

# Analisis Mood Mahasiswa dalam Satu Minggu Menggunakan Statistik Deskriptif dan Korelasi Spearman

Nurhayati<sup>1</sup>, Regina Ramadhani<sup>1</sup>, Risma Nur Indriyani<sup>1</sup>, Perani Rosyani<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Komputer, Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Jl. Raya Puspipetek No. 46, Kel. Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan. Banten 15310, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[nurhayatifadhila86@gmail.com](mailto:nurhayatifadhila86@gmail.com), <sup>2</sup>[reginaramadhani1905@gmail.com](mailto:reginaramadhani1905@gmail.com),

<sup>3</sup>[rismaindriyani637@gmail.com](mailto:rismaindriyani637@gmail.com), <sup>4\*</sup>[dosen00837@unpam.ac.id](mailto:dosen00837@unpam.ac.id)

(\* : coresponding author)

**Abstrak**– Penelitian ini bertujuan menganalisis fluktuasi mood mahasiswa selama satu minggu serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan tersebut menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Spearman. Sampel penelitian terdiri dari 49 mahasiswa Teknik Informatika yang dipilih menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner harian yang mencakup variabel mood, tingkat energi, kualitas tidur, faktor yang mempengaruhi mood, serta pengaruh mood terhadap konsentrasi belajar. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa mood mahasiswa berfluktuasi dengan nilai terendah pada hari Senin dan tertinggi pada hari Sabtu. Uji korelasi Spearman mengungkapkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara mood dengan tingkat energi ( $p = 0,558$ ) dan konsentrasi belajar ( $p = 0,560$ ). Sementara itu, kualitas tidur memiliki hubungan lemah dan tidak signifikan terhadap mood. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi internal seperti energi dan konsentrasi lebih memengaruhi mood harian mahasiswa dibandingkan kualitas tidur. Penelitian ini memberikan gambaran penting mengenai dinamika emosional mahasiswa dan faktor-faktor yang patut diperhatikan dalam upaya peningkatan kesejahteraan akademik.

**Kata Kunci:** Mood Mahasiswa, Statistik Deskriptif, Korelasi Spearman, Energi, Konsentrasi, Kualitas Tidur

**Abstract**– This study aims to analyze fluctuations in student mood over the course of one week and to identify factors associated with these changes using descriptive statistics and Spearman correlation. A total of 49 students from the Informatics Engineering program were selected using the Slovin formula. Data were collected through a daily questionnaire measuring mood, energy level, sleep quality, mood-influencing factors, and the impact of mood on learning concentration. Descriptive results indicate that student mood varies throughout the week, with the lowest level occurring on Monday and the highest on Saturday. Spearman correlation analysis reveals a strong and significant positive relationship between mood and both energy level ( $p = 0.558$ ) and learning concentration ( $p = 0.560$ ). In contrast, sleep quality shows a weak and non-significant relationship with mood. These findings indicate that internal conditions such as energy and concentration have a greater influence on daily mood than sleep quality. The study provides valuable insights into students' emotional dynamics and highlights key factors that may support academic well-being.

**Keywords:** Student Mood, Descriptive Statistics, Spearman Correlation, Energy, Concentration, Sleep Quality

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang sering berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik, seperti tugas kuliah, ujian, presentasi, serta tanggung jawab organisasi maupun pekerjaan. Berbagai aktivitas tersebut dapat menimbulkan tekanan yang berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, salah satunya adalah mood atau suasana hati. Mood memiliki peran penting dalam menentukan fokus belajar, motivasi, produktivitas, serta kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari. Perubahan mood yang signifikan dapat mempengaruhi performa akademik maupun kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Dalam kehidupan sehari-hari, mood mahasiswa tidak bersifat statis, melainkan mengalami fluktuasi dari waktu ke waktu, bahkan dapat berubah setiap hari. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kualitas tidur, tingkat energi, beban akademik, konsentrasi belajar, relasi sosial, maupun kondisi lingkungan. Memahami pola perubahan mood dalam periode tertentu, misalnya dalam rentang satu minggu, dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi emosional mahasiswa dan faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan tersebut.

Untuk memperoleh gambaran tersebut, analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan pola mood harian, mengetahui hari dengan mood tertinggi dan terendah, serta menganalisis distribusi faktor-faktor yang mempengaruhi mood mahasiswa. Selain itu, penelitian

ini juga menggunakan analisis inferensial berupa korelasi Spearman untuk mengidentifikasi hubungan antara mood dengan variabel pendukung lain, seperti tingkat energi, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar. Dengan demikian, hasil analisis tidak hanya memberikan gambaran umum, tetapi juga menunjukkan hubungan antar variabel yang relevan dalam dinamika mood harian mahasiswa.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 2.1 Populasi dan Sampel

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa Semester 3 Program Studi Teknik Informatika reg CS Universitas Pamulang, dengan jumlah estimasi sekitar 100 mahasiswa. Karena jumlah populasi cukup besar, penelitian tidak memungkinkan untuk mengambil data dari seluruh populasi (sensus), sehingga diperlukan pemilihan sampel.

Untuk menentukan jumlah sampel minimum, peneliti menggunakan Rumus Slovin, yaitu metode statistik yang umum digunakan untuk menentukan ukuran sampel ketika informasi varians populasi tidak diketahui secara pasti dan peneliti menginginkan tingkat kesalahan (error tolerance) tertentu.

Rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dengan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Tingkat Kesalahan (Margin of Error)

Dalam penelitian ini:

N = 100 Mahasiswa

e = 0.10 (10%) karena penelitian bersifat eksploratif dan deskriptif-inferensial ringan sehingga batas kesalahan 10% masih diterima

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah 49 responden. sehingga dipilih 49 mahasiswa sebagai sampel penelitian.

### 2.2 Teknik Pengumpulan Data (Kuisisioner)

Kuesioner mencakup lima aspek penilaian yang sama untuk setiap hari yaitu:

1. Mood harian yang dirasakan mahasiswa.
2. Tingkat energi atau semangat pada hari tersebut.
3. kualitas tidur sebelum memasuki hari tersebut.
4. faktor utama yang mempengaruhi mood (misalnya tugas, tidur, cuaca, lingkungan atau faktor pribadi).
5. pengaruh mood terhadap konsentrasi belajar pada hari tersebut.

Pertanyaan nomor (1) digunakan sebagai variabel utama penelitian, karena variabel inilah yang menjadi fokus pengukuran mood mahasiswa per hari. Empat pertanyaan lainnya berperan sebagai variabel pendukung (independen) yang dianalisis untuk melihat hubungan atau pengaruhnya terhadap mood harian.

### 2.3 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian terdiri dari:

1. Variabel utama (Y): Mood harian yang dirasakan mahasiswa diukur melalui pertanyaan “ Bagaimana mood anda pada hari ini?”. Pertanyaan ini menjadi fokus utama penelitian sehingga dijadikan variabel dependen. Data diperoleh untuk tujuh hari mulai dari Senin hingga Minggu.

2. Variabel independen (X):
  - a. Energi atau Semangat (X1)
  - b. Kualitas tidur (X2)

- c. Faktor utama yang mempengaruhi mood (X3)
- d. Pengaruh mood terhadap konsentrasi (X4)

## 2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Instrumen berbentuk kuesioner tertutup dengan dua jenis skala:

- a. Skala Likert 1–5 pada pertanyaan mood, energi, kualitas tidur, dan pengaruh mood terhadap konsentrasi.
- b. Pilihan ganda kategori untuk pertanyaan faktor utama yang mempengaruhi mood.

Instrumen ini bertujuan untuk mengukur distribusi mood mahasiswa selama tujuh hari, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mood, serta menganalisis hubungan antara mood dan konsentrasi belajar.

## 2.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan statistik inferensial non-parametrik. Proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan Microsoft Excel dan perangkat lunak JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*).

### 2.5.1 Persiapan dan Pengolahan Data

Data hasil pengisian kuesioner dikumpulkan melalui Google Form dan diekspor ke dalam *Microsoft Excel*. Pada tahap ini dilakukan proses pemeriksaan kelengkapan data, pembersihan data ganda (duplicate), serta penanganan data yang tidak lengkap (missing value), sehingga data siap untuk dianalisis lebih lanjut.

### 2.5.2 Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data skor mood mahasiswa selama satu minggu. Analisis ini meliputi perhitungan nilai:

- a. Rata-rata (mean)
- b. Nilai tengah (Median)
- c. Nilai yang paling sering muncul
- d. *Standard Deviation*

Hasil dari analisis deskriptif disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan grafik plot garis, yang bertujuan untuk memperlihatkan pola perubahan mood mahasiswa dari hari Senin hingga Minggu.

### 2.5.3 Uji Asumsi Statistik

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk mengetahui karakteristik distribusi data, yaitu:

#### 1. Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Kriteria pengujian:

- a. Jika nilai sig. (p-value) > 0,05 maka data berdistribusi normal
- b. Jika nilai sig. (p-value) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada penelitian ini, diperoleh nilai p-value < 0,05, sehingga data tidak berdistribusi normal.

#### 2. Uji Homogenitas (*Levene's Test*)

Uji ini digunakan untuk melihat apakah variansi data antar kelompok hari memiliki kesamaan (homogen).

Criteria:

- a. Jika p-value > 0,05 maka data homogen
- b. Jika p-value < 0,05 maka data tidak homogen

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data memiliki variansi yang homogen.

#### 3. Uji Hipotesis (Korelasi Spearman)

Rumus korelasi Spearman adalah:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

- $\rho$  = koefisien korelasi Spearman  
 $d$  = selisih peringkat (rank) antar variabel  
 $n$  = jumlah data

Uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara:

- Mood mahasiswa (variabel utama)
- Tingkat energi
- Kualitas tidur
- Tingkat konsentrasi belajar

Hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara mood dengan energi dan konsentrasi, serta hubungan lemah antara mood dengan kualitas tidur.

#### 2.5.4 Interpretasi Hasil

Tahap akhir adalah penafsiran hasil analisis data yang mencakup:

- Kekuatan hubungan antar variabel
- Arah hubungan (positif atau negatif)
- Faktor yang paling berpengaruh terhadap mood mahasiswa
- Implikasi hasil terhadap kehidupan akademik mahasiswa

Interpretasi ini menjadi dasar dalam penyusunan kesimpulan dan saran pada bab selanjutnya.

#### 2.6 Tools (JASP dan Excel)

##### 1. Microsoft Excel

Microsoft Excel digunakan pada tahap pengolahan data awal karena memiliki kemampuan yang baik dalam pengelolaan data numerik dan tabular. Penggunaan Excel dalam penelitian ini meliputi:

- Mengimpor dan menyusun data hasil kuesioner ke dalam bentuk tabel terstruktur.
- Melakukan proses pembersihan data (data cleaning), seperti menghapus data ganda dan memeriksa data yang tidak lengkap.
- Mengelompokkan data berdasarkan hari (Senin–Minggu) untuk memudahkan analisis per hari.
- Menghitung statistik deskriptif, seperti:
  - Mean (rata-rata)
  - Median (nilai tengah)
  - Modus (nilai yang paling sering muncul)
  - Standar Deviasi
- Membuat tabel distribusi frekuensi dan grafik (plot garis) untuk menggambarkan pola perubahan mood mahasiswa selama satu minggu.

Microsoft Excel dipilih karena mudah digunakan, familiar bagi mahasiswa, serta mampu mendukung perhitungan dan penyajian data secara cepat dan efisien.

##### 2. JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*)

JASP digunakan sebagai alat utama dalam analisis statistik lanjutan, khususnya untuk pengujian asumsi dan pengujian hipotesis. Penggunaan JASP dalam penelitian ini mencakup:

- Melakukan uji normalitas (Shapiro-Wilk) untuk mengetahui distribusi data.
- Melakukan uji homogenitas (Levene's Test) untuk memastikan kesamaan variansi data antar kelompok.
- Melakukan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara:
  - Mood mahasiswa
  - Tingkat energi

- 3) Kualitas tidur
- 4) Tingkat konsentrasi belajar
- d. Menyajikan hasil analisis dalam bentuk tabel statistik yang sistematis dan mudah diinterpretasikan.
- e. Membantu menyederhanakan proses analisis tanpa memerlukan pengkodean (coding), sehingga memperkecil risiko kesalahan perhitungan manual.

JASP dipilih karena memiliki antarmuka yang sederhana dan mudah dipahami, bersifat gratis (open-source), serta banyak digunakan dalam penelitian akademik. Selain itu, JASP mendukung analisis statistik non-parametrik seperti korelasi Spearman yang sesuai dengan karakteristik data penelitian ini.

### 3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Statistik Deskriptif

Tabel berikut menyajikan hasil perhitungan statistik deskriptif dari skor mood mahasiswa pada setiap hari selama satu minggu:

Variabel	Mean	Median	Modus	Std Dev
Mood Senin	2,5	3	1	1,7
Mood Selasa	3	3	3	3
Mood Rabu	3,2	3	3	1,8
Mood Kamis	3,3	3	3	1,4
Mood Jumat	4	4	4	1,5
Mood Sabtu	4,3	5	5	1,9
Mood Minggu	2,9	3	3	1,1

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata mood mahasiswa mengalami fluktuasi selama satu minggu.

Selanjutnya, disajikan analisis statistik deskriptif untuk variabel energi, kualitas tidur, dan konsentrasi. Tabel ini menampilkan nilai mean, median, modus, dan standar deviasi untuk masing-masing variabel, yang bertujuan memberikan gambaran umum mengenai kondisi fisik dan kognitif responden secara keseluruhan. Informasi ini membantu memahami seberapa stabil dan seberapa bervariasi ketiga variabel tersebut.

Variabel	Mean	Median	Modus	Std Dev
Energi	3,5	3	4	1,2
Kualitas tidur	2,9	3	3	1,3
Konsentrasi	3,5	4	4	1,2

Secara umum, hasil statistik deskriptif ini menggambarkan bahwa energi dan konsentrasi mahasiswa berada pada tingkat yang relatif baik, sedangkan kualitas tidur cenderung berada pada tingkat sedang. Temuan ini sejalan dengan hasil uji korelasi sebelumnya yang menunjukkan bahwa energi dan konsentrasi memiliki hubungan yang lebih kuat dengan mood mahasiswa dibandingkan kualitas tidur

#### 3.2 Pengajuan Asumsi

Hasil pengujian ini akan menentukan apakah analisis yang digunakan bersifat parametrik atau non-parametrik.

##### 3.2.1 Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk, karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Data yang diuji

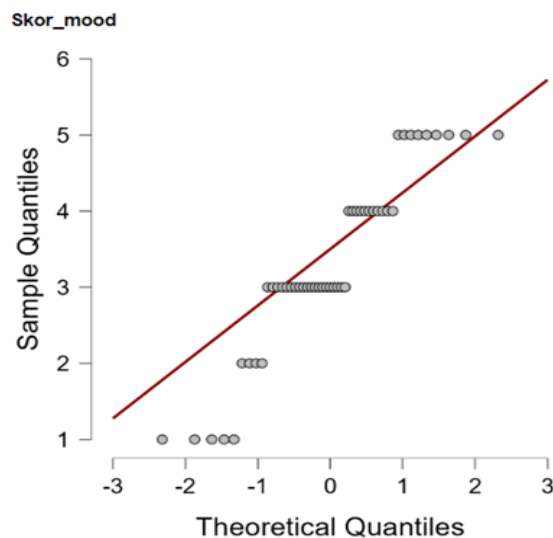
## Descriptive Statistics ▼

*Descriptive Statistics*

	Skor_mood
Valid	49
Missing	0
Mean	3.306
Std. Deviation	1.176
Shapiro-Wilk	0.891
P-value of Shapiro-Wilk	< .001
Minimum	1.000
Maximum	5.000

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan shapiro-wilk di JASP, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $<0,001$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data skor mood mahasiswa tidak berdistribusi normal. Hasil ini juga didukung oleh visualisasi Q-Q plot yang menunjukkan bahwa titik-titik data tidak mengikuti garis diagonal secara merata.

**Q-Q Plot**



Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data skor mood mahasiswa tidak berdistribusi normal, maka analisis data lanjutan dalam penelitian ini tidak menggunakan metode statistik parametrik. Sebagai gantinya, digunakan pendekatan statistik non-parametrik yang lebih sesuai dengan karakteristik data yang tidak memenuhi asumsi kenormalan. Oleh karena itu, analisis difokuskan pada statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum perubahan mood mahasiswa selama satu minggu, serta penggunaan uji korelasi spearman untuk melihat hubungan antar variabel yang diteliti.

### 3.2.2 Homogenitas

Uji homogenitas varians dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians data skor mood mahasiswa antar hari. Uji ini dilakukan menggunakan Levene's Test dengan bantuan aplikasi JASP.

## Results ▼

### ANOVA

ANOVA - mood

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Hari	16.12	6	2.687	2.244	.057
Residuals	50.29	42	1.197		

Note. Type III Sum of Squares

### Assumption Checks

Test for Equality of Variances (Levene's)

F	df1	df2	p
2.024	6.000	42.00	.084

### 3.3 Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode statistik non-parametrik, yaitu korelasi Spearman. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor mood mahasiswa dengan faktor-faktor yang diduga mempengaruhi suasana hati, yaitu tingkat energi, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar.

Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**H<sub>0</sub>:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor mood mahasiswa dengan tingkat energi, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar.

**H<sub>a</sub>:** Terdapat hubungan yang signifikan antara skor mood mahasiswa dengan tingkat energi, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar.

Hasil korelasi spearman:

### Correlation ▼

Spearman's Correlations ▼

			Spearman's rho	p
mood	-	kualitas tidur	0.256	.076
mood	-	energi	0.558	< .001
mood	-	konsentrasi	0.560	< .001
kualitas tidur	-	energi	0.360	.011
kualitas tidur	-	konsentrasi	0.305	.033
energi	-	konsentrasi	0.548	< .001

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa:

1. Hubungan antara mood dan kualitas tidur memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,256 dengan nilai signifikansi  $p = 0,076$ . Karena nilai  $p$  lebih besar dari 0,05, maka hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur belum terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan skor mood mahasiswa pada penelitian ini.
2. Hubungan antara mood dan tingkat energi memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,558 dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara mood dan tingkat energi.



3. Hubungan antara mood dan tingkat konsentrasi memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,560 dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Hasil ini juga menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan.

Selain itu, hubungan antar variabel pendukung juga menunjukkan hasil yang signifikan, yaitu:

- a. Hubungan antara kualitas tidur dan tingkat energi menunjukkan korelasi sebesar 0,360 dengan  $p = 0,011$ , yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan sedang.
- b. Hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi memperoleh nilai korelasi sebesar 0,305 dengan  $p = 0,033$ , yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan lemah. Hubungan antara tingkat energi dan konsentrasi memperoleh nilai korelasi sebesar 0,548 dengan  $p < 0,001$ , yang menunjukkan hubungan positif yang kuat.

Berdasarkan hasil pengujian tersebut,  $H_0$  ditolak untuk variabel tingkat energi dan konsentrasi, karena terdapat hubungan yang signifikan dengan skor mood mahasiswa. Sementara itu,  $H_0$  diterima untuk variabel kualitas tidur, karena tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan skor mood mahasiswa pada tingkat kepercayaan 95%.

## 4. IMPLEMENTASI

### 4.1 Interpretasi Hasil

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bahwa upaya untuk meningkatkan mood mahasiswa sebaiknya difokuskan pada peningkatan energi dan kemampuan konsentrasi, misalnya melalui pengaturan waktu istirahat yang cukup, pola makan yang baik, manajemen stres, serta lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif.

#### a. Variabel mana yang paling berhubungan dengan mood?

Berdasarkan tabel korelasi spearman variabel yang paling berhubungan dengan mood adalah konsentrasi dan energi dengan nilai:

Mood - konsentrasi:  $p = 0,560$  ( $p < 0,001$ )

Mood – Energi:  $p = 0,558$  ( $p < 0,001$ )

Keduanya menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan, dan secara angka konsentrasi sedikit lebih tinggi (0,560) dibanding energi (0,558), meskipun selisihnya sangat kecil. Jadi, bisa dikatakan bahwa konsentrasi adalah variabel yang paling berhubungan dengan mood, diikuti sangat dekat oleh energi.

#### b. Apa makna hubungan itu di kehidupan mahasiswa sehari-hari?

Hubungan positif yang kuat antara mood, konsentrasi, dan energi menunjukkan bahwa:

##### 1. Saat mahasiswa merasa bersemangat (energi tinggi), mood mereka cenderung lebih baik.

Mahasiswa menjadi lebih siap mengikuti kelas, lebih antusias mengerjakan tugas, dan tidak mudah merasa jenuh atau tertekan.

##### 2. Mood yang baik membuat konsentrasi belajar meningkat.

Mahasiswa lebih mudah fokus saat mendengarkan dosen, membaca materi, atau mengerjakan tugas ketika suasana hatinya stabil dan positif.

##### 3. Sebaliknya, ketika energi rendah dan sulit konsentrasi, mood mahasiswa ikut menurun.

Hal ini bisa terlihat dalam bentuk mudah bosan, cepat lelah, malas belajar, dan kurang produktif.

Dengan kata lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa mood mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kondisi internal mereka sendiri, terutama seberapa besar energi yang mereka miliki hari itu, dan seberapa baik mereka dapat berkonsentrasi.

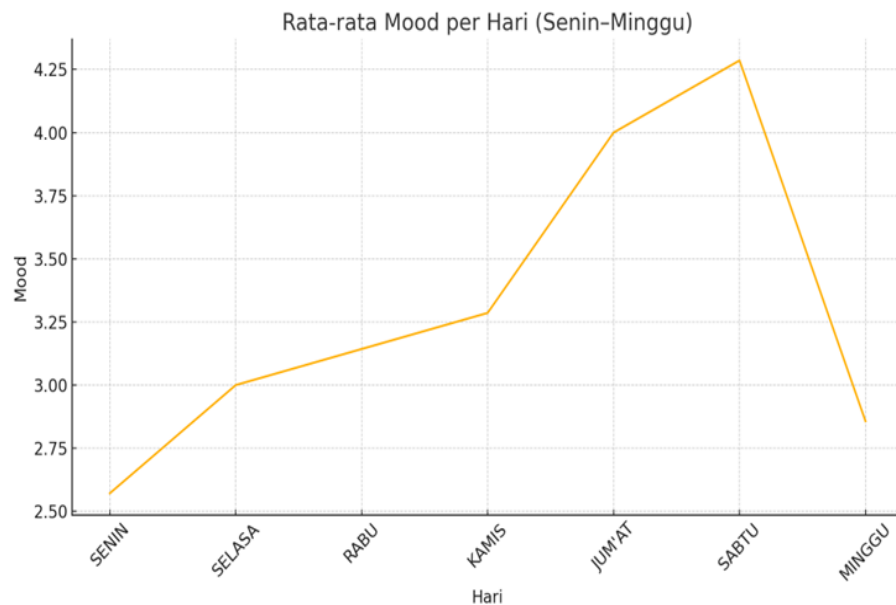


Temuan ini penting karena memberikan gambaran bahwa upaya meningkatkan mood mahasiswa tidak hanya bergantung pada faktor eksternal, tetapi juga pada pengelolaan energi (istirahat, makan, olahraga) dan peningkatan konsentrasi (manajemen waktu, lingkungan belajar yang kondusif).

#### 4.2 Visualisasi Grafik dan Tabel

Visualisasi data digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan mudah dipahami mengenai pola perubahan mood mahasiswa serta perbandingan nilai antar variabel yang diteliti. Penyajian data dalam bentuk grafik dan tabel memudahkan pembaca dalam mengamati tren, perbedaan, serta kecenderungan yang terjadi selama periode pengamatan satu minggu.

##### Grafik Garis mood hari Senin – Minggu:



##### Keterangan:

Grafik menunjukkan bahwa mood tertinggi terjadi pada hari Sabtu, sedangkan mood terendah terjadi pada hari Senin. Pola ini menggambarkan peningkatan mood menjelang akhir pekan.

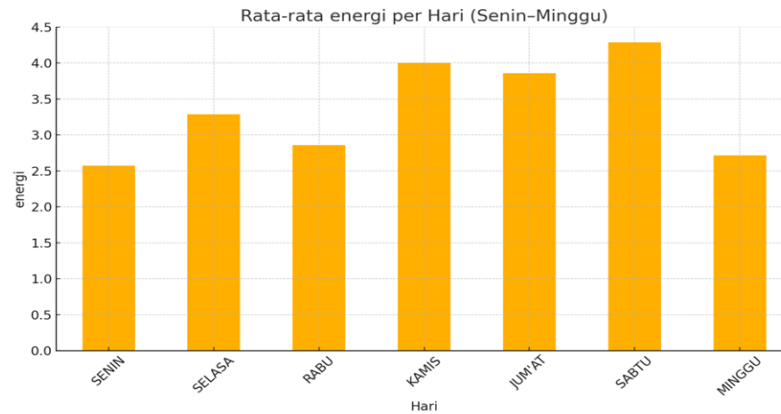
##### Tabel distribusi frekuensi mood per hari:

Hari	Mood 1	Mood 2	Mood 3	Mood 4	Mood 5
SENIN	3	0	2	1	1
SELASA	0	2	3	2	0
RABU	0	1	5	0	1
KAMIS	1	0	4	0	2
JUM'AT	0	0	1	5	1
SABTU	0	0	2	1	4
MINGGU	1	1	3	2	0

##### Keterangan:

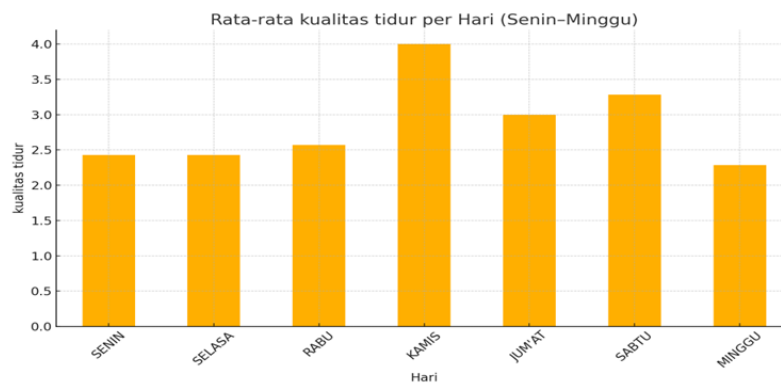
Tabel memperlihatkan penyebaran skor mood (1–5) di setiap hari. Hari Senin memiliki frekuensi mood rendah (skor 1–2) lebih banyak, sedangkan Jumat dan Sabtu didominasi mood tinggi (skor 4–5).

**Diagram batang untuk energi/kualitas tidur/konsentrasi:**



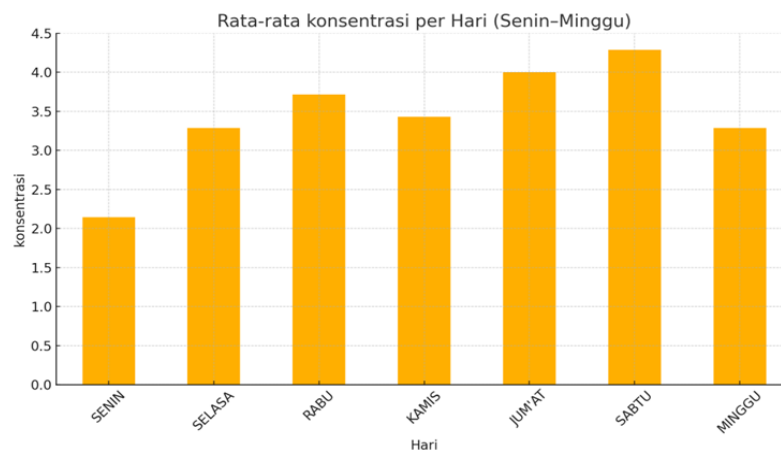
**Keterangan:**

Rata-rata energi tertinggi berasal dari hari Sabtu, sedangkan energi terendah muncul pada hari Senin. Hal ini menunjukkan tingkat kebugaran meningkat mendekati akhir pekan.



**Keterangan:**

Kualitas tidur tertinggi dicapai pada hari Kamis, sementara nilai terendah terjadi pada hari Minggu. Hal ini menunjukkan adanya penurunan kualitas tidur menjelang awal pekan.



**Keterangan:**

Konsentrasi tertinggi terjadi pada hari Sabtu, sedangkan konsentrasi terendah tercatat pada hari Senin. Ini menggambarkan kemampuan fokus peserta cenderung lebih baik menjelang akhir pekan.

## 5. KESIMPULAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian berjudul “Analisis Mood Mahasiswa dalam Satu Minggu Menggunakan Statistik Deskriptif dan Korelasi Spearman”, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

#### 1. Mood mahasiswa mengalami fluktuasi selama satu minggu.

Nilai rata-rata (mean) menunjukkan bahwa mood terendah terjadi pada hari Senin (2,5) dan mood tertinggi pada hari Sabtu (4,3). Hal ini menunjukkan adanya pola peningkatan suasana hati seiring mendekati akhir pekan, kemudian kembali menurun pada hari Minggu (2,9), yang diduga dipengaruhi oleh kesiapan memasuki awal pekan berikutnya.

#### 2. Tingkat energi dan konsentrasi memiliki hubungan yang paling kuat dengan mood mahasiswa. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa:

- Hubungan antara mood dan energi memiliki koefisien korelasi  $\rho = 0,558$  dengan  $p < 0,001$ .
- Hubungan antara mood dan konsentrasi memiliki koefisien korelasi  $\rho = 0,560$  dengan  $p < 0,001$ . Kedua hasil tersebut menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan, yang artinya semakin tinggi energi dan konsentrasi mahasiswa, maka semakin baik pula mood yang dirasakan.

#### 3. Kualitas tidur tidak memiliki hubungan signifikan langsung dengan mood.

Korelasi antara kualitas tidur dan mood menunjukkan nilai  $\rho = 0,256$  dengan  $p = 0,076$ , yang berarti hubungan tersebut lemah dan tidak signifikan secara statistik. Namun demikian, kualitas tidur tetap memiliki peran tidak langsung karena berkorelasi dengan energi dan konsentrasi.

#### 4. Data tidak berdistribusi normal sehingga metode non-parametrik lebih tepat digunakan.

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , sehingga data tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, penggunaan korelasi Spearman sebagai metode analisis inferensial sudah tepat dan sesuai dengan karakteristik data skala Likert yang digunakan.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk lebih memperhatikan pengelolaan energi dan fokus belajar, misalnya dengan mengatur waktu istirahat yang cukup, mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga ringan, serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman agar kondisi mood tetap stabil dan positif.

#### 2. Bagi pihak kampus dan dosen.

Pihak kampus dapat mempertimbangkan penerapan kebijakan akademik yang lebih ramah terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti penjadwalan tugas yang seimbang, penyediaan ruang konsultasi atau konseling, serta pemberian edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat:

- Menggunakan jumlah responden yang lebih banyak
- Memperluas rentang waktu pengamatan (bulanan atau semesteran)
- Menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik, atau kondisi lingkungan belajar agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan akurat.

## REFERENCES

- Habibi, A. (2023). Kajian Simulasi Distribusi Sampling, Teorema Limit Pusat dan Estimasi Parameter. *Jurnal Bayesian : Jurnal Ilmiah Statistika Dan Ekonometrika*, 3(1), 1–27.
- Hamzah, prima kurniati. (2025). *Statistika dasar*. <https://karyailmiah.id/wp-content/uploads/publikasi/hei-publishing-indonesia/statistika-dasar/1747463760-WEB-STATISTIKA-DASAR.pdf>
- Infoskop. (n.d.). *Perbedaan Korelasi Dan Regresi Beserta Penjelasan dan Contoh*. <https://infoskrip.com/perbedaan-korelasi-dan-regresi/>
- Kline, A. (2025). *Parametric vs. Non-Parametric Tests and When to Use Them*. Bultin.Com. <https://bultin.com/data-science/parametric-vs-nonparametric>
- Lestari, Tenti Fadhilah, Halimah Ulandari, Delsa Adiatma. (2021). *Distribusi peluang*. <https://id.scribd.com/document/540383852/MAKALAH-DISTRIBUSI-PELUANG>
- Terapan, J. R. M. dan S. (2023). Komparasi Hasil Analisis Beda Rata-rata: Parametrik dan Nonparametrik. *Jurnal Riset Matematika Dan Sains Terapan*, 2, 92–104. <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/jrmst/article/view/1098>
- Wikipedia. (2025). *Sampling distribution*. Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Sampling\\_distribution](https://en.wikipedia.org/wiki/Sampling_distribution)