

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam proses perkembangan seorang manusia dalam belajar, tentu perlu didukung dengan pendidikan yang harus dilaksanakan dalam berbagai bidang yang bisa ditempuh, baik yang dilakukan di dalam lembaga formal seperti universitas, atau lembaga nonformal seperti komunitas. Usia remaja, selepas dari menyelesaikan pendidikan dari sekolah menengah atas banyak yang kemudian memutuskan untuk melanjutkan pendidikan dan menyangand status menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa merupakan sebuah julukan yang diberikan kepada seseorang dengan jenjang pendidikan lebih tinggi dengan mengharuskan melakukan banyak pembaharuan sehingga dapat menyebabkan banyaknya pekerjaan yang perlu diselesaikan. Tak jarang, mahasiswa selalu melakukan eksplorasi diri ketika berada dalam proses peralihan dari remaja akhir menuju dewasa.

Dalam proses melakukan eksplorasi diri yang lebih mendalam, seorang mahasiswa selalu ingin mencoba berbagai hal baru meskipun disamping itu juga adanya kewajiban dalam menjalankan tugas sebagai seorang mahasiswa yang pada akhirnya kemudian menyebabkan dilakukannya banyaknya pekerjaan dalam satu waktu. Bisa dikatakan bahwa *multitasking* sebagai sebuah gambaran atas keadaan banyaknya suatu pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang dalam satu waktu tersebut.

Pada umumnya, *multitasking* selalu berkaitan dengan teknologi. Memang demikian bahwa sebagian penyebab *multitasking* dilakukan adalah dengan adanya dorongan dari eksternal berupa perkembangan teknologi yang terbaharukan memberikan dampak signifikan pada kehidupan manusia juga didukung dengan iringan sifat dunia yang selalu mengharuskan terburu-buru dalam menyelesaikan sesuatu. Sehingga tak terhitung jumlahnya pekerjaan yang memerlukan kemampuan *multitasking* dalam seseorang ketika berpikir dan bertindak dalam

kehidupan sehari-hari (Salvucci & Taatgen, 2011, h. 24). Konsep *multitasking* sendiri mulai banyak dipahami bukan hanya sebagai bentuk dilakukannya pekerjaan dalam satu waktu, akan tetapi juga mencakup berbagai jenis pekerjaan sulit yang sama-sama membutuhkan konsentrasi besar, namun dilaksanakan secara bersamaan.

Di masa sekarang, bisa dikatakan tidak asing bahkan tergolong lumrah mengenai kegiatan *multitasking* ini. Sehingga, seringkali kegiatan ini dianggap sebagai perilaku yang selanjutnya berakibat pada produktivitas yang meningkat dan membuat lebih cepat dalam menyelesaikan segala macam tugas dalam waktu yang bersamaan. *Multitasking* sejak dahulu memang digadang-gadang memiliki banyak kelebihan jika ditafsirkan dari maknanya. Terlebih ketika mempelajari skill baru, seseorang menjadi lebih mudah menyerap skill tersebut ketika sudah terbiasa dengan pekerjaan yang banyak dilakukan dalam satu waktu. Namun, dilain sisi juga ternyata pekerjaan *multitasking* memiliki dampak yang sangat merugikan seperti membuat seseorang menjadi lebih mudah mengalami stress hingga melemahkan daya tangkap seseorang dalam mengingat hingga berakibat pada hasil yang dituangkan tidaklah maksimal (Christiansen, 2017, h. 3).

Mahasiswa dalam melakukan misinya untuk mencapai keberhasilan dalam menempuh pendidikan dan menjadi peran yang dapat bermanfaat bagi masyarakat dapat ditentukan dari kemampuannya dalam beradaptasi dan memahami lingkungan. Proses perubahan yang kemudian mencapai pengetahuan dan kemampuan baru tersebutlah yang bisa didapatkan melalui pengalaman seorang mahasiswa dalam mengerjakan kewajibannya (Nindyati dalam Budiani dkk., 2020, h. 151). Perubahan dalam menciptakan suatu pembaharuan pasti memerlukan eksplorasi dan peran kreativitas yang perlu diasah sehingga dapat menunjang proses berpikir kreatif menjadi tanpa batas.

Sebuah proses kreativitas bisa dibangun dengan berbagai metode, akan tetapi secara umum bentuk asahan terciptanya suatu kreativitas memiliki erat kaitan dengan kegiatan yang berhubungan dengan seni. Dilain sisi, proses dalam

melakukan kegiatan yang berhubungan dengan seni, memiliki beberapa efek yang memiliki sifat teurapetik sehingga kemudian dikenal dengan istilah terapi seni. Terapi seni memiliki akar kata dari bahasa Yunani yaitu *therapeia* dengan makna ganda yaitu orang yang paham mengenai aplikasi dari seni; dan mampu memberikan teknik seni rupa sehingga mengarah kepada seseorang untuk berekspresi (Sayoga, 2008, h. 15). Terapi seni atau yang biasa dikenal sebagai *art therapy* memiliki banyak metode dan jenis yang memadukan ilmu kesenian dan juga psikologis sebagai media bentuk ekspresi, perasaan, emosi yang sulit untuk diverbalisasi (Sholihah, 2017, h. 175). Jenis dari terapi seni sangatlah beragam, beberapa diantaranya yaitu terapi musik, terapi puisi, terapi menari, terapi drama, dan seni kriya (Nordgyist dalam Sholihah, 2017, h. 176).

Proses pelaksanaan dalam melakukan seni, tentu saja dibutuhkan proses panjang yang membutuhkan kesabaran untuk mencapai efek terapi yang diharapkan oleh seseorang. Ada begitu banyak ragam dari terapi yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan golongan yang tidak asing lagi apabila diterapkan, salah satu yang mudah diterima oleh banyak orang dan kalangan yaitu terapi musik. Salah satu metode paling umum yang banyak dilakukan oleh orang-orang dimasa kini yang menjadi bagian dari kegiatan bermusik sebagai terapi musik adalah dengan mendengarkan musik. Bukan hanya sebagai media ekspresi bagi pencipta musik tapi juga mampu memberikan manfaat yang menjadi bagian dari pembangunan teknologi yang berguna bagi manusia, terutama dalam meningkatkan sumber daya manusia (Raharjo, 2007, h. 3).

Realitas musik yang memiliki banyak peminat, ternyata tidak banyak yang memanfaatkan hal tersebut sebagai media yang memiliki nilai guna selain dari hiburan saja. Seperti misalnya penelitian yang dilakukan oleh Prabowo dan Regina (dalam Primadita, 2011, h. 4) menunjukkan bahwa adanya perubahan signifikan yang terjadi kepada mahasiswa yang mengalami stress menjadi lebih berkurang setelah mendengarkan musik melalui terapi musik. Hal ini menunjukkan bahwa, peran musik bagi mahasiswa dalam menjalankan peran bisa sangatlah berguna.

Melalui seni yang tak terlepas dari kehidupan banyak orang, memiliki keterikatan sebagai media yang mampu menjadi tempat perbaikan emosi, fisik, mental, dan juga sampai melatih kesabaran. Mendengarkan musik kemudian menjadi bagian dari terapi musik merupakan bagian dari terapi yang juga erat dihubungkan dengan spiritualitas. Oleh sebab itu didalamnya juga memuat mengenai emosi dan juga mengatur kesabaran. Konsep dari sebuah kesabaran sebenarnya berkaitan dengan penentu jalan hidup seseorang dalam mencapai tujuan (Sukino, 2018, h. 66).

Melalui musik dan kesabaran dalam mencapai kesembuhan diinterpretasikan dalam potensi individu untuk mencapai efek terapeutik yang memungkinkan datangnya kekuatan spiritual, sehingga kerap kali prosedur yang dilaksanakan dekat dengan praktek kepercayaan dalam menemukan tujuan (Djohan, 2006, h. 36). Pemahaman mengenai konsep sabar dalam melakukan sesuatu kerap kali diabaikan ketika menyangkut banyak pekerjaan yang dilakukan secara bersamaan.

Banyaknya kegiatan yang perlu diselesaikan dalam satu waktu tersebutlah kemudian menyebabkan mahasiswa kemudian cenderung ingin cepat selesai dan terburu-buru dalam menyelesaikan segala tugas, sehingga timbulah sikap adanya ketidaksabaran untuk mencapai tujuan, akan tetapi dilain sisi juga selalu ada keinginan untuk mengasah kreativitas dengan melakukan seni. Keadaan dari dua permasalahan tersebut menyebabkan kurang sinkronisasi diantara keduanya sehingga menyebabkan manusia abai terhadap keadaan emosi dan kesabaran mereka sehingga sering kali tidak mencapai tujuan yang diinginkannya secara maksimal atau bahkan justru berujung kepada kelelahan secara fisik dan mental akibat tidak mampu menghadirkan kesabaran dalam dirinya.

Bentuk dari fenomena tersebut mengenai pengaruh dari terapi seni, khususnya dalam hal mendengarkan musik religi yang menjadi salah satu bagian terapi dan didalamnya juga mencakup emosi serta kesabaran, tentu membutuhkan penjelasan yang lebih mendalam terhadap para mahasiswa yang melakukan *multitasking*.

Fenomena mengenai mahasiswa *multitasking* juga dijumpai pada lingkungan mahasiswa yang berada di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2019 dan 2020 yang sedang duduk di bangku semester 4 dan 6. Sebelum penelitian ini dilaksanakan, peneliti melakukan pengamatan sederhana melalui observasi kepada beberapa responden yang sedang memiliki kesibukan berorganisasi sambil berkuliah. Para responden pra penelitian tersebut tergabung dalam organisasi kampus yang sedang banyak menyelesaikan program kerja yang tengah dilaksanakan, salah satunya pada saat prosesi pemilihan ketua umum Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi untuk periode 2022-2023. Pengamatan pra penelitian didapati bahwasanya mahasiswa *multitasking* tersebut senang mendengarkan musik disela-sela kesibukan mereka, serta dalam melakukan banyaknya kegiatan tentu saja memerlukan usaha kesabaran yang lebih agar mampu menyelesaikan segala tugasnya secara tepat. Sehubungan dengan hal tersebut kemudian penulis bermaksud untuk melakukan penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Mendengarkan Musik Religi Secara Rutin Terhadap Tingkat Kesabaran Mahasiswa *Multitasking*.”

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini merumuskan beberapa poin-poin rumusan masalah melalui penjabaran latar belakang sebagai berikut.

1. Seperti apa bentuk gambaran kesabaran yang ada pada mahasiswa *multitasking*?
2. Bagaimana aplikasi mendengarkan musik religi pada mahasiswa *multitasking*?
3. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik religi secara rutin pada mahasiswa *multitasking* terhadap tingkat kesabaran?

C. Tujuan Penelitian

Berlandas pada beberapa poin perumusan masalah yang sudah dipaparkan diatas, Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mencari tahu beberapa hal dibawah ini.

1. Mengetahui bentuk gambaran kesabaran yang ada pada mahasiswa *multitasking*.
2. Untuk memahami dan mengetahui aplikasi mendengarkan musik religi pada mahasiswa *multitasking*.
3. Untuk mengetahui besarnya pengaruh mendengarkan musik religi secara rutin pada mahasiswa *multitasking* terhadap tingkat kesabaran.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Melalui penelitian yang akan dilaksanakan dalam penulisan ini, penulis berharap mampu memberikan sumbangsih manfaat melalui poin-poin sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritik
 - a. Hasil temuan dan teliti yang didapatkan melalui penelitian ini diharapkan mampu memberi berbagai informasi mengenai pengaruh mendengarkan musik religi secara rutin terhadap tingkat kesabaran mahasiswa *multitasking* sebagai informasi dan bahan tambahan referensi dan berkontribusi memberikan pengetahuan bagi penulis dan pembaca.
 - b. Hasil dari penelitian setelah didapatkan bisa dijadikan sebagai bahan kebutuhan dasar dan rujukan untuk eksplorasi penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Menjadi sarana pengimplementasian mendengarkan musik sebagai bagian dari terapi musik khususnya musik religi dalam melatih kesabaran dalam mengerjakan berbagai pekerjaan bagi mahasiswa.

- b. Sebagai pengetahuan bagi penulis dalam memahami konsep terapi musik serta mendengarkan musik religi dan korelasinya dengan konsep sabar.

E. Tinjauan Pustaka

Kajian pembahasan mengenai terapi seni terutama terapi seni musik sudah banyak dilakukan pada penelitian terdahulu. Penelitian yang membahas mengenai musik religi juga sudah banyak dilakukan sebagai salah satu bagian yang menjadikan nilai religi dalam musik sebagai media terapi. Begitupun mengenai penelitian mengenai konsep sabar. Akan tetapi, adanya penelitian mengenai efektivitas terapi musik religi dengan kesabaran mahasiswa yang *multitasking* sebelumnya belum pernah dilakukan. Sehingga, berikut merupakan sekumpulan karya ilmiah yang sudah penulis himpun dan memiliki relevansi dengan penelitian dalam tulisan ini dalam beberapa bagian.

Sumber literatur mengenai terapi seni dan seni musik, konsep sabar, dan penelitian mengenai mahasiswa *multitasking* didapati dalam beberapa sumber literatur sebagai berikut.

1. **Skripsi**, Nurvita Sari, *Pengaruh Musik Religi Terhadap Recognition Memory Kosakata Bahasa Arab*, 2018. Dalam tulisan tersebut membahas mengenai pemberian musik religi kepada sampel eksperimen sebelum memulai sebuah pembelajaran khususnya pada mata pelajaran Bahasa arab untuk melihat seberapa mampu para pelajar menangkap materi setelah diperdengarkan musik religi.
2. **Artikel**, Eko Raharjo, “Musik Sebagai Media Terapi”, *Journal of Arts Research and Education*, 2007. Tulisan ini membahas mengenai peran, fungsi dan hubungannya dengan kehidupan manusia terlebih dalam hal terapi.
3. **Skripsi**, Yulia Agustin, *Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau dari Perspektif Konseling Islam*, 2020. Pada tulisan ini membahas mengenai

Sabar menurut sudut pandang Imam Al-Ghazali dan korelasinya dengan Konseling Islam.

4. **Skripsi**, Hanum Salsabiela, *Hubungan Sabar dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017*, 2021. Dalam tulisan ini membahas bagaimana sabar bisa mempengaruhi kecerdasan emosional pada mahasiswa.
5. **Artikel**, Sukino, “Konsep Sabar dalam Al-Quran dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia melalui Pendidikan”, *Jurnal RUHAMA*, 2018. Dalam tulisan ini membahas mengenai konsep sabar yang terjadi pada orang yang berada dalam ranah Pendidikan.
6. **Artikel**, Meita Santi Budiani, Olievia Prabandini Mulyana, Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi, “Peran Kepercayaan Diri dan Kemampuan *Multitasking* terhadap *Readiness to Change* pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2020. Tulisan ini membahas mengenai keterhubungan antara dua hal, yakni mahasiswa dengan kemampuannya *multitasking* serta kerelasinya dengan kepercayaan diri.

F. Kerangka Berpikir

Mendengarkan musik dapat dikatakan sebagai sebuah bagian yang menjadi proses tak terpisahkan dalam tahapan dilaksanakannya praktek terapi musik. Begitupun dengan peran terapi musik dalam proses penyembuhan merupakan bagian yang tidak terlepas dari seni dan erat kaitannya dengan terapi Seni. Terapi seni secara umum dapat dikatakan sebagai terapi dengan tujuan untuk memberikan kebebasan dalam berkomunikasi dalam bentuk-bentuk artistik (Sholihah, 2017, h. 176). Dalam terapi seni, ada berbagai macam jenis-jenis seperti diantaranya adalah terapi musik, menari, puisi, drama, dan lain sebagainya (Sholihah, 2017, h. 177).

Teori terapi musik dalam pelaksanaannya yaitu merupakan bentuk dari terapi seni yang bersifat nonverbal, artinya para klien dibiarkan untuk bebas mengekspresikan dengan berbagai cara dalam menguraikan permasalahan dengan

bantuan musik baik secara interaksi, mendengarkan saja atau aktif bermain alat musik. Bahkan kedua aspek tersebut bisa dikombinasikan sebagai bentuk improvisasi. (Djohan, 2006, h. 58). Melalui terapi musik juga ternyata dapat memberikan efek pada emosi dan kondisi psikologis, seperti misalnya menurunkan tekanan jiwa, meningkatkan produktivitas kerja, memelihara kesehatan emosi serta ekspresi emosi ditimbulkan dengan cara alamiah untuk mengangkat kesadaran diri (Raharjo, 2007, h. 5). Dalam proses pelaksanaan terapi musik, didapatkan proses interpersonal yang terjadi dengan menggunakan musik ketika estetika, sosial, emosi, fisik, dan spiritual bercampur dan membantu dalam proses pertahanan kesehatan seseorang yang melaksanakannya (Suryana, 2012, h. 10).

Terapi musik juga dapat menghilangkan stress yang terjadi pada mahasiswa karena teknik yang digunakan relatif mudah dilakukan serta terjangkau dengan efektivitas yang tinggi (Primadita, 2011, h. 3). Terapi seni musik dapat dilakukan untuk beberapa penyakit baik secara fisik ataupun psikis yang memiliki manfaat misalnya bagi otak, ibu hamil, sebagai peredam hipertensi, insomnia, pengobatan bagi autism, dan perbaikan ingatan (Suryana, 2012, h.32). Pada perkembangan terapi musik juga banyak diberikan di rumah sakit kepada pasiennya yang mengalami trauma, seperti misalnya pada veteran perang yang mengalami perubahan signifikan setelah menjalani terapi dengan musik sebagai medianya (Raharjo, 2007, h.4).

Dalam melakukan aktivitas seni yang menggunakan kreativitas, disamping menghasilkan produk menurut Malchiodi juga dapat meningkatkan beberapa faktor kesehatan seseorang. Diantaranya adalah adanya rasa keinginan untuk saling mendukung dan berbagi, bentuk interaksi, universal dengan memberikan semangat antara satu sama lain, katarsis sebagai pelepasan dan pembersihan secara emosi, dan altruism (Sayoga, 2008, h. 14).

Kegiatan dalam berseni dan menikmati seni, tentu membutuhkan kesabaran sebagai jalan efektivitas bagi keberhasilannya. Konsep dari sabar dari sudut pandang ahli tentu berbeda-beda. Sabar sebenarnya memiliki banyak makna secara

umum. Sabar juga memiliki sudut pandang secara pemahaman dalam Tasawuf. Al-Ghazali sebagai salah satu tokoh tasawuf mengungkapkan mengenai konsep sabar sebagai sebuah sifat manusia. Artinya sifat tersebut tidak dimiliki oleh makhluk lain seperti tumbuhan ataupun binatang, bahkan juga termasuk malaikat tidak memilikinya.

Kategorisasi dalam sabar juga terdapat banyak ragamnya, melawan hawa nafsu atau menerima apa yang terjadi dalam kehidupan merupakan segelintir contoh dari penerapan atas konsep kesabaran dalam sudut pandang tasawuf. Al-Ghazali juga mengkategorisasikan tingkatan sabar menjadi tiga tingkatan yaitu pertama adalah yang mampu mendorong hawa nafsunya secara penuh, kedua adalah orang yang hanya dikuasai oleh hawa nafsu tanpa adanya motivasi atau disebut sebagai orang yang lalai. Ketiga adalah orang yang selalu berselisih dengan nafsu sehingga disebut sebagai orang yang mencampurkan antara kebenaran dan kesalahan (Agustin, 2020, h. 23).

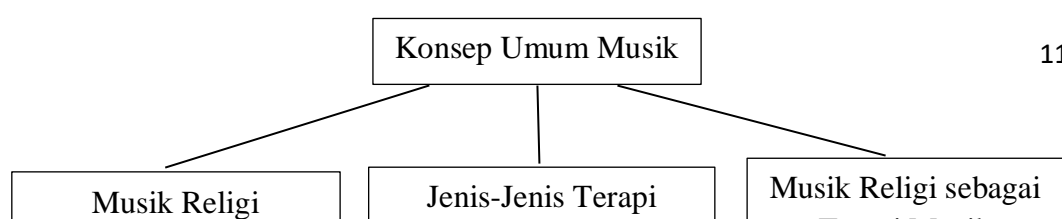
Quraish Shihab dalam Sukino menyebutkan bahwa sabar merupakan tindakan menahan diri dari keinginannya demi mencapai suatu kebaikan (Sukino, 2018, h. 66). Posisi dari kesabaran seseorang memiliki tempat yang istimewa karena merupakan bagian dari sifat yang mulia dan sudah tertulis dalam beberapa ayat al-Quran. Korelasi antara emosi dan kesabaran memiliki keterikatan, karena kesabaran perlu dilatih maka emosi yang ada didalam diri manusia juga demikian. Proses pelatihan diri ini kemudian menciptakan motivasi untuk menghindari diri dari adanya pertentangan dan bersikap tabah dalam menghadapi kesulitan (Hadi, 2018, h. 475). Kesabaran juga memiliki peran sebagai bentuk dari pengendalian emosi, salah satu caranya adalah dengan menerima keadaan atau dalam psikologi dekat dengan istilah *acceptance* yang dilakukan ketika bukan hanya dalam keadaan yang sulit, tapi juga bersikap tenang ketika sedang terjadi beberapa kejadian dalam satu waktu (Subandi, 2011, h. 216).

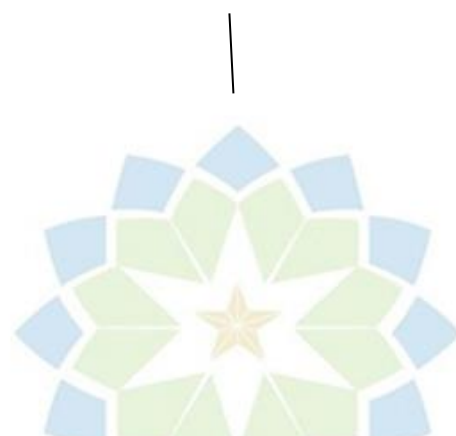
Mahasiswa merupakan pelajar yang berada pada tahap lebih lanjut dalam menuntut ilmu yang kerap kali melakukan banyak tugas dan kegiatan dalam satu

waktu dengan dalih untuk menjadi produktif dan mendapatkan hasil maksimal dari apa yang ingin dicapai. Tindakan tersebut dapat dikatakan sebagai *multitasking* yang dilakukan dalam kehidupan manusia. Meski demikian, *multitasking* sebenarnya perilaku yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam mengingat, memperlambat proses sehingga menyebabkan stress dan berujung pada performa yang tidak maksimal (Christiansen, 2017, h. 25).

Kemampuan seorang mahasiswa dalam melaksanakan *multitasking* bisa sangat dibutuhkan dalam berbagai segi kehidupan. Seperti misalnya melakukan beberapa pekerjaan baik secara sadar atau tidak sadar akan perpindahannya kepada pekerjaan lainnya kemudian memusatkan pikiran terhadap pekerjaan tersebut sehingga waktu yang digunakan bisa relatif lebih singkat (Budiani dkk, 2020, h. 153). Meski begitu, kualitas yang dihasilkan tidak semuanya akan berjalan sesuai dengan keinginan.

Multitasking sendiri sebenarnya sama seperti beberapa aspek dalam sistem yang ada pada manusia merupakan dasar dari kemampuan seseorang yang dilakukan secara rutin melalui beberapa kesulitan dalam pemahaman meskipun dapat dilakukan secara lebih baik (Salvucci & Taatgen, 2011, h. 23). Tindakan *multitasking* kerap kali menyebabkan perubahan emosi ketika mengerjakan tugas. Maka dibutuhkan kepercayaan diri untuk memaksimalkan tindakan *multitasking* (Budiani dkk, 2020, h. 153). Melalui penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa seni dapat digunakan sebagai media terapi yang bisa digunakan kepada mahasiswa yang sering melakukan tindakan *multitasking* yang memerlukan kesabaran ketika melakukannya.





Korelasi Mendengarkan Musik
Religi dan Sabar bagi Mahasiswa
Multitasking

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI

Kesimpulan

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah rumusan atas jawaban tidak tetap atau disebut juga sebagai jawaban sementara atas poin-poin masalah yang harus diuji kebenarannya. Pengujian hipotesis bisa didapatkan melalui pengamatan serta tambahan data yang lebih lengkap agar semakin menunjang. Melalui penelitian ini, akan dilakukan pengamatan guna mengetahui pengaruh mendengarkan musik religi secara rutin terhadap tingkat kesabaran pada mahasiswa *multitasking*. Berikut merupakan perumusan hipotesis yang dirumuskan dalam penulisan penelitian ini.

H0 : Tidak adanya hubungan atau pengaruh yang signifikan dari mendengarkan musik religi secara rutin kepada tingkat kesabaran terhadap mahasiswa *multitasking* .

H1 : Adanya besar pengaruh dalam mendengarkan musik religi dalam tingkat kesabaran pada mahasiswa *multitasking*.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan secara sistematis yang dilaksanakan penulis dalam memahami lebih jelas pada skripsi ini dirumuskan ke dalam lima bab utama sebagai berikut.

Bab I, berupa pendahuluan yang di dalamnya terdapat berbagai penjelasan mengenai latar belakang, kemudian juga rumusan masalah, lalu dijabarkan juga mengenai tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, tinjauan mengenai hal yang berhubungan dengan penelitian saat ini yang bersumber dari penelitian-penelitian terdahulu, hipotesis sampai sistematika penulisan.

Bab II, membahas meliputi kajian teori yang memiliki keselarasan tema pembahasan dan sesuai dengan penelitian yang akan dikaji. Secara garis besar meliputi musik secara umum, pembahasan mengenai musik religi, jenis-jenis terapi musik, serta teori mengenai musik religi sebagai bagian dari terapi musik.

Bab III, merupakan bab yang berisikan metodologi penelitian. Dalam bab ini akan dibahas mengenai berbagai hal guna menunjang penelitian dimuali dengan bahasan mengenai pendekatan, metode yang akan digunakan dalam penelitian, lalu jenis serta sumber data yang akan dicari, menentukan populasi dan sampel untuk kemudian diolah dan berhubungan dengan pengumpulan data tersebut sampai pada Teknik analisis data.

Bab IV, membahas mengenai hasil dari penelitian yang akan dijabarkan pula mengenai bahasan yang relevan antara terapi musik religi dan penerapan

melatih kesabaran pada mahasiswa *multitasking* melalui data yang sudah dicari dan diuji melalui hipotesis yang sudah ada.

BAB V, melalui bab terakhir ini akan disampaikan penulisan mengenai simpulan serta saran selama penelitian ini berlangsung.

