok mahasiswa. Jumlah partisipan yang digunakan pada penelitian ini yaitu 44 orang dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Four Dimensions Mood Scale (FDMS). Hasil uji independent samples test menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap mood berolahraga (0,041). Hal ini dapat diartikan bahwa musik upbeat berpengaruh terhadap peningkatan mood berolahraga pada mahasiswa.

Kata kunci : Musik *Upbeat*, *Mood Berolahraga*, *Emerging Adulthood*

THE EFFECT OF LISTENING UPBEAT MUSIC ON EXERCISE MOOD IN COLLEGE STUDENTS

Name: Nelvit Ginaro

Dicipline/Study Programme: Psikologi

Contributor:

Johanna Natalia, S.Psi., M.Mus., Ph.D.

Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi., M.Sc.

ABSTRACT

Music has become an important part of human life and cannot be separated from emotions. College students are a time when a person is less active in sports activities. With the help of music, it can trigger a series of emotions, change or set the mood. Listening to music while exercising can help a person stay focused and maintain a positive mood. The purpose of this study was to determine the effect of listening to upbeat music on the mood of exercising in a group of college students. The number of participants used in this study were 44 people with an age range of 18-25 years. The instrument used is the Four Dimensions Mood Scale (FDMS). The results of the independent sample test showed that there was a significant effect on the mood of exercising (0.041). This can be interpreted that upbeat music has an effect on increasing the mood of exercising in students.

Keywords: *Upbeat music, exercise mood, emerging adulthood*