Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page 36436-36444

Hubungan Preferensi Musik Dengan Self Esteem Pada Mahasiswa Yogyakarta

Zefanya Cheline Saragih[1]
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Corresponding Author Zefanya Cheline Saragih, E-Mail: zefanyacheline21@gmail.com

Published: Desember, 2025

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify the correlation between self-esteem and music preferences of students in Yogyakarta. This study proposes a hypothesis that there is a positive relationship between self-esteem and music preferences in students in Yogyakarta. This study used 303 respondents as subjects selected by applying the purposeful sampling method. The qualifications for selecting subjects were students aged 18 to 27 years old and currently studying in Yogyakarta. Data collection was carried out by applying a self-esteem and music preference scale. The data obtained were then analyzed using product moment correlation analysis. The results of this study illustrate that the correlation value obtained was 0.187 with p 0.001, which means a positive correlation was found between self-esteem and music preferences of students in Yogyakarta. These results also illustrate that there has been acceptance of the proposed hypothesis. The coefficient of determination obtained was 0.032, which illustrates that the self-esteem variable is influenced by music preferences by 3.2% and 96.8% is influenced by other variables.

Keywords: Music Preferences, Self Esteem, Student

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Setiap manusia akan selalu dihadapkan dengan beragam masalah dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi aktivitas dan menggangu kesehatan fisik maupun psikis. Sumber masalah dapat ditemukan dari berbagai hal, salah satunya adalah bersumber dari dunia pendidikan dan menyangkut orang-orang yang berkedudukan sebagai pelajar. Pada tahap pendidikan, setiap siswa akan mengikuti kegiatan yang menunjang proses pembelajaran seperti menyelesaikan tugas, bekerja sama dalam kelompok, menyempurnakan keterampilan, mengambil tanggung jawab dan memecahkan masalah (Seligman & Paterson, 2009). Hal-hal tersebut penting dalam menunjang keberhasilan dan kualitas diri peserta didik, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti kegiatan studi pada usia 18–30 tahun (Oktavia, 2025). Mereka memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi yang dapat diukur dari kemampuan berpikir kritis, cara berkomunikasi dan memecahkan masalah (Arfa, 2019). Namun tidak menutup kemungkinan bahwa beberapa mahasiswa belum mampu melewati masa sulit dan mudah tertekan ketika menghadapi masalah. Kota Yogyakarta sebagai kota pendidikan memiliki lebih dari 320.000 pelajar, 30% di antaranya adalah pendatang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 50% pelajar yang pindah ke kota mengalami kesepian dan kurangnya dukungan sehingga menyebabkan penurunan self esteem sebesar 47,5% (Anindya, 2022). Tekanan tersebut juga terlihat pada penelitian lain yang menemukan bahwa 20% pelajar mencari pengobatan dan konseling mental, bahkan 9% mengaku ingin bunuh diri (Aziza Fitriah, 2019).

Pada masa perkembangan, setiap individu melalui fase pencarian identitas dan membutuhkan dukungan baik internal maupun eksternal untuk menjaga kualitas self esteem. Self esteem merupakan sikap seseorang yang didasarkan pada persepsi dalam menilai dirinya secara keseluruhan (Mruk, 2006)

dan merupakan evaluasi diri terkait sejauh mana individu merasa mampu, penting, sukses dan berharga (Coopersmith, 1967). Aspek self esteem menurut Tarafodi & Swann (2001) yaitu self competence dan self liking. Self liking menggambarkan perasaan berharga dalam lingkungan sosial, sedangkan self competence berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan diri.

Self esteem rendah banyak ditemukan pada usia remaja hingga dewasa awal di Indonesia, dimana sekitar 60% mahasiswa memiliki self esteem rendah (Oh, 2021). Sebagian mahasiswa masih kesulitan memecahkan masalah, mencari jati diri, serta membutuhkan pengakuan dari orang lain (Tiara Kusuma, 2022). Data penelitian lain juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa tidak puas dengan diri, kurang baik, tidak mampu dan berharap dapat lebih menghargai diri mereka (Muhammad Zhaqy, 2023). Wawancara terhadap 20 mahasiswa di Yogyakarta menemukan bahwa 13 di antaranya masih memiliki self esteem rendah yang tercermin dari penilaian negatif terhadap diri, rasa minder, kegagalan dan kurangnya dukungan.

Mahasiswa yang memiliki self esteem rendah cenderung tidak yakin terhadap perasaan dan pikirannya, sulit menerima kegagalan, serta menarik diri dari lingkungan (Andri & Savira, 2018). Mereka juga memandang kejadian secara negatif dan merasa tidak mampu membangun diri (Arli Rusandi, 2014). Sebaliknya, self esteem tinggi dapat meningkatkan kepercayaan diri, adaptasi dan prestasi belajar (Nur Sholihah, 2014; Refnaldi, 2018; Adila, 2010). Coopersmith (1967) menyebutkan empat faktor yang mempengaruhi perkembangan self esteem, salah satunya adalah nilai dan aspirasi individu, yang membantu seseorang mencapai prestasi dan merasa bangga terhadap dirinya.

Salah satu hal yang mampu memunculkan nilai dan aspirasi adalah musik (Angki Chandra, 2016). Musik merupakan bentuk seni yang mengekspresikan pesan dan nilai melalui nada dan bunyi (Rizky Avandra, 2023). Setiap genre musik memiliki karakteristiknya dan dapat membangkitkan imajinasi, gagasan, serta memengaruhi pikiran dan perilaku (Djohan, 2020). Preferensi musik seseorang juga berkaitan dengan kepribadian, usia, identitas, respon terhadap musik dan penggunaan musik (Cross, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa jenis musik tertentu memiliki hubungan dengan karakteristik perilaku, serta dapat mempengaruhi suasana hati dan kesejahteraan psikologis (Aulia Hamzah, 2010; Sigg, 2009).

Musik mampu membangkitkan perasaan terdalam dan menghasilkan rasa bahagia melalui aktivasi dopamin sehingga dapat mengendalikan emosi, memunculkan motivasi dan meningkatkan self esteem (Sacks, 2007). Musik juga dapat membuat individu merasa kuat dan nyaman dengan dirinya (Elvers, 2017). Namun demikian, penelitian Dewi Hajar (2019) menunjukkan bahwa preferensi musik tidak selalu berhubungan dengan self esteem, karena beberapa subjek tidak mengalami perubahan setelah mendengarkan music. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan memberikan hasil yang tidak memiliki konsistensi sehingga peneliti berminat mengidentifikasi keberadaan korelasi diantara self esteem dan preferensi musik pada mahasiswa di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan mengidentifikasi keterkaitan diantara self esteem dan preferensi musik pada mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian ini memilih subjek dengan menerapkan metode purposive sampling yang kualifikasinya yaitu mahasiswa berumur 18 hingga 27 tahun yang sedang menempuh studi di wilayah Yogyakarta, sehingga diperoleh 303 partisipan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen psikologis berupa Skala Self Esteem dan Skala Preferensi Musik yang disusun peneliti berdasarkan teori Tarafodi & Swann (1995) serta Berger (2002). Skala disusun menggunakan model Likert 1–4 (STS–SS) dengan item favourable dan unfavourable yang masing-masing diberi skor berbeda. Sebelum digunakan sebagai alat ukur utama, kedua instrumen ini menjalani tahap validitas isi melalui professional judgement dan dilanjutkan dengan uji coba (try out) kepada 50 mahasiswa. Uji coba dilakukan secara daring melalui Google Form yang berisi instruksi pengisian serta pernyataan skala. Analisis uji coba meliputi uji daya beda item menggunakan korelasi item-total dengan batas rix > 0,25 serta pengujian reliabilitasnya menerapkan Cronbach' Alpha. Berdasarkan percobaan penelitian ini menghasilkan skala self esteem dengan reliabilitas 0,942 yang tersusun atas 26 item valid. Sementara untuk skala preferensi musik

memiliki reliabilitas 0,874 yang tersusun atas 26 item valid sehingga keduanya dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian utama.

Data penelitian utama didapatkan Dengan menyebarkan angket secara daring memanfaatkan Google form untuk seluruh partisipan yang sesuai dengan kualifikasi. Setiap respon yang masuk kemudian direkap dan diberi skor sesuai pedoman penskalaan yang telah ditetapkan. Tahap analisis data dimulai dengan melakukan screening data untuk memastikan kelengkapan jawaban, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi statistik mencakup pengujian linearitas serta normalitas agar menjamin informasi yang didapatkan sesuai persyaratan analisis parametrik. Setelah asumsi terpenuhi, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson agar dapat mengidentifikasi arah dan kekuatan korelasi pada preferensi musik dan self esteem. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan program analisis statistik dan hasilnya digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menerapkan dua bentuk instrumen yakni skala self esteem dan preferensi musik yang setiap variabelnya dianalisis berdasarkan skor empirik sekaligus hipotetik yang mencakup besaran standar deviasi, mean, median, maksimum dan minimum. Analisis deskriptif ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai sebaran koresponden sebelum dilakukan pengujian lanjutan.

Untuk memperjelas distribusi skor pada kedua variabel penelitian, berikut disajikan Tabel 1 yang memuat ringkasan statistik hipotetik dan empirik pada variabel self esteem dan preferensi musik.

Table 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Hipotetik				Empirik			
		Min	**Maks**	**Mean**	**SD**	**Min**	**Maks**	**Mean**	**SD**
Self Esteem	303	26	104	65	13	41	101	70,08	9,351
Preferensi Musik	303	26	104	65	13	56	88	70,31	4,650

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa skala self esteem memiliki rentang skor empirik 41–101 dengan nilai rata-rata 70,08 dan standar deviasi 9,351. Nilai ini menggambarkan bahwasanya mayoritas narasumber cenderung mempunyai self estem dalam tingkat yang sedang. Pada variabel preferensi musik didapatkan skor empirik berada pada rentang 56 hingga 88 dan standar deviasinya 4,650 sedangkan rata-ratanya 70,31. Rerata empirik yang berada sedikit di atas rerata hipotetik mengindikasikan bahwa preferensi musik responden cenderung berada pada kategori sedang menuju tinggi.

Kategorisasi Variabel

Kategorisasi dilakukan untuk menempatkan responden pada kategori tinggi, rendah dan sedang sesuai dengan berdasarkan rerata serta standar deviasi hipotetik (Sarwono et al., 2019). Kategori ini memudahkan pemahaman mengenai proporsi kecenderungan skor pada masing-masing variabel. Berikut disajikan Tabel 2 yang menunjukkan kategori skor self esteem responden.

Table 2. Kategorisasi Self Esteem

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 78$	54	17,8%
Sedang	$(\mu - 1\mu) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$52 \leq X < 78$	243	80,2%
Rendah	$\times<(\mu - 1\sigma)$	$X < 52$	6	2%
	Total		303	100%

Hasil pengelompokan penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas narasumber berada dalam kelompok sedang yaitu 80,2% atau 243 narasumber. Sebanyak 54 orang atau 17,8% berada pada

kategori tinggi dan hanya 6 orang atau 2% ada dalam kelompok yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut diambil kesimpulan bahwasanya mahasiswa yang menjadi narasumber mayoritas mempunyai kepercayaan diri yang berada pada kelompok sedang. Kemudian untuk kategorisasi preferensi musik ditampilkan pada tabel 3 berikut.

Table 3. Kategorisasi Preferensi Musik

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 78$	16	5,3%
Sedang	$(\mu - 1\mu) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$52 \leq X < 78$	287	94,7%
Rendah	$\times<(\mu - 1\sigma)$	X < 52	0	0%
	Total		303	100%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 287 responden (94,7%) berada pada kategori sedang, sementara 16 responden (5,3%) masuk kategori tinggi dan tidak terdapat responden dalam kategori rendah (0%). Temuan ini menegaskan bahwa preferensi musik mahasiswa secara umum berada pada tingkat sedang.

Uji Normalitas

Menguji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan agar dapat meninjau keberadaan residual data yang diperoleh mempunyai pendistribusian secara normal atau tidak (Sugiyono, 2017). Pengujian normalitas pada penelitian ini menerapkan pengujian komografi smirnov yang nilai signifikannya lebih dari 0,05 dengan keterangan terdistribusi secara normal. Jika nominal signifikansinya kurang dari 0,05 pada Hasil pengujian smirnov artinya penyebaran informasi tidak terjadi secara normal. Pengujian pada penelitian ini dapat dilihat dalam gambar 1 di bawah ini.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Preferensi Musik	.075	303	<,001	.980	303	<,001
Self Esteem	.104	303	<,001	.968	303	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Uji Normalitas

Pengujian komogorov smirnov pada penelitian ini memberikan nominal K-S Z = 0,104 pada variabel self astem dan P = kurang dari 0,01. Sementara Hasil pengujian untuk preferensi musik didapatkan KS-Z yapni 0,075 dan P kurang dari 0,001. Informasi ini menggambarkan bahwasanya skor variabel preferensi dan self estem memiliki pendistribusian secara normal.

Hadi (2001), menjelaskan bahwasanya normalitas sebuah data tidak memberikan pengaruh pada nilai terakhir. Hidayat (2013), juga mengatakan bahwa apabila jumlah data lebih dari 30 subjek (n > 30), umumnya diasumsikan bahwa distribusi data tersebut mendekati distribusi normal. Hal ini sering disebut sebagai sampel besar. Dengan demikian bahwa variabel self esteem dan preferensi musik dapat dilanjutkan menuju tahapan selanjutnya yakni pengujian linearitas serta korelasi.

ji Linearitas

Pengujian linearitas memiliki tujuan mengidentifikasi apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan (Sugiyono, 2017). Adapun pengujian linearitas memiliki kaidah yakni jika nominal signifikansi p kurang dari 0,05 artinya korelasi pada variabel terikat dan bebas adalah linear. Sementara jika nominal signifikansinya melebihi 0,05 artinya korelasi di antara variabel terikat dan bebasnya tidak linear. Adapun Hasil pengujian linearitas dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Esteem * Preferensi Musik	Between Groups	(Combined)	4972.543	28	177.591	2.270	<,001
		Linearity	921.422	1	921.422	11.779	<,001
		Deviation from Linearity	4051.122	27	150.042	1.918	.005
	Within Groups		21434.394	274	78.228		
	Total		26406.937	302			

Gambar 2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas didapatkan nilai f = 11,779 serta p = kurang dari 0, 001 ini yang artinya korelasi self esteem dan referensi musik memiliki linearitas.

Uji Hipotesis

Pelaksanaan pengujian hipotesis memiliki tujuan melakukan pengujian kebenaran sebuah poin serta menyimpulkan apa pernyataan tersebut ditolak atau diterima (Arifin, 2017). Kaidah untuk uji hipotesis adalah apabila nominal signifikasinya diperoleh P kurang dari 0,050, artinya ditemukan korelasi di antara variabel preferensi musik dan self esteem. Sementara apabila tingkat signifikasinya lebih 0,050 artinya tidak ditemukan korelasi di antara preferensi musik dan self esteem. Setelah itu penelitian ini akan menerapkan korelasi Pearson atau product moment agar dapat meninjau korelasi di antara kedua variabelnya. Pengujian yang dilakukan memberikan hasil seperti yang tertera dalam gambar 3.

Correlations

		Preferensi Musik	Self Esteem
Preferensi Musik	Pearson Correlation	1	.187**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	303	303
Self Esteem	Pearson Correlation	.187**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	303	303

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.187a	.035	.032	9.202

a. Predictors: (Constant), Preferensi Musik

Gambar 3. Uji Hipotesis

Gambar 3 menunjukkan bahwa koefisien korelasi product moment pada penelitian ini yaitu 0,187 dengan p = 0,001 yang artinya ditemukan korelasi diantara self esteem dan preferensi musik secara positif pada mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwasanya hipotesis yang diajukan mendapat penerimaan serta berkorelasi secara positif. Pernyataan tersebut menggambarkan juga bahwa tingginya preferensi musik pada tingkat perseorangan akan menyebabkan self esteem mengalami peningkatan. Penelitian yang dilakukan memberikan hasil bahwa koefisien determinasi (R^2) adalah 0,032 yang berarti variabel preferensi musik berkontribusi senilai 3,2% terhadap self esteem dan 96,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang tidak masuk pada penelitian.

Pembahasan

Tujuan pelaksanaan penelitian ini yakni mengidentifikasi korelasi di antara preferensi musik dan self esteem mahasiswa yang berada di Yogyakarta. Hasil penelitian ini melibatkan 33 responden yang berstatus mahasiswa di Yogyakarta baik sejenis kelamin perempuan maupun laki-laki. Narasumber juga

memiliki batas kriteria yaitu 18 hingga 27 tahun. Korelasi product moment pada penelitian ini memperoleh nilai koefisien sejumlah 0, 187 dengan p senilai 0,001 yang menggambarkan bahwa ditemukan korelasi di antara preferensi musik dan self esteem mahasiswa Yogyakarta secara positif. Hubungan yang positif menjelaskan bahwa tingginya preferensi musik menyebabkan keberhargaan diri (self esteem) mahasiswa Yogyakarta mengalami peningkatan. Hal tersebut berlaku untuk sebaliknya di mana preferensi musik yang rendah menyebabkan keberhargaan diri mahasiswanya juga ikut rendah. Penelitian ini memberikan hasil bahwa hipotesis pada penelitian ini telah diterima.

Adapun hasil kategorisasi dari self esteem yakni pada kelompok tinggi mencapai 17,8% dengan 54 subjek, kelompok rendah 2% dengan 6 subjek dan sedang 80,2% dengan 243 subjek. Berdasarkan hasil pengelompokan ini ditemukan bahwa narasumber dengan self esteem yang tinggi merupakan narasumber yang dapat berdamai dengan diri sendiri, mendapatkan kenyamanan diri sendiri dan selalu mengusahakan yang terbaik kepada diri sendiri. Sementara narasumber yang memiliki self esteem rendah merupakan narasumber yang masih kurang mampu dalam menghargai diri sendiri, tidak yakin dengan kemampuan diri dan sering menyalahkan diri sendiri. Pada kelompok preferensi musik ditemukan bahwa kategorisasi tinggi sebesar 5,3% dengan 16 subjek, rendah sebesar 0% dengan 0 subjek, peserta sedang sebesar 94,7% dengan 287 subjek. Hasil pengelompokan ini menunjukkan orang dengan preferensi musik yang tinggi adalah orang yang mampu menjadikan musik sebagai media yang memberi manfaat positif, seperti dalam hal memperoleh ketenangan, meredakan stress, termotivasi melalui lirik lagu dan mengurangi perasaan negatif, yang mana hal tersebut tentunya bersumber dari unsur-unsur musik yang saling mendukung didalamnya. Sedangkan orang dengan preferensi musik rendah adalah orang yang kurang menjadikan musik sebagai salah satu alat/medipendukung yang dapat memberikan manfaat yang positif bagi yang mendengarkannya sehingga ketika diberikan musik, individu tidak memberikan reaksi apapun dalam dirinya dan memang hanya sebatas dalam kegiatan mendengarkan musik. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Yogyakarta memiliki tingkatan self esteem dan preferensi musik dalam kategori sedang, yang mana hal ini bisa menjelaskan bahwa beberapa dari individu sudah mulai memiliki rasa kebanggaan terhadap diri sendiri, memiliki kepuasaan akan diri sendiri dan mampu menjadikan setiap pilihan musik untuk memperoleh manfaat yang positif bagi diri sendiri.

Keterkaitan bagaimana preferensi musik berhubungan terhadap self esteem dapat dilihat ketika musik tersebut mampu memberikan emosi dan energi yang positif saat sedang mendengarnya. Melalui unsur-unsur musik yang mendukung didalamnya dapat membantu individu memberikan interpretasi yang baik ketika menghadapi suatu kejadian, baik dari segi irama, harmoni, melodi, lirik lagu yang dapat membantu individu merefleksikan dirinya dengan hal yang sedang terjadi dan membentuk pertahanan diri yang kuat saat mengatasi suatu hal. Hal tersebut dapat didukung dengan adanya jenis musik dengan tema-tema penguatan dan dorongan yang secara tidak langsung dapat memulihkan keadaan seseorang saat mengalami suatu kejadian dan membentuk pondasi kuat akan self esteem (Elvers, 2017). Setiap orang tentunya memiliki pilihan musik masing-masing yang akan lebih mudah dalam memulihkan rasa sakit dan mengembalikan rasa aman ketika sudah mendengarkan playlist musik favorit (Lamont & Eurola, 2011).

Adapun pembagian jenis-jenis musik menurut Schwartz & Fouts (2003) adalah heavy music dan light music. Jenis heavy music (keras) cenderung memiliki irama dan tempo lagu yang cepat, energetik, banyak aransemen, kerasnya melodi pada suatu musik menggambarkan kuatnya penekanan irama dan diiringi dengan bunyi yang berdentum secara berulang kali. Umumnya jenis musik seperti ini yaitu metal, rock, hip hop, rap, hardcore dan punk. Sedangkan, light music (mellow) adalah jenis musik yang mempunyai genre pelan, halus, romantis, melodi yang tenang, emosional, mengandung tema perkembangan dan lirik lagu yang biasanya membawakan tema terkait kehidupan serta penguatan. Biasanya jenis musik ini seperti pop, country, blues, kpop, R&B, klasik, jazz dan dance. Adapun penelitian ini memiliki responden yang preferensi musik nya dominan terhadap kategori light music (musik yang mellow) seperti pop, jazz, R&B, dibanding dengan heavy music (musik keras).

Setiap pilihan musik juga dipercaya dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi kecemasan, membantu mengelola stress, meningkatkan daya ingat, memunculkan motivasi, serta meningkatkan daya tahan yang membuat seseorang tidak merasakan kelelahan saat beraktivitas (Kendra

Cherry, 2024). Pilihan musik dengan unsur menenangkan dapat meningkatkan kadar oksitosin pendengar dan suatu neuropeptide yang memainkan peran sentral dalam pembentukan interaksi sosial, memori, analgesia (pereda nyeri) dan memunculkan adanya rasa penghargaan diri (Croom, 2012). Berdasarkan hal tersebut, musik juga akan lebih bermanfaat ketika individu memiliki pilihan musik nya masing-masing yang nantinya akan lebih mampu memberikan dampak positif saat merasakan sakit dan tentunya hal tersebut akan berpengaruh pada peningkatan kualitas self esteem (Mac Donald, 2013).

Hal tersebut dapat didukung melalui penelitian dari Yoga Juliana (2020), yang meneliti Bagaimana korelasi diantara psychological well being dan preferensi musik yang mengacu kepada harga diri atau self esteem serta menggambarkan ditemukannya korelasi yang signifikan pada preferensi musik dalam mempengaruhi kesehjateraan psikologis, termasuk ketika sedang merasakan stress dan rasa sakit fisik. Setiap pilihan musik dipercaya memiliki kelekatan pada individu dan terbukti memberikan pengalaman positif serta kekuatan dalam meningkatkan kesehatan mental, termasuk dalam memberikan penghargaan diri yang mendukung adanya psychological well being. Berbeda halnya dengan penelitian dari Dewi Hajar (2019), yang menemukan bahwa tidak ada nya pengaruh yang diberikan musik kepada harga diri partisipan, baik itu saat diberikan lagu positif maupun lagu negatif. Self esteem atau harga diri yang tidak mendapatkan pengaruh hadir apabila empati pada dirinya sendiri sangat rendah serta identifikasi diri pada penyanyinya sangat minim.

Koefisien determinasi pada penelitian ini memiliki nilai 0,032 yang menyatakan bahwasanya preferensi musik memberikan sumbangan efektif terhadap self esteem hanya sebesar 3,2% dan 96,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan paparan di atas serta pengalaman peneliti pada pelaksanaan analisis ini yaitu ditemukan keterbatasan yang dihadapi meneliti serta dapat dijadikan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya. Selama dalam proses penelitian, peneliti juga menggunakan metode pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner melalui jejaring online dan melibatkan 303 mahasiswa yang ada di Yogyakarta, yang mana hal tersebut memungkinkan adanya beberapa dari responden memberikan jawaban dengan tidak konsisten. Peneliti juga memiliki keterbatasan dalam mengetahui latar belakang dari setiap responden yang memberikan jawaban sehingga kurang mampu mengenali secara langsung dan jelas bagaimana hubungan preferensi musik dengan self esteem bagi responden itu sendiri. Salah satu pernyataan dari Yoga Juliana (2020), mengatakan bahwa penelitian di Indonesia terkait variabel preferensi musik masih tergolong minim dan hal tersebut juga dapat menjadi keterbatasan peneliti dalam melihat peran yang diberikan musik terhadap tingkat self esteem bagi responden, yang memungkinkan individu kurang merasakan manfaat yang diberikan langsung oleh musik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menyatakan bahwasanya ditemukan korelasi yang positif pada self esteem mahasiswa di Yogyakarta. Tingginya preferensi musik menjadikan self esteem mahasiswa Yogyakarta juga mengalami peningkatan. Kawat tersebut juga berlaku untuk sebaliknya di mana rendahnya preferensi musik menyebabkan self esteem mahasiswa Yogyakarta mengalami penurunan. Penelitian yang dilakukan ini memberikan kesimpulan bahwa hipotesis mengenai korelasi positif antara referensi musik dan self esteem mahasiswa Yogyakarta diterima. Berdasarkan hasil pengelompokan didapatkan bahwasanya mayoritas mahasiswa Yogyakarta mempunyai preferensi dan self esteem dalam kategori sedang. Hasil penelitian juga menggambarkan bahwasanya variabel preferensi musik memberikan sumbangan efektif sebesar 3,2% terhadap variabel self esteem pada mahasiswa Yogyakarta dan sebesar 96,8% disebabkan oleh faktor lain.

REFERENSI

Adilia, M. D. (2010). Hubungan self esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Andri Permatasari, R., & Ina Savira, S. (2018). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Character Jurnal Penelitian Psikologi, 5(2). https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i2.24944

Arfa, M. (2019). Literasi informasi sebagai langkah awal mewujudkan visi Universitas Diponegoro. ANUVA, 3(2), 215–222

Arya, M. Z., & Tetteng, B. (2023). Self-esteem dan fenomena impostor pada mahasiswa. Jurnal Teknologi Manajemen, 2(4), 42–54. https://doi.org/10.26858/jtm.v2i4.44672

Avandra, R., Mayar, F., & Desyandri. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Motivasi Belajar Dan Emosional Siswa Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar. Didaktik : Jurnal Ilmiah Pgsd STKIP Subang, 9(2), 2620 - 2629. https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.997

Berger, D. (2002). Terapi Musik, Integrasi Sensori dan Anak Autis. London: Jessica Kingsley.

Chandra, Angki. (2016). Musik sebagai media kritik sosial (analisis lagu karya grup band simponi). Skripsi Ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Cherry, K. (2024). How listening to music can have psychological benefits. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866

Coopersmith, S. (1967). The Antecedent of Self esteem. San Francisco: W.H Freeman and Company

Croom, A. M. (2012). Music, neuroscience, and the psychology of well-being: A précis. Frontiers in Psychology, 2, Article 393. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00393

Cross, I. (2014). Music and communication in music psychology. Psychology of Music, 42(6), 809–819. https://doi.org/10.1177/0305735614543968

Djohan. (2020). Psikologi Musik. Yogyakarta: PT. Kanisius.

Elvers, Paul, dkk. (2017). Music Listening as Self-Enhancement : Effects of Empowering Music on Momentary Explicit and Implicit Self-Esteem. Journal Psychology of Music Vol 00 No 0Hal 1 – 19

Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan self-esteem terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. Psycho Holistic, 1(1), 8–17.

Hadi, S. (2001). Isu uji asumsi. Buletin Psikologi, 9(1), 1–7

Hajar, Dewi. (2019). Pengaruh mendengarkan musik terhadap harga diri. Jurnal Psikologi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Hall, R. (2020). Surprising psychological benefits of music. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866

Hamzah, Aulia. (2010). Hubungan antara preferensi musik dengan risk taking behavior pada remaja. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Hidayat, A. (2013). Penjelasan Tentang Uji Normalitas dan Metode Perhitungan. Statistikan.Com. https://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html

Juliana, Yoga. (2020). Hubungan preferensi musik dengan psychological well- being pada remaja akhir. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Airlangga Surabaya. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Jakarta.

Kusuma, Tiara. (2022). Korelasi antara self esteem dengan prestasi belajar mahasiswa program studi akuntansi. Jurnal Edukasi. Universitas Triatma Mulya.

Lamont, A., & Eerola, T. (2011). Music and emotion: Themes and development. Musicae Scientiae, 15(2), 139–145. https://doi.org/10.1177/1029864911403366

MacDonald, R. A. R. (2013). Music, health, and well-being: A review. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 8, Article 20635.
https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20635

Mruk, C. J. (2006). Self-Esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem (3rd ed.). Springer Publishing Company

Oh, G. E. (Grace). (2021). Social Class, Social Self-Esteem, And Consumption. Conspicuous Heliyon, 7(2). Https://Doi.Org/10.1016/J.Heliyon.2021. E06318

Oktavia, T. Z. (2025). Gangguan kesehatan mental yang mempengaruhi ide bunuh diri pada kalangan mahasiswa Yogyakarta [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. UIN Sunan Kalijaga Institutional Repository. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/70787/

Refnaldi. (2018). Konsep self esteem serta implikasi nya pada siswa. Jurnal Pendidikan Indonesia. Indonesian Institite for Counseling, Education, and Therapy. Vol. 4 (1).

Rusandi, Arli. (2014). Efektivitas konseling singkat berfokus pada solusi (solution focused brief theraphy) untuk meningkatkan self esteem mahasiswa program studi bimbingan konseling FKIP Unlam Banjarmasin. Jurnal Bimbingan Konseling. Universitas Islam Banjarmasin., Vol.62 (4).

Sarwono, S., & Tafarodi, R. W. (2019). Hubungan antara preferensi musik dengan self-esteem pada mahasiswa di Yogyakarta. Proceedings of the International Conference on Psychology (ICoP). Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Sacks, O. (2007). Musicophilia: Tales of music and the brain. Alfred A. Knopf DOI: 10.1111/j.1651-2227.2009.01619.x

Schwartz, K.D., Fouts, G.T. Music Preferences, Personality Style, and Developmental Issues of Adolescents. Journal of Youth and Adolescence 32, 205–213 (2003). https://doi.org/10.1023/A:1022547520656

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, 35(3), 293–311

Sholihah, N., Sugiyo, S., & Nusantoro, E. (2014). Meningkatkan harga diri (self esteem) pada siswa SMK Muhammadiyah 01 Pati. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 3(2). https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i2.3758

Sigg, Nicola. (2009). An investigation into the relationship between music preference, personality and psychological wellbeing. A dissertation submitted to Auckland University of Technology, School of Health and Environmental Sciences

Sugiyono (2017) Metode Penlitian Kuantitatif, Kualittaif Dan R&D ISBN: 979-8433-64-0

Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. Journal of Personality Assessment, 65(2), 322–342. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA6502_8

Utami, A. A. L. (2022). Hubungan antara self esteem dengan loneliness (kesepian) pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Repository UMBY. https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/15502/