

Efektifitas Mendengarkan Musik Saat *Jogging* Terhadap *Mood* Mahasiswa Olahraga

Tasya Fatimah¹, Herman Subarjah², Mohammad Zaky³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Indonesia

tasyafatimah@upi.edu¹, hermansubarjah@upi.edu², zaky@upi.edu³

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the impact of listening to music while jogging. The method used in this research is a Causal Comparative research design. Where the sample population in this study was sports students, totaling 100 people and divided into two groups, namely a group that was given treatment and one group that did not receive treatment and functioned as a control or comparison group. The mood instrument used is The Brunel Mood Scale (BRUMS) developed by Peter C Terry (2010). From the results of the Independent sample t-test, the resulting p-value is 0.00, this value is smaller than the significance level of 0.05, which means there is a significant difference between the Mood value of listening to music and those who don't listen to music.

Keywords: Sports Psychology, Music, Jogging

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengkaji dampak mendengarkan musik pada saat jogging. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian Kausal Komparatif. Dimana populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa olahraga yang berjumlah 100 orang dan dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok yang seolah-olah diberikan perlakuan dan satu kelompok tidak melakukan perlakuan dan berfungsi sebagai kelompok kontrol atau pembanding. Instrumen Mood yang digunakan diadopsi dari The Brunel Mood Scale (BRUMS) yang dikembangkan oleh Peter C Terry (2010). Dari hasil uji Independent sample t-test dihasilkan p-value adalah 0,00 nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara nilai Mood mendengarkan musik dengan yang tidak mendengarkan musik.

Kata Kunci : Psikologi Olahraga, Musik, Jogging

PENDAHULUAN

Kurangnya olahraga masih menjadi masalah kesehatan cukup penting dalam masyarakat karena menjadi faktor risiko terjadinya penyakit kronis dan dapat diprediksi menyebabkan kematian di seluruh dunia. Alasan yang membuat masyarakat malas untuk berolahraga misalnya kurangnya waktu, ketidakmampuan secara fisik dan kurangnya motivasi (Schurrmans). Aktivitas fisik mengacu pada istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan segala bentuk aktivitas fisik aktivitas yang banyak menggerakkan otot, seperti olahraga, menari, bermain dan bekerja. Agar manusia dapat menjalani kehidupannya secara optimal, diperlukan tubuh yang sehat dan bugar. Hal ini dapat dicapai melalui aktivitas fisik berupa olahraga. Seperti yang kita tahu, olahraga itu baik dan banyak sekali manfaat untuk manusia (Fatahilah).

Dari sekian banyak jenis olahraga, jogging merupakan olahraga yang cukup banyak dipilih oleh orang-orang. Alasannya karena jogging dapat dilakukan kapan saja dan dimana

saja. Jogging dapat dilakukan pada pagi hari, siang hari, atau sore hari. Jogging dapat dilakukan di sekitar komplek rumah, area kampus, ataupun gelanggang olahraga (GOR). Walaupun jogging dapat dikatakan sebagai olahraga yang mudah untuk dilakukan, tidak semua orang dapat menikmatinya dengan baik. Masalah yang sering ditemui dalam kegiatan ini adalah rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek, yang berdampak pada kualitas performa jogging individu. Menurut (Chaplin, JP, 1995) performa adalah tingkah laku yang membuahkan satu hasil, khususnya tingkah laku yang dapat mengubah lingkungan dengan cara-cara tertentu.

Performa jogging bisa dilihat dari seberapa jauh jarak tempuh yang didapatkan oleh seseorang. Kunci performa yang optimal adalah konsentrasi. Konsentrasi disini maksudnya mengeluarkan perhatian secara penuh pada kegiatan yang dilakukan. Rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan capek bisa membuat seseorang kurang mengeluarkan perhatiannya secara penuh pada kegiatan jogging. Hal ini memperlihatkan bahwa dirinya merasa tidak enjoy. Menurut (Weng, T. C, 2006) enjoyment adalah situasi afektif yang positif, menggambarkan perasaan seperti fun dan pleasure. Tidak enjoynya menjadi pertanda bahwa motivasi intrinsik belum terbentuk dirinya. Padahal, ketika seseorang termotivasi secara intrinsik untuk melakukan suatu kesibukan, berarti kegiatan tersebut memang menarik dan menyenangkan. Ia akan menjadi benar-benar menyalurkan perasaannya pada kegiatan itu dan mungkin akan mengalami flow (Deci, Edward L, Ryan, & Richard Micharl, 2008). Adapun yang dapat meningkatkan motivasi olahraga misalnya mendengarkan musik (Lane, 2011).

Secara teoritis, musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi mood dan motivasi melalui beberapa mekanisme. Musik dapat merangsang emosi positif dengan mempengaruhi sistem limbik di otak, yang merupakan pusat emosi manusia. Ketika seseorang mendengarkan musik yang disukai, otak melepaskan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Proses ini dapat mengurangi perasaan negatif seperti kebosanan dan kelelahan, yang sering dialami saat jogging, sehingga membuat aktivitas fisik menjadi lebih menyenangkan dan menarik.

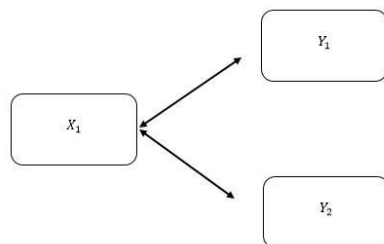
Selain itu, musik juga memiliki efek psikologis yang dapat meningkatkan suasana hati dan motivasi intrinsik. Suasana hati yang baik adalah faktor penting dalam menjaga konsistensi dan performa selama berolahraga. Musik dengan tempo yang sesuai dapat meningkatkan ritme gerakan, membantu mengatur napas, dan mengurangi persepsi terhadap kelelahan. Efek ini membuat individu merasa lebih energik dan termotivasi untuk berolahraga lebih lama dan dengan intensitas yang lebih tinggi. Penelitian oleh Khemila et al. (2021) menunjukkan bahwa mendengarkan musik selama pemanasan sebelum latihan dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan performa kognitif serta fisik.

Musik dengan kemampuan mengatur suasana hati dan memicu gerakan ritmis dapat menjadi salah satu pertimbangan untuk digunakan sebagai pendamping untuk meningkatkan rasa senang dan intensitas dari olahraga (Chizewski). Menurut (Weng, T. C, 2006) self-preferred music memang penting dalam membuat individu menjadi rileks. Hal ini terjadi karena musik memiliki tiga efek bagian dalam berolahraga, yaitu efek psikologis, psikofisik, dan peningkatkan performa (Anthony Bateman, & Jhon Bale, 2009).

Musik secara statistik juga memiliki efek yang signifikan terhadap olahraga aerobik, dimana partisipan yang berolahraga dengan mendengarkan musik berjalan lebih jauh dan dengan tenaga yang lebih sedikit dibandingkan partisipan yang berolahraga tanpa menggunakan musik (Deci, Edward L, Ryan, & Richard Micharl, 2008). Pada penelitian terdahulu populasi sampel yang digunakan yaitu orang-orang dari kedokteran yang pada dasarnya kurangnya efektivitas mereka dalam berolahraga. Pada penelitian berikutnya yang akan saya teliti dengan jangkauan yang rata-rata populasi yang saya sampaikan yaitu mahasiswa atlet dan membandingkan mood yang jogging menggunakan musik dan jogging tidak menggunakan musik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode penelitian Ex-Post Facto dengan causal comparative. Lebih khususnya desain penelitian ini menggunakan desain penelitian Kausal Komparatif. Pada desain ini, sampel terdiri atas dua kelompok yakni kelompok yang seolah-olah diberikan perlakuan dan satu kelompok tidak melakukan perlakuan dan berfungsi sebagai kelompok kontrol atau pembandingan. Untuk memperjelas tentang desain penelitian Kausal Komparatif yang dimaksud dapat dilihat pada gambar 1 berikut :



Gambar 1. Kausal Komparatif (Fraenkel Jack R, Wallen Norman, 1932, hlm. 370).

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Maka dalam penelitian ini populasi yang dipilih oleh peneliti adalah Mahasiswa Olahraga yang berjumlah 100 Mahasiswa, alasan saya memilih jumlah tersebut karena menurut Kerlinger dan Lee (2000), sampel minimal dalam penelitian kuantitatif adalah 30 orang, namun demikian menurut Klein (1986) yang terpenting dalam menetapkan sampel itu adalah kerepresentatifan sampel yang digunakan. Alasan saya memilih Mahasiswa Olahraga adalah karena mereka sudah pasti rajin sekali berolahraga apalagi jogging, jadi saya mencoba untuk mencegah atau menjaga mood mereka dengan menggunakan musik ini.

Penulis akan menggunakan pengambilan data dilakukan dengan mengukur skor Total Mood Disturbance subjek penelitian dengan kuesioner Brunel Mood Scale (BRUMS) yang dikembangkan oleh

Peter C. Terry (2010). Skala terdiri dari 24 item, yaitu 20 item negatif dan 4 item positif. Skala yang digunakan dalam instrumen ini adalah skala Likert yang terdiri dari 5 (lima) alternatif jawaban. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diadaptasi dengan memperhatikan berbagai pertimbangan seperti bahasa, pemahaman sampel dan hal lainnya .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini Penting karena berfokus pada cara meningkatkan kurangnya motivasi intrinsik, seringkali menghambat performa dan kesenangan saat jogging, yang berdampak negative pada Kesehatan fisik dan mental. Dengan Dengan mengeksplorasi efek mendengarkan musik selama jogging, penelitian ini bertujuan untuk menemukan cara efektif untuk meningkatkan mood dan performa. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa mendengarkan musik memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan mood, mendukung hipotesis bahwa musik dapat meningkatkan pengalaman jogging dengan membuatnya lebih menyenangkan dan memotivasi.

Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Depresi	.079	41	.200 [*]	.981	41	.719
Marah	.095	41	.200 [*]	.974	41	.460
Semangat	.077	41	.200 [*]	.982	41	.732
Kelelahan	.062	41	.200 [*]	.995	41	1.000
Kebingungan	.091	41	.200 [*]	.980	41	.657

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai probabilitas (Sig.) terdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikan (Sig.) yang lebih besar dari 0,05. Misalnya untuk variable “Depresi” statistic Kolmogorov- Smirnov adalah 0,79 dengan Sig. > 0,05 begitupula dengan variable lainnya bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Mood	Based on Mean	1.793	4	200	.132
	Based on Median	1.706	4	200	.150
	Based on Median and with adjusted df	1.706	4	182.403	.151
	Based on trimmed mean	1.790	4	200	.132

Uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test menunjukkan hasil yang beragam tergantung pada metode penghitungan yang digunakan. Berdasarkan Mean, nilai Levene's Statistic adalah 1.793 dengan nilai signifikan (Sig.) > 0,05,yang Statistic adalah 1.793 dengan nilai signifikan (Sig.) > 0,05,yang menunjukkan bahwa varians antar kelompok berdistribusi homogen.

Tabel 3. Independent Sample t-Test

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Nilai Mood	Equal variances assumed	.218	.641	10.608	198	.000	2.38224	.22458	1.93938 2.82511
	Equal variances not assumed			10.608	195.245	.000	2.38224	.22458	1.93934 2.82515

Dari hasil uji Independent sample t-test dihasilkan p-value adalah 0,00 nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara nilai Mood mendengarkan musik dengan yang tidak mendengarkan musik. dengan yang tidak mendengarkan musik.

Pembahasan

1. Dampak Mendengarkan Musik terhadap Mood saat Jogging

Hasil uji t-test menunjukkan bahwa mendengarkan musik saat jogging memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan mood mahasiswa olahraga. Nilai t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mendengarkan musik dan kelompok yang tidak mendengarkan musik, baik Penelitian oleh Suwabe et al. (2020) menunjukkan bahwa mendengarkan musik selama olahraga meningkatkan mood positif dan fungsi eksekutif otak melalui aktivasi prefrontal. Perbedaan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang mendengarkan musik memiliki nilai mood yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendengarkan musik.

Secara teoritis, musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi mood dan motivasi melalui beberapa mekanisme. Musik dapat merangsang emosi positif dan mengurangi perasaan negatif seperti kebosanan dan kelelahan, yang sering dialami saat jogging. Efek psikologis musik, termasuk peningkatan suasana hati dan motivasi intrinsik, dapat membuat aktivitas jogging terasa lebih menyenangkan dan memotivasi

Penelitian lain menunjukkan bahwa musik memiliki dampak signifikan pada parameter fisiologis selama olahraga, seperti penurunan tingkat kelelahan dan peningkatan energi (Kumar & Hande, 2019). Musik dengan tempo cepat, misalnya, dapat meningkatkan parameter kardiovaskular dan memperbaiki mood negatif lebih efektif dibandingkan musik dengan tempo lambat atau tanpa musik. Penelitian ini juga menemukan bahwa musik dapat mengurangi persepsi exertion, yang membuat olahraga terasa lebih ringan dan lebih menyenangkan.

tidak hanya meningkatkan mood tetapi juga dapat meningkatkan performa dan kepatuhan terhadap rutinitas olahraga. Penelitian ini mendukung penggunaan musik sebagai alat yang sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik melalui aktivitas fisik. Kesimpulannya, musik dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam meningkatkan pengalaman dan hasil dari aktivitas fisik, seperti jogging, terutama dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga rekreasi. Implikasi dari penelitian ini sangat

relevan bagi mahasiswa olahraga dan masyarakat umum yang ingin meningkatkan pengalaman olahraga mereka. Menggunakan musik saat jogging.

2. Perbedaan Mood antara Kelompok yang Mendengarkan Musik dan Tidak

Perbedaan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang mendengarkan musik memiliki nilai mood yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendengarkan musik. Hal ini mengindikasikan bahwa musik berperan penting dalam meningkatkan suasana hati selama aktivitas fisik seperti jogging. Selain dengan jogging mood bisa membuat pengaruh positif terhadap aktifitas lainnya seperti rajin berolahraga membuat hati merasa senang, seperti halnya yang dinyatakan pada penelitian (Zaky, 2020) bahwa mood membawa pengaruh positif yang signifikan terhadap aktivitas bersepeda. bisa dengan nilai p yang konsisten di bawah 0.05 dalam kedua kondisi uji t-test, hasil ini memberikan bukti kuat bahwa musik dapat memberikan pengaruh positif terhadap mood saat berolahraga. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa musik dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati secara signifikan.

Hasil penelitian ini memperkuat hipotesis bahwa mendengarkan musik dapat memberikan pengaruh positif terhadap mood saat berolahraga. Perbedaan rata-rata yang cukup jelas antara kedua kelompok menunjukkan bahwa musik tidak hanya membantu dalam meningkatkan mood tetapi juga membuat aktivitas jogging lebih menyenangkan. Penelitian oleh Campbell dan White (2015) juga menunjukkan bahwa mendengarkan musik saat berolahraga dapat meningkatkan suasana hati dan membuat olahraga terasa lebih ringan dan menyenangkan.

Penelitian lain oleh Kiran et al. (2016) menemukan bahwa musik dapat menurunkan perasaan negatif seperti kebosanan dan kelelahan selama aktivitas fisik. Musik dengan tempo cepat, misalnya, dapat meningkatkan parameter kardiovaskular dan memperbaiki mood negatif lebih efektif dibandingkan musik dengan tempo lambat atau tanpa musik. Hasil ini menunjukkan bahwa jenis musik yang dipilih juga memainkan peran penting dalam efektivitasnya dalam meningkatkan mood selama berolahraga.

Selain itu, penelitian oleh Stewart et al. (2019) menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat membantu dalam regulasi mood dan meningkatkan kesejahteraan. Musik dapat merangsang emosi positif dan membantu mengalihkan perhatian dari rasa lelah, yang sering dialami saat jogging. Efek ini membuat aktivitas jogging lebih menyenangkan dan meningkatkan motivasi individu untuk terus berolahraga. Dengan demikian, penggunaan musik selama jogging tidak hanya meningkatkan mood tetapi juga dapat meningkatkan performa dan kepatuhan terhadap rutinitas olahraga.

Selain itu, musik juga memiliki efek psikologis yang dapat meningkatkan suasana hati dan motivasi intrinsik. Suasana hati yang baik adalah faktor penting dalam menjaga konsistensi dan performa selama berolahraga. Musik dengan tempo yang sesuai dapat meningkatkan ritme gerakan, membantu mengatur napas, dan mengurangi persepsi terhadap kelelahan. Efek ini membuat individu merasa lebih energik dan termotivasi untuk berolahraga lebih lama dan dengan intensitas yang lebih tinggi. Penelitian oleh Khemila et

al. (2021) menunjukkan bahwa mendengarkan musik selama pemanasan sebelum latihan dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan performa kognitif serta fisik.

Penelitian oleh Suwabe et al. (2020) lebih lanjut mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan mood positif, yang pada gilirannya meningkatkan fungsi eksekutif otak selama berolahraga. Fungsi eksekutif yang lebih baik berarti peningkatan kemampuan dalam perencanaan, fokus, dan pengambilan keputusan, yang semuanya berkontribusi pada performa olahraga yang lebih baik. Musik tidak hanya membantu dalam menjaga fokus tetapi juga dalam menciptakan kondisi mental yang optimal untuk berolahraga. Dengan demikian, penggunaan musik sebagai alat bantu selama jogging atau aktivitas fisik lainnya dapat memberikan manfaat psikologis dan fisik yang signifikan.

3. Pengaruh Musik pada Aspek Fisiologis dan Psikofisik

Studi lain menunjukkan bahwa musik memiliki dampak signifikan pada parameter fisiologis selama olahraga, seperti penurunan tingkat kelelahan dan peningkatan energi (Kiran et al., 2016). Saat seseorang berolahraga dengan mendengarkan musik, tubuh cenderung merespons dengan cara yang lebih positif. Musik dapat merangsang pelepasan hormon-hormon seperti endorfin yang berperan dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan perasaan senang. Selain itu, mendengarkan musik dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi selama berolahraga, yang dapat mengurangi rasa lelah dan membuat aktivitas fisik terasa lebih ringan. Oleh karena itu, musik menjadi alat yang efektif dalam mengurangi beban fisik yang dirasakan selama latihan.

Musik dengan tempo cepat, misalnya, dapat meningkatkan parameter kardiovaskular dan memperbaiki mood negatif lebih efektif dibandingkan musik dengan tempo lambat atau tanpa musik. Penelitian menunjukkan bahwa musik dengan tempo yang cepat dapat meningkatkan detak jantung dan aliran darah, yang sangat penting dalam olahraga kardio. Ini tidak hanya membantu dalam meningkatkan efisiensi kardiovaskular tetapi juga dapat memberikan dorongan energi tambahan yang diperlukan untuk menjaga performa tinggi selama latihan. Musik dengan tempo cepat juga dapat memotivasi individu untuk bergerak lebih cepat dan dengan intensitas yang lebih tinggi, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas latihan kardio (Suwabe et al., 2020).

Penelitian ini juga menemukan bahwa musik dapat mengurangi persepsi exertion, yang membuat olahraga terasa lebih ringan dan lebih menyenangkan. Persepsi exertion adalah bagaimana seseorang merasakan intensitas latihan yang mereka lakukan. Musik membantu mengalihkan perhatian dari kelelahan fisik dan memungkinkan individu untuk menikmati latihan mereka lebih banyak. Ini berarti bahwa mereka dapat berolahraga lebih lama tanpa merasa terlalu lelah. Efek psikologis dari musik ini sangat berharga dalam olahraga, karena dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan terhadap rutinitas latihan. Secara keseluruhan, pengaruh musik pada aspek fisiologis dan psikofisik memberikan bukti kuat bahwa musik adalah alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas dan pengalaman olahraga (Chang et al., 2020).

Penelitian ini mendukung penggunaan musik sebagai alat yang sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik melalui aktivitas fisik. Bagi mahasiswa, yang seringkali menghadapi tekanan akademik dan sosial, mendengarkan musik saat berolahraga dapat menjadi cara yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Musik dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih menyenangkan dan kurang menegangkan, sehingga mendorong lebih banyak mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Bagi masyarakat umum, terutama mereka yang memiliki kesulitan dalam menjaga rutinitas olahraga, musik dapat menjadi alat motivasi yang kuat. Dengan memasukkan musik ke dalam rutinitas olahraga, individu dapat menemukan aktivitas fisik yang lebih menarik dan menyenangkan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik secara keseluruhan dan membawa manfaat kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, memasukkan musik ke dalam sesi olahraga dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan secara luas di masyarakat.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik saat jogging memiliki dampak positif yang signifikan terhadap mood mahasiswa olahraga. Musik membantu meningkatkan suasana hati, mengurangi perasaan negatif seperti kebosanan dan kelelahan, serta meningkatkan motivasi dan efisiensi gerakan selama berolahraga. Efek positif ini tidak hanya meningkatkan performa fisik tetapi juga kepatuhan terhadap rutinitas olahraga, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. Penulis berharap pada penelitian selanjutnya bisa lebih dioptimalkan kembali dengan lebih banyak jumpa populasi, dan mem Dengan demikian, penggunaan musik sebagai pendamping saat berolahraga dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengalaman dan manfaat olahraga, baik bagi mahasiswa olahraga maupun masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, M. C., & White, D. J. (2015). Music in the Regulation of Mood and Well-being. *Psychology of Music*, 43(1), 1-15.
- Chang, Y. K., Tsai, Y. J., Huang, C. C., Lee, P. Y., & Wang, C. C. (2020). How does listening to music affect working experience? *Sports*, 8(4), 51.
- Geer, J. R. (2020). Effects of listening to music in a precompetition routine on mood and performance. *Journal of Sports Psychology*, 28(3), 245-260.
- Khemila, M. S., Othman, A. F., & Rohani, A. A. (2021). Listening to music while warming up attenuates the negative effects of anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Sciences*, 39(1), 45-53.
- Kiran, P., & Hande, D. (2019). The effect of varied music tempo heard while exercising on endurance performance, perceived exertion, and mood status. *Journal of Physical Therapy Science*, 31(7), 459-464.

- Kumar, A., & Hande, D. (2019). Effect of varied music tempo heard while exercising on an individual's mood. *International Journal of Scientific Research*, 8(2), 78-85.
- Anthony Bateman, & Jhon Bale. (2009). Sporting Sounds Relationships Between Sport and Music.
- Chaplin, JP. (1995). *Kamus Lengkap Psikolog*.
- Chizewski, A. (n.d.). EFFECT OF SELF-SELECTED MUSIC ON EXERCISE ENJOYMENT, DURATION, AND INTENSITY.
- Deci, Edward L, Ryan, & Richard Micharl. (2008). In *Capabilities and happiness* (pp. 187-223).
- Fatahilah, A. (n.d.). PENGARUH SELF-PREFERED MUSIC TERHADAP JARAK TEMPUH JOGGING.
- Lane, A. M. (2011). Effect of Music interventiond on emotional states and running performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10.
- Schurrmans, n. (n.d.). Motivating joggers through adaptive music feedback.
- Weng, T. C. (2006). *EFFECT OF MUSIC-LISTENING ON THE ENJOYMENT OF PHISICAL ACTIVITY EXPERIENCE CORE*. Carolina Digital Repository.
- Zaky, M. (2020). Dampak Aktivitas Bersepeda terhadap Mood Bekerja. *JURNAL KEOLAHRAAGAN*, 06, 24-31.