

Profile Mood Pada Mahasiswa Yang Mendengarkan Album Lagu Tulus “Manusia”

Zanjabila Rahma¹, Abu Hanifah², Latifatul Husna³
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,3}
Universitas Muhammadiyah Palembang²
Corresponding email: Zanjabilla.rahma86@gmail.com

Keywords

Profile Mood State
(POMS)
MoodBoseter
Musik

ABSTRACT

Music comes from the word Mousikos in Greek, symbolized by the Greek god of beauty who mastered the arts and sciences. In human life, Music has many health benefits that can provide mental strengthening for anyone who listens to it. As a student who is busy with the learning process, this can trigger stress and if not treated can cause depression. So a student needs a moodbooster or encouragement in his daily life. One moodbooster that is easy for students to get is Music so that it can reduce stress levels due to the learning process in lectures. This research aims to measure the level of mood felt by psychology faculty students at Islamic State University Palembang when listening to the sincere album Tulus "Human". It is hoped that students who listen to the sincere human album will experience a reduction in stress levels during their academic process. Scientifically, the research carried out uses cognitive behavioral theory as its basic basis. This theory states that stress arises due to negative and irrational thoughts. So there are several ways you can change these irrational thoughts, one of which is by listening to Music that contains positive lyrics. The aim is to foster feelings of optimism in a listener and to calm them down. To measure the mood level of students who listened to Tulus "Human" Music, the author carried out measurements using the Profile of Mood States (POMS) scale created by McNair, D., Lorr, M., & Droppleman, L in 1971. This scale consists of 65 items that measure aspects: 1) Fatigue (KLH), 2) Angry Mood (AMR), 3) Feelings of Spirit (PES), 4) Tension (KTG), 5) Self-Assessment (PDR), 6) Confused Mood (SSB), 7) Depression (DPS). Of the 65 items, in this study the item scale used was only 35 items, consisting of 5 items for aspect.

Introduction

Musik merupakan suatu hal yang banyak digemari oleh banyak orang karena bersifat menghibur dan digunakan untuk mengekspresikan emosi manusia. Musik dalam kehidupan digunakan sebagai media meditasi untuk mengobati berbagai gejala penyakit. Dalam beberapa studi menyatakan bahwa mendengarkan musik membantu mengurangi tingkat stres. Dalam Health on Demand tahun 2023 melaporkan bahwa ada sebanyak 20% pekerja di Indonesia mengalami stress dalam kehidupan kesehariannya. Terdapat pemahaman mengenai emosi manusia dengan musik diantaranya untuk menjaga emosi dan suasana hati. Ketika emosi tidak terkontrol dengan baik, hal tersebut dapat mengganggu Kesehatan mental seseorang (Lutfi et al., 2024).

Musik berasal dari kata Mousikos dalam Bahasa Yunani dilambangkan dewa keindahan bangsa Yunani yang menguasai seni dan ilmu pengetahuan. Dalam kehidupan manusia, musik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan yang dapat memberikan penguatan

mental bagi siapapun yang mendengarkannya. Dalam buku yang diciptakan oleh Al-Farabi dengan judul *Great Book About Musik* menyatakan bahwa musik dapat memberikan rasa tenang serta kenyamanan, pengendalian emosi, Pendidikan moral, penyembuhan gangguan psikosomatik (Andaryani, 2019). Merrit tahun 2003 (dalam Andaryani, 2019) menyatakan terdapat manfaat dari Musik, sebagai berikut:

- 1) Efek Mozart, berfungsi untuk meningkatkan intelegensi seseorang.
- 2) Refreshing, berfungsi untuk mengembalikan ketenangan pikiran.
- 3) Motivasi, berfungsi untuk menurunkan stres yang menimbulkan rasa semangat.
- 4) Perkembangan kepribadian, berfungsi untuk mempengaruhi masa perkembangan.
- 5) Terapi, berfungsi sebagai pendekatan kognitif

Sebagai seorang mahasiswa yang sibuk dengan proses pembelajarannya, hal tersebut dapat memicu stress dan jika tidak ditangani dapat menimbulkan depresi. Maka seorang mahasiswa membutuhkan moodboster atau penyemangat dalam kesehariannya. Moodboster merupakan sesuatu yang dapat mengubah mood atau kondisi perasaan seseorang untuk menjadi lebih bersemangat dalam melakukan sesuatu, salah satu moodboster yang mudah didapatkan oleh mahasiswa ialah musik agar dapat menurunkan tingkat stress akibat proses pembelajaran diperkuliahan (Andaryani, 2019).

Musik dapat mempengaruhi kondisi pikiran dan perasaan seseorang baik sadar maupun tanpa disadari. Karena lagu terdiri dari lirik yang didalamnya terkandung beberapa makna yang dapat mempengaruhi mood dan pikiran seseorang. Makna yang baik dalam suatu lirik lagu dapat meningkatkan semangat motivasi seseorang sedangkan lirik yang mengandung kesedihan dapat mempengaruhi mood seseorang menjadi sendu. Intinya lirik dalam suatu lagu dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif kepada pendengarnya (Andaryani, 2019).

Mahasiswa sebagai makhluk hidup tidak terlepas dari berbagai kegiatan yang mengakibatkan mereka harus berinteraksi dengan sesama, hal ini menumbuhkan proses komunikasi yang bertujuan untuk menyampaikan pesan dari perasaan dan pikiran. Proses komunikasi memiliki sifat, sebagai berikut : 1) Tatap muka (face-to-face), 2) Bermedia (mediated), 3) Verbal dapat dilakukan melalui lisan maupun tulisan yang dilakukan secara fisik ataupun media, 4) Non-verbal, dilakukan melalui isyarat Gerakan tubuh dan gambar.

Komunikasi yang dilakukan melalui media dapat dilihat melalui karya musik. Karya musik merupakan hal yang menyenangkan karena dapat menghibur seseorang melalui pesan untuk berkomunikasi kepada pendengarnya. Maka dari itu kata-kata yang kurang baik dapat mempengaruhi pemikiran dan perilaku seseorang. Musik hendaknya memiliki lirik yang baik agar dapat menyampaikan pesan bermakna sesuai dengan fenomena-fenomena yang terjadi seiring berjalannya waktu di lingkungan sekitar. Pencipta lagu bergatung pada kondisi sosial, psikologisnya dalam membuat lirik lagu (Andaryani, 2019).

Lagu merupakan kesatuan dari lirik-lirik yang mewakili reaksi seorang pencipta musik yang menyusun lirik dengan memperhatikan fenomena-fenomena yang sedang terjadi di Masyarakat. Pencipta lagu memiliki ide, gagasan dan pengalaman yang disampaikan kepada orang lain sebagai alat untuk mengungkapkan pengalaman-pengalaman. Baik pengalaman fisik dan emosional. Lirik lagu merupakan elemen penting yang menjadi bagian dari proses komunikasi sosial yang bersifat universal (Mei Anggraeni & Panji Hermoyo, 2019).

Seiring berjalannya zaman dengan memperhatikan fenomena-fenomena sosial yang sedang terjadi di maskarakat, Musik dapat mendukung sarana terapi yang dapat mengobati perasaan cemas, depresi dan stress yang berhubungan dengan masalah Kesehatan mental (Wibowo & Sudaryanto, 2023). Lagu-lagu yang membahas isu Kesehatan mental tidak hanya memberikan pengalaman bagi pendengar namun juga dapat berdampak untuk mengurangi pandangan negative terhadap penyandang gangguan Kesehatan mental. Lirik yang menggambarkan isu Kesehatan mental dapat mengungkapkan perasaan, pengalaman yang mendorong rasa optimisme seseorang untuk mengatasi kesulitan dan tantangan yang dialami (Raudha & Abrian, 2023).

Dalam teori Kognitif Behavior menyatakan bahwa stres muncul disebabkan oleh pikiran negatif dan irasional. Maka terdapat beberapa cara yang dapat mengubah pikiran irasional tersebut, salah satunya yaitu dengan mendengarkan Musik yang mengandung lirik positif. Tujuannya agar dapat menumbuhkan perasaan optimis dalam diri seorang pendengar serta dapat menenangkan (Khadijah, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan Lussy Putri Khadijah menyatakan bahwa terapi musik ampuh untuk menurunkan Tingkat stress dan kecemasan yang mempengaruhi perasaan, pikiran hingga kondisi fisik seseorang (Khadijah, 2023).

Penelitian lain dilakukan oleh Akta Ririn Aristawati yang menyatakan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan Tingkat stress dan meningkatkan subjective well-being pada dewasa awal yang memiliki Riwayat orang tua bercerai. Hal tersebut menunjukkan bahwa Musik dapat membantu subjek untuk mengekspresikan emosinya, menyadari bahwa segala sesuatu pasti ada jalan keluarnya serta membantu subjek penelitian untuk menemukan harapan baru, dalam penyelesaian masalah yang ada dalam hidupnya saat itu (Aristawati et al., 2022).

Method

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengukur Tingkat mood yang dirasakan oleh mahasiswa fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang saat mendengarkan album

tulus yang berjudul “Manusia”. Harapannya mahasiswa yang mendengarkan album manusia tulus dapat mengalami penurunan Tingkat stres semasa menjalani proses akademisnya.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Secara umum metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan data dan kegunaan tertentu. Metode ilmiah dalam penelitian kuantitatif bersifat keilmuan, empiris dan sistematis. Keilmuan berarti sesuatu yang disampaikan oleh seorang peneliti itu berlandaskan teoritis. Empiris diartikan bahwa data yang didapatkan memiliki kriteria yaitu valid, reliabel dan objektif. Sistematis diartikan bahwa suatu penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti harus memiliki Langkah-langkah yang bersifat logis (Sugiyono, 2022).

Secara keilmuan penelitian yang dilakukan ini menggunakan teori kognitif behavior sebagai landasan dasarnya. Teori ini menyatakan bahwa stres muncul disebabkan oleh pikiran negatif dan irasional. Maka terdapat beberapa cara yang dapat mengubah pikiran irasional tersebut, salah satunya yaitu dengan mendengarkan musik yang mengandung lirik positif. Tujuannya agar dapat menumbuhkan perasaan optimis dalam diri seorang pendengar serta dapat menenangkan. Dalam penelitian ini Musik yang didengarkan dan diukur kepada sampel yaitu Musik yang diciptakan oleh Tulus dalam albumnya yang berjudul manusia.

Untuk mengukur Tingkat mood mahasiswa yang mendengarkan Musik Tulus “Manusia” tersebut, penulis melakukan pengukuran dengan skala Profile of Mood States (POMS) yang diciptakan oleh McNair, D., Lorr, M., & Droppleman, L tahun 1971 (Shahid et al., 2011). Skala ini terdiri dari 65 item yang mengukur aspek : 1) Kelelahan (KLH), 2) Suasana Marah (AMR), 3) Perasaan Semangat (PES), 4) Ketegangan (KTG), 5) Penilaian Diri (PDR), 6) Suasana Bingung (SSB), 7) Depresi (DPS). Dari 65 item, dalam penelitian ini skala item yang digunakan hanya sebanyak 35 Item, yang terdiri dari 5 item peraspek (Wahyudi & Fajarwati, 2020).

Penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan Menyusun Langkah-langkah penelitian dalam proses pengambilan data. Dalam proses pengambilan data penelitian ini menggunakan Teknik survei dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Form oleh sampel seorang mahasiswa dari fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Sampel dalam penelitian ini dibutuhkan sebanyak 30 subjek dengan kriteria pendengar lagu Tulus. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu simple random sampling yang mana setiap orang secara acak berhak menjadi sampel (Sugiyono, 2022). Setelah data didapatkan, data dikelola validitasnya melalui analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) dan reliabilitasnya menggunakan Cronbach Alpha.

Perhitungan Confirmatory Factor Analysis dilihat dari RMSEA yang bernilai $< .06$, CFI/TLI yang bernilai $> .95$, dan SRMR bernilai $< .08$ selain itu hal yang perlu diperhatikan dari analisis CFA adalah Factor Loading item yang diperoleh sebesar $.32$ (Tabachnick & Fidell, 2007). sedangkan perhitungan Cronbach Alpha dilihat dari nilai yang diperoleh perindikator yang diukur setelah analisis item validitas melalui CFA, nilai yang diperoleh dari Cronbach Alpha sebesar $.07/.09$ (Cohen, 2013). Setelah analisis item melalui validitas dan reliabilitas dilakukan maka selanjutnya dapat diketahui kategorisasi data yang diperoleh dari sampel penelitian. Kategorisasi penelitian didapatkan melalui rumus perhitungan sebagai berikut:

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$

Tabel 1. Rumus Kategorisasi Data (Azwar, 2012)

Results and Discussion

Berdasarkan data yang telah peneliti dapatkan melalui kuesioner google form, skala yang dipakai untuk mengukur Profile Mood mahasiswa fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Data yang didapatkan peneliti olah terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya dalam penjelasan berikut:

Confirmatory Factor Analysis (CFA) Skala Profile of Mood States (POMS)

Uji CFA dilakukan dengan melihat RMSEA, CFI/TLI, SRMR yang dihasilkan dari indikator yang diukur. Dalam pengukuran skala Profile Mood ini, terdapat 7 Indikator yang diuji. Indikator tersebut, yaitu: 1) Kelelahan (KLH), 2) Suasana Marah (AMR), 3) Perasaan Semangat (PES), 4) Ketegangan (KTG), 5) Penilaian Diri (PDR), 6) Suasana Bingung (SSB), 7) Depresi (DPS).

Indikator pertama yang diukur terlebih dahulu, yaitu indikator kelelahan (KLH) dengan hasil sebagai berikut :

Gambar 1. Uji CFA Indikator Kelelahan (KLH) Sebelum Eliminasi Item

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)		
Estimate	0.000	
90 Percent C.I.	0.000	0.068
Probability RMSEA <= .05	0.943	

CFI/TLI	
CFI	1.000
TLI	1.144

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)	
Value	0.022

Berdasarkan Gambar 1 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator kelelahan diartikan bahwa nilai RMSEA tidak fit sebab nilai RMSEA > .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nilai RMSEA ialah dengan melakukan modifikasi item atau dilakukan eliminasi terhadap item. Berikut nilai factor loading dari item indikator kelelahan (KLH).

Gambar 1.1. Factor Loading Aitem Indikator Kelelahan (KLH) Sebelum dieliminasi

STDYX Standardization		Estimate	S.E.	Est./S.E.	Two-Tailed P-Value
KLH	BY				
	KLH1	0.786	0.089	8.808	0.000
	KLH2	0.667	0.118	5.639	0.000
	KLH3	0.831	0.080	10.367	0.000
	KLH4	0.523	0.147	3.553	0.000
	KLH5	0.793	0.089	8.957	0.000

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Kelelahan (KLH) menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32 namun untuk membuat nilai RMSEA menjadi fit, penulis melakukan eliminasi terhadap Aitem KLH2 dan KLH4. Hasil yang didapatkan dari eliminasi aitem tersebut sebagai berikut

Gambar 1.2. Uji CFA Indikator Kelelahan (KLH) Setelah Eliminasi Aitem

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)		
Estimate		0.000
90 Percent C.I.		0.000 0.000
Probability RMSEA <= .05		0.000
CFI/TLI		
CFI		1.000
TLI		1.000
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)		
Value		0.000

Berdasarkan Gambar 1 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator kelelahan diartikan bahwa nilai RMSEA fit sebab nilai RMSEA < .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Setelah dilakukan eliminasi terhadap Aitem KLH2 dan KLH4, berikut nilai factor loading dari item indikator kelelahan (KLH) setelah eliminasi dilakukan.

Gambar 1.3. Factor Loading Aitem Indikator Kelelahan (KLH) Setelah dieliminasi

STDYX Standardization		Estimate	S.E.	Est./S.E.	Two-Tailed P-Value
KLH	BY				
	KLH1	0.783	0.098	7.955	0.000
	KLH3	0.848	0.090	9.381	0.000
	KLH5	0.775	0.100	7.784	0.000

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Kelelahan (KLH) setelah dilakukan eliminasi menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32.

Indikator kedua yang diukur terlebih dahulu, yaitu indakator Suasana Marah (AMR) dengan hasil sebagai berikut :

Gambar 2. Uji CFA Indikator Suasana Marah (AMR) Sebelum Eliminasi Item

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)			
Estimate		0.100	
90 Percent C.I.		0.000	0.287
Probability RMSEA <= .05		0.302	
 CFI/TLI			
CFI		0.924	
TLI		0.848	
 SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)			
Value		0.072	

Berdasarkan Gambar 2 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Suasana Marah diartikan bahwa nilai RMSEA tidak fit sebab nilai RMSEA > .06, nilai CFI/TLI tidak fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nilai RMSEA ialah dengan melakukan modifikasi item atau dilakukan eliminasi terhadap item. Berikut nilai factor loading dari item indikator Suasana Marah (AMR).

Gambar 2.1. Factor Loading Aitem Indikator Suasana Marah (AMR) Sebelum dieliminasi

STDYX Standardization					
		Estimate	S.E.	Est./S.E.	Two-Tailed P-Value
AMR	BY				
	AMR1	0.401	0.178	2.255	0.024
	AMR2	0.466	0.197	2.364	0.018
	AMR3	-0.297	0.189	-1.569	0.117
	AMR4	0.641	0.141	4.560	0.000
	AMR5	0.871	0.153	5.711	0.000

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Suasana Marah (AMR) menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit namun ditemui ada nilai Aitem yang berada dibawah .32. Untuk membuat nilai RMSEA menjadi fit, penulis melakukan

eliminasi terhadap Aitem dibawah .32 dan melakukan eliminasi terhadap Aitem lain yang memiliki nilai terendah ke 2. Berdasarkan Keputusan peneliti mengeliminasi Aitem AMR1 dan AMR3. Hasil yang didapatkan dari eliminasi aitem tersebut sebagai berikut:

Gambar 2.2. Uji CFA Indikator Suasana Marah (AMR) Setelah Eliminasi Aitem

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)			
Estimate		0.000	
90 Percent C.I.		0.000	0.000
Probability RMSEA <= .05		0.000	
CFI/TLI			
CFI		1.000	
TLI		1.000	
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)			
Value		0.000	

Berdasarkan Gambar 2.2 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Suasana Marah diartikan bahwa nilai RMSEA fit sebab nilai RMSEA < .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Setelah dilakukan eliminasi terhadap Aitem AMR1 dan AMR3, berikut nilai factor loading dari item indikator kelelahan (KLH) setelah eliminasi dilakukan.

Gambar 2.3. Factor Loading Aitem Indikator Suasana Marah (AMR) Setelah dieliminasi

STDYX Standardization					
		Estimate	S.E.	Est./S.E.	Two-Tailed P-Value
AMR	BY				
	AMR2	0.443	0.179	2.469	0.014
	AMR4	0.719	0.190	3.793	0.000
	AMR5	0.806	0.199	4.058	0.000

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Suasana Marah (AMR) setelah dilakukan eliminasi menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32.

Indikator ketiga yang diukur terlebih dahulu, yaitu indakator Perasaan Semangat (PES) dengan hasil sebagai berikut :

Gambar 3. Uji CFA Indikator Perasaan Semangat (PES) Sebelum Eliminasi Item

```

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)

      Estimate                0.000
    90 Percent C.I.          0.000  0.222
    Probability RMSEA <= .05  0.612

CFI/TLI

      CFI                    1.000
      TLI                    1.090

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)

      Value                    0.052
    
```

Berdasarkan Gambar 3 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator kelelahan diartikan bahwa nilai RMSEA tidak fit sebab nilai RMSEA > .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI >.95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nilai RMSEA ialah dengan melakukan modifikasi item atau dilakukan eliminasi terhadap item. Berikut nilai factor loading dari item indikator Perasaan Semangat (PES).

Gambar 3.1. Factor Loading Aitem Indikator Perasaan Semangat (PES) Sebelum dieliminasi

```

STDYX Standardization

      Estimate      S.E.  Est./S.E.  Two-Tailed
                                P-Value

PES   BY
PES1      0.642     0.144     4.471     0.000
PES2      0.761     0.126     6.052     0.000
PES3      0.597     0.150     3.985     0.000
PES4      0.438     0.182     2.413     0.016
PES5      0.639     0.144     4.442     0.000
    
```

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Perasaan Semangat (PES) menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32. Untuk membuat nilai RMSEA menjadi fit, peneliti melakukan eliminasi terhadap Aitem PES3 dan PES4. Hasil yang didapatkan dari eliminasi aitem tersebut sebagai berikut:

Gambar 3.2. Uji CFA Indikator Perasaan Semangat (PES) Setelah Eliminasi Aitem

```

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)

      Estimate                0.000
    90 Percent C.I.          0.000  0.000
    Probability RMSEA <= .05  0.000

CFI/TLI

      CFI                1.000
      TLI                1.000

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)

      Value                0.000

```

Berdasarkan Gambar 3.2 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Perasaan Semangat diartikan bahwa nilai RMSEA fit sebab nilai RMSEA < .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Setelah dilakukan eliminasi terhadap Aitem PES3 dan PES4, berikut nilai factor loading dari item indikator kelelahan (KLH) setelah eliminasi dilakukan.

Gambar 3.3. Factor Loading Aitem Indikator Perasaan Semangat (PES) Setelah dieliminasi

```

STDYX Standardization

      Estimate      S.E.  Est./S.E.  Two-Tailed
                                F-Value

PES   BY
  PES1      0.622     0.169     3.685     0.000
  PES2      0.806     0.176     4.589     0.000
  PES5      0.585     0.169     3.467     0.001

```

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Perasaan Semangat (PES) setelah dilakukan eliminasi menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32.

Indikator keempat yang diukur terlebih dahulu, yaitu indikator Ketegangan (KTG) dengan hasil sebagai berikut :

Gambar 4. Uji CFA Indikator Ketegangan (KTG) Sebelum Eliminasi Item

```

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)

      Estimate                0.236
    90 Percent C.I.          0.085  0.393
    Probability RMSEA <= .05  0.029

CFI/TLI

      CFI                0.922
      TLI                0.844

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)

      Value                0.043

```

Berdasarkan Gambar 4 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Ketegangan diartikan bahwa nilai RMSEA fit sebab nilai RMSEA < .06, nilai CFI/TLI tidak fit sebab nilai CFI/TLI < .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nilai RMSEA ialah dengan melakukan modifikasi item atau dilakukan eliminasi terhadap item. Berikut nilai factor loading dari item indikator Ketegangan (KTG).

Gambar 4.1. Factor Loading Aitem Indikator Ketegangan (KTG) Sebelum dieliminasi

STDYX Standardization		Estimate	S.E.	Est./S.E.	Two-Tailed P-Value
KTG	BY				
	KTG1	0.651	0.112	5.830	0.000
	KTG2	0.695	0.115	6.044	0.000
	KTG3	0.908	0.051	17.797	0.000
	KTG4	0.950	0.041	22.992	0.000
	KTG5	0.816	0.069	11.743	0.000

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Ketegangan (KTG) menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit namun sebab nilai aitem tidak ada yang berada dibawah .32 namun untuk membuat nilai RMSEA menjadi fit peneliti memutuskan untuk menghapus aitem KTG1 dan KTG2. Hasil yang didapatkan dari eliminasi aitem tersebut sebagai berikut:

Gambar 4.2. Uji CFA Indikator Ketegangan (KTG) Setelah Eliminasi Aitem

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)		
Estimate		0.000
90 Percent C.I.		0.000 0.000
Probability RMSEA <= .05		0.000
CFI/TLI		
CFI		1.000
TLI		1.000
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)		
Value		0.000

Berdasarkan Gambar 4.2 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Ketegangan (KTG) diartikan bahwa nilai RMSEA fit sebab nilai RMSEA < .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Setelah dilakukan eliminasi terhadap Aitem KTG1 dan KTG2, berikut nilai factor loading dari item indikator Ketegangan (KTG) setelah eliminasi dilakukan.

Gambar 4.3. Factor Loading Aitem Indikator Ketegangan (KTG) Setelah dieliminasi

```

STDYX Standardization

                                Estimate      S.E.  Est./S.E.  Two-Tailed
                                Estimate      S.E.  Est./S.E.  P-Value

KTG      BY
  KTG3      0.863      0.058      14.923      0.000
  KTG4      0.991      0.040      25.084      0.000
  KTG5      0.814      0.070      11.689      0.000

```

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Ketegangan (KTG) setelah dilakukan eliminasi menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32.

Indikator kelima yang diukur terlebih dahulu, yaitu indakator Penilaian Diri (PDR) dengan hasil sebagai berikut :

Gambar 5. Uji CFA Indikator Penilaian Diri (PDR) Sebelum Eliminasi Item

```

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)

                                Estimate      0.109
                                90 Percent C.I.      0.000  0.293
                                Probability RMSEA <= .05      0.276

CFI/TLI

                                CFI      0.938
                                TLI      0.876

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)

                                Value      0.064

```

Berdasarkan Gambar 5 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Penilaian Diri diartikan bahwa nilai RMSEA tidak fit sebab nilai RMSEA > .06, nilai CFI/TLI tidak fit sebab nilai CFI/TLI <.95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nilai RMSEA ialah dengan melakukan modifikasi item atau dilakukan eliminasi terhadap item. Berikut nilai factor loading dari item indikator Penilaian Diri (DPS)

Gambar 5.1. Factor Loading Aitem Indikator Penilaian Diri (PDR) Sebelum dieliminasi

```

STDYX Standardization

                                Estimate      S.E.  Est./S.E.  Two-Tailed
                                Estimate      S.E.  Est./S.E.  P-Value

PDR      BY
  PDR1      0.759      0.132      5.747      0.000
  PDR2      0.803      0.121      6.661      0.000
  PDR3      -0.325      0.190      -1.709      0.088
  PDR4      0.337      0.196      1.722      0.085
  PDR5      0.674      0.135      4.998      0.000

```

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Penilaian Diri (PDR) menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit namun terdapat nilai Aitem yang

berada dibawah .32. Untuk membuat nilai RMSEA menjadi fit, peneliti melakukan eliminasi terhadap Aitem PDR3 dan PDR4. Hasil yang didapatkan dari eliminasi aitem tersebut sebagai berikut:

Gambar 5.2. Uji CFA Indikator Penilaian diri (PDR) Setelah Eliminasi Aitem

```
RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)
      Estimate                0.000
      90 Percent C.I.         0.000  0.000
      Probability RMSEA <= .05 0.000

CFI/TLI
      CFI                    1.000
      TLI                    1.000

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)
      Value                   0.000
```

Berdasarkan Gambar 5.2 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Penilaian Diri (PDR) diartikan bahwa nilai RMSEA fit sebab nilai RMSEA < .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Setelah dilakukan eliminasi terhadap Aitem PDR3 dan PDR4, berikut nilai factor loading dari item indikator kelelahan (KLH) setelah eliminasi dilakukan.

Gambar 5.3. Factor Loading Aitem Indikator Penilaian Diri (PDR) Setelah dieliminasi

```
STDYX Standardization
      Estimate      S.E.  Est./S.E.  Two-Tailed
      P-Value
PDR  BY
PDR1  0.675      0.134    5.045    0.000
PDR2  0.893      0.124    7.186    0.000
PDR5  0.665      0.135    4.936    0.000
```

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Penilaian Diri (PDR) setelah dilakukan eliminasi menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32.

Indikator keenam yang diukur terlebih dahulu, yaitu indakator Suasana Bingung (SSB) dengan hasil sebagai berikut :

Gambar 6. Uji CFA Indikator Suasana Bingung (SSB) Sebelum Eliminasi Item

```

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)

      Estimate                0.000
      90 Percent C.I.         0.000  0.225
      Probability RMSEA <= .05 0.599

CFI/TLI

      CFI                    1.000
      TLI                    1.037

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)

      Value                   0.036

```

Berdasarkan Gambar 6 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Suasana Bingung diartikan bahwa nilai RMSEA tidak fit sebab nilai RMSEA > .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI >.95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nilai RMSEA ialah dengan melakukan modifikasi item atau dilakukan eliminasi terhadap item. Berikut nilai factor loading dari item indikator Suasana Bingung (SSB)

Gambar 6.1. Factor Loading Aitem Indikator Suasana Bingung (SSB) Sebelum dieliminasi

```

STDYX Standardization

                                     Estimate      S.E.  Est./S.E.  Two-Tailed
                                     Estimate      S.E.  Est./S.E.  P-Value

SSB      BY
SSB1      0.745      0.099      7.525      0.000
SSB2      0.661      0.118      5.602      0.000
SSB3      0.879      0.069     12.830      0.000
SSB4      0.585      0.134      4.379      0.000
SSB5      0.784      0.088      8.913      0.000

```

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Suasana Bingung (SSB) menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32. Untuk membuat nilai RMSEA menjadi fit, peneliti melakukan eliminasi terhadap Aitem SSB2 dan SSB4. Hasil yang didapatkan dari eliminasi aitem tersebut sebagai berikut:

Gambar 6.2. Uji CFA Indikator Suasana Bingung (SSB) Setelah Eliminasi Aitem

```

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)

      Estimate                0.000
      90 Percent C.I.         0.000  0.000
      Probability RMSEA <= .05 0.000

CFI/TLI

      CFI                    1.000
      TLI                    1.000

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)

      Value                   0.000

```

Berdasarkan Gambar 6.2 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Suasana Bingung diartikan bahwa nilai RMSEA fit sebab nilai RMSEA < .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Setelah dilakukan eliminasi terhadap Aitem SSB2 dan SSB4, berikut nilai factor loading dari item indikator Suasana Bingung (SSB) setelah eliminasi dilakukan.

Gambar 6.3. Factor Loading Aitem Indikator Suasana Bingung (SSB) Setelah dieliminasi

STDYX Standardization		Estimate	S.E.	Est./S.E.	Two-Tailed P-Value
SSB	BY				
	SSB1	0.738	0.105	7.048	0.000
	SSB3	0.859	0.088	9.774	0.000
	SSB5	0.818	0.093	8.819	0.000

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Suasana Bingung (SSB) setelah dilakukan eliminasi menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32.

Indikator ketujuh yang diukur terlebih dahulu, yaitu indakator Depresi (DPS) dengan hasil sebagai berikut :

Gambar 7. Uji CFA Indikator Depresi (DPS) Sebelum Eliminasi Item

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)		Estimate	0.188
	90 Percent C.I.	0.000	0.352
	Probability RMSEA <= .05	0.087	
CFI/TLI			
	CFI	0.887	
	TLI	0.775	
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)			
	Value	0.086	

Berdasarkan Gambar 7 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Depresi (DPS) diartikan bahwa nilai RMSEA tidak fit sebab nilai RMSEA > .06, nilai CFI/TLI tidak fit sebab nilai CFI/TLI < .95 dan nilai SRMR tidak fit sebab nilai SRMR > .08. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nilai RMSEA ialah dengan melalukan modifikasi item atau dilakukan eliminasi terhadap item. Berikut nilai factor loading dari item indikator Depresi (DPS).

Gambar 7.1. Factor Loading Aitem Indikator Depresi (DPS) Sebelum dieliminasi

```

STDYX Standardization

                                Estimate      S.E.  Est./S.E.  Two-Tailed
                                Estimate      S.E.  Est./S.E.  P-Value

DPS      BY
  DPS1      0.497      0.150      3.322      0.001
  DPS2      0.900      0.073      12.307     0.000
  DPS3      0.463      0.157      2.950      0.003
  DPS4      0.460      0.162      2.838      0.005
  DPS5      0.857      0.076      11.212     0.000

```

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Depresi (DPS) menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32. Untuk membuat nilai RMSEA menjadi fit, peneliti melakukan eliminasi terhadap Aitem DPS3 dan DPS4. Hasil yang didapatkan dari eliminasi aitem tersebut sebagai berikut:

Gambar 7.2. Uji CFA Indikator Depresi (DPS) Setelah Eliminasi Aitem

```

RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)

                                Estimate      0.000
                                90 Percent C.I.  0.000  0.000
                                Probability RMSEA <= .05  0.000

CFI/TLI

                                CFI      1.000
                                TLI      1.000

SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)

                                Value      0.000

```

Berdasarkan Gambar 7.2 hasil yang didapatkan dari uji CFA indikator Depresi diartikan bahwa nilai RMSEA fit sebab nilai RMSEA < .06, nilai CFI/TLI fit sebab nilai CFI/TLI > .95 dan nilai SRMR fit sebab nilai SRMR < .08. Setelah dilakukan eliminasi terhadap Aitem DPS3 dan DPS4, berikut nilai factor loading dari item indikator Depresi (DPS) setelah eliminasi dilakukan.

Gambar 7.3. Factor Loading Aitem Indikator Depresi (DPS)
Setelah dieliminasi

```

STDYX Standardization

                                Estimate      S.E.  Est./S.E.  Two-Tailed
                                Estimate      S.E.  Est./S.E.  P-Value

DPS      BY
  DPS2      1.008      0.160      6.281      0.000
  DPS3      0.418      0.165      2.539      0.011
  DPS5      0.776      0.143      5.414      0.000

```

Berdasarkan hasil Uji CFA dari Factor Loading indikator Depresi (DPS) setelah dilakukan eliminasi menunjukkan bahwa nilai Aitem yang dimiliki fit sebab tidak ada nilai Aitem yang berada dibawah .32.

Berdasarkan hasil uji validitas Confirmatory Factor Analysis (CFA) di atas diartikan dari 7 indikator yang diukur dengan total aitem awal sebesar 35 aitem mengalami eliminasi aitem setiap indikator sebanyak 2 aitem. Aitem-aitem yang dieliminasi tersebut yaitu: KLH2, KLH4, AMR1, AMR3, PES3, PES4, KTG1, KTG2, PDR3, PDR4, SSB2, SSB4, DPS1, DPS4 = Total eliminasi aitem sebanyak 14 aitem. Setelah dilakukan eliminasi, aitem yang bertahan dari skala Profile Mood State saat ini terdiri dari 21 aitem yang selanjutnya akan diuji reliabilitasnya menggunakan uji Cronbach Alpha.

Analisis Reliabilitas Profile of Mood States	Scale Reliability Statistics		Cronbach Alpha (POMS)
		Cronbach's Alpha	
Setelah validitas Confirmatory (CFA) diperlukan uji melihat konsistensi	Scale	0.837	melaksanakan uji Factor Analysis reliabilitas untuk data yang telah didapatkan dari sampel yang diuji sebelumnya. Uji reliabilitas Cronbach alpha ini diujikan ke 21 aitem yang dipertahankan, dengan hasil sebagai berikut:
	Tabel 2. Reliabilitas Cronbach Alpha Indikator Kelelahan (KLH)		

1. Indikator Kelelahan (KLH)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Cronbach Alpha yang didapatkan dari indikator Kelelahan (KLH) sebesar 0.8 hal ini menunjukkan bahwa nilai indikator KLH ini memiliki reliabilitas yang baik.

2. Indikator Suasana Marah (AMR)

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's Alpha
Scale	0.472
Tabel 3. Reliabilitas Cronbach Alpha Indikator Suasana Marah (AMR)	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Cronbach Alpha yang didapatkan dari indikator Suasana Marah sebesar 0.4 hal ini menunjukkan bahwa nilai indikator AMR ini tidak reliabel.

3. Indikator Perasaan Semangat (PES)

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's Alpha
Scale	0.749

Tabel 4. Reliabilitas Cronbach Alpha Indikator Perasaan Semangat (PES)

Scale Reliability Statistics	Cronbach's Alpha
Scale	0.897

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Cronbach Alpha yang didapatkan dari indikator Perasaan Semangat sebesar 0.7 hal ini menunjukkan bahwa nilai indikator PES ini memiliki reliabilitas yang baik.

Tabel 5. Reliabilitas Cronbach Alpha Indikator Kelelahan (KLH)

4. Indikator Ketegangan (KTG)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Cronbach Alpha yang didapatkan dari indikator Ketegangan (KTG) sebesar 0.8 hal ini menunjukkan bahwa nilai indikator KTG ini memiliki reliabilitas yang baik.

5. Indikator Penilaian Diri (PDR)

Scale Reliability Statistics	Cronbach's Alpha
Scale	0.397

Tabel 6. Reliabilitas Cronbach Alpha Indikator Suasana Marah (AMR)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Cronbach Alpha yang didapatkan dari indikator Suasana Marah sebesar 0.3 hal ini menunjukkan bahwa nilai indikator PDR ini tidak reliabel.

6. Indikator Suasana Bingung (SSB)

Scale Reliability Statistics	Cronbach's Alpha
Scale	0.852

Tabel 7. Reliabilitas Cronbach Alpha Indikator Suasana Bingung

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Cronbach Alpha yang didapatkan dari indikator Perasaan Semangat sebesar 0.7 hal ini menunjukkan bahwa nilai indikator SSB ini memiliki reliabilitas yang baik.

7. Indikator Depresi (DPS)

Scale Reliability Statistics	Cronbach's Alpha
Scale	0.789

Tabel 8. Reliabilitas Cronbach Alpha Indikator Depresi (DPS)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Cronbach Alpha yang didapatkan dari indikator Depresi sebesar 0.7 hal ini menunjukkan bahwa nilai indikator DPS ini memiliki reliabilitas yang baik.

Kategorisasi Data

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas yang telah dilaksanakan maka didapati hasil dari kategorisasi data Profile Mood mahasiswa fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Data Skala Profile Mood Of State (POMS) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang

Skor	Kategorisasi	N	Persentase
X < 42	Rendah	3	10%
42 < X 63	Sedang	23	76,7%
63 < X	Tinggi	4	13,3%
Total		30	

Berdasarkan pemaparan hasil Profile Mood tersebut menunjukkan bahwa ada sebanyak 23 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang mempunyai mood yang baik dalam segi aspek kelelahan (KLH), Suasana Marah (AMR), Perasaan Semangat (PES), Ketegangan (KTG), Penilaian Diri (PDR), Suasana Bingung (SSB), Depresi (DPS). Hal ini disebabkan oleh mahasiswa yang menjadi sampel mempunyai kestabilan emosional disebabkan mendengarkan Musik.

Conclusion

Berdasarkan Penjelasan yang telah penulis jelaskan dari diskusi di atas dapat disimpulkan bahwa untuk melihat mood mahasiswa yang mendengarkan musik album tulus diperlukan pengukuran menggunakan skala Profile Mood Of State (POMS). Dalam skala ini penulis mengukur 7 indikator yang berhubungan dengan mood seseorang, indikator tersebut yaitu: 1) Kelelahan (KLH), 2) Suasana Marah (AMR), 3) Perasaan Semangat (PES), 4) Ketegangan (KTG), 5) Penilaian Diri (PDR), 6) Suasana Bingung (SSB), 7) Depresi (DPS).

Ketujuh aspek tersebut memiliki 5 aitem yang totalnya mencapai 35 aitem, pernyataan dari setiap indikator bersifat mendukung (favorabel) sebanyak 25 Item dan tidak mendukung (unfavorabel) sebanyak 10 Aitem. Dari pernyataan yang diajukan kepada 30 sampel mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, uji validitas CFA menunjukkan dari 35 Aitem yang ada tereliminasi menjadi 21 Aitem.

Lalu hasil CFA tersebut diuji reliabilitas Cronbach Alpha nya dari setiap indikatornya memiliki hasil reliabilitas yang baik dengan nilai .08. kategorisasi dari data yang diambil dari 30 sampel menunjukkan bahwa ada sebanyak 23 mahasiswa dengan persentase 76,7% yang mendengarkan musik album tulus manusia memiliki mood yang stabil secara emosional dalam menghadapi perkuliahan mahasiswa tersebut melepas stresnya dengan mendengarkan musik.

Declarations

Terima kasih untuk para mahasiswa yang sudah berkontribusi dalam survei saya yang mengukur mood mahasiswa yang mendengarkan musik album tulus manusia, karena atas bantuannya saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sedemikian rupanya.

Terima kasih juga kepada penyelenggara penerbitan artikel CV. Digazeebook Media atas kesempatannya untuk saya bisa berkarya ilmiah dan menerapkan ilmu penelitian yang saya dapatkan selama menjalani perkuliahan di kelas.

Dengan kesadaran penuh, saya selaku penulis menyadari masih terdapat kekurangan di dalam penelitian ini maka dari itu mohon untuk arahnya dan saya harap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

References

- Andaryani, E. T. (2019). PENGARUH MUSIK DALAM MENINGKATKAN MOOD BOOSTER MAHASISWA THE EFFECTS OF MUSIK IN IMPROVING STUDENT'S MOOD BOOSTER. *Mustikolastika Jurnal Pertunjukan & Pendidikan Musik*, 1(2). <https://doi.org/10.7592/Mustikolastika.V1i2.31>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *PHILANTHROPY: Journal Of Psychology*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.26623/Philanthropy.V6i1.4904>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Belajar.
- Cohen, R. , J. , S. M. , E. , & S. E. , D. (2013). *Psychological Testing And Assesment: An Introduction To Test And Measurement*.
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98. <https://doi.org/10.55606/Detector.V1i3.2065>
- Lutfi, A., Aulia, R., Fatihatunnisa, F., & Khairunnisa, N. (2024). Harmoni Getaran Dan Gelombang: Eksplorasi Emosi Manusia Melalui Karya Seni Musik. *Riset Media Keperawatan* , 7(1), 51.
- Mei Anggraeni, W., & Panji Hermoyo, R. (2019). PESAN NILAI-NILAI MOTIVASI PADA LIRIK LAGU ALBUM MONOKROM (KAJIAN SEMIOTIKA MODEL CHARLES SANDER PEIRCE). *STILISTIKA*, 12(1), 67–81.
- Raudha, F. A., & Abrian, R. (2023). Refleksi Pesan Kesehatan Mental Dalam Lagu “Satu Kali” Karya Tulus: Analisis Wacana Kritis. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Sastra*, 11(2), 79–89. [https://doi.org/10.25299/Geram.2023.Vol11\(2\).15236](https://doi.org/10.25299/Geram.2023.Vol11(2).15236)
- Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S., & Shapiro, C. M. (2011). Profile Of Mood States (POMS). In *STOP, THAT And One Hundred Other Sleep Scales* (Pp. 285–286). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4_68
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Alfabeta.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Allyn & Bacon, Ed.). Pearson Education.
- Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajarwati, S. (2020). PROFIL MOOD ATLET PRA-PON SEPAK TAKRAW PUTERI SULAWESI TENGAH DALAM MELAKUKAN LATIHAN. *Journal Sport Area*, 5(2), 164–176. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2020.Vol5\(2\).5092](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2020.Vol5(2).5092)
- Wibowo, O. P., & Sudaryanto, M. (2023). Representasi Nilai Karakter Dalam Lirik Lagu “Manusia Kuat” Karya Tulus. *Prosiding Seminar Nasional Transformasi Literasi Digital Dalam Membangun Paradigma Berdiferensiasi*, Universitas Jendral Suedirman, 341–348.