

Analisis Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Fokus dan Produktivitas Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas

Febby Febriyani Kharisma¹, Marlina², Wilda Yulia Rusyida³

^{1,2,3} UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Email: febbyfebriyani0102@gmail.com¹, marlina@uingusdur.ac.id²,
wilda.yulia.rusyida@uingusdur.ac.id³

ABSTRAK: Menjadi mahasiswa merupakan tantangan tersendiri bagi setiap individu yang menjalaninya. Penyebab pengaruh mendengarkan musik terhadap mood seseorang adalah karena mendengarkan musik itu sendiri merupakan stimulus yang besar bagi otak. Banyaknya tuntutan tugas merupakan stress yang dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi stres adalah mendengarkan musik. Mendengarkan musik juga ternyata tidak hanya dapat menghilangkan stres, bagi sebagian mahasiswa mendengarkan musik dengan tempo rendah juga dapat meningkatkan fokus dalam mengerjakan tugas. Tujuan dari literatur ini adalah untuk mengetahui bagaimana musik mempengaruhi fokus mahasiswa dalam mengerjakan tugas. Metode yang digunakan adalah metode tinjauan literatur. Tinjauan pustaka merupakan pencarian dan penelitian literatur dengan membaca berbagai jurnal yang berkaitan dengan penelitian.

Kata kunci: mendengarkan music, tingkat fokus, produktiitas, mahasiswa, tugas

ABSTRACT: Being a student is a challenge in itself for every individual who goes through it. The reason why listening to music affects a person's mood is because listening to music itself is a big stimulus for the brain. The large number of task demands is a stress that can cause stress for students. One therapy used to deal with stress is listening to music. It turns out that listening to music can not only relieve stress, for some students listening to music at a low tempo can also increase focus in doing assignments. The purpose of this literature is to find out how music influences students' focus in doing assignments. The method used is the literature observation method. Library review is a literature search and research by reading various journals related to research.

Keywords: Listening to Music, Level of Focus, Productivity, Students, Assignments

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, kehidupan setiap orang selalu berubah. Tentu saja, setiap orang memiliki banyak hal untuk dilakukan dan mengalami, terlepas dari usia, dari masa kecil hingga masa remaja, masa dewasa, dan usia tua. Ini dikenal sebagai perjalanan hidup, dan dapat berkisar dari perjalanan yang menyenangkan hingga perjalanan yang kurang menyenangkan dalam perjalanan hidup seseorang. (Mukrimaa et al., 2016).

Karena musik dapat menghibur kita dan menenangkan hati kita dengan menginduksi perasaan bahagia di otak kita yang disertai dengan detak jantung yang sesuai dengan ritme musik yang kita dengarkan, kita dapat mengkondisikan diri kita ke tingkat ketenangan mental di mana musik dapat mempengaruhi kita untuk merasa nyaman. Sebuah gerakan atau aktivitas disertai dengan musik.

Musik bisa mempengaruhi perasaan, dan perasaan mempengaruhi pembelajaran. Jenis musik yang kita pilih juga harus tepat karena ini berpengaruh terhadap ketenangan pikiran mahasiswa dalam mengerjakan tugas. Sehingga, tugas dapat terselesaikan dengan suasana hati yang gembira (Izzah, 2020).

Karena musik sangat umum dalam kehidupan sehari-hari, berbagai wilayah di dunia menunjukkan bahwa orang telah membuat musik sejak Zaman Batu. Sampai saat ini, musik dianggap sebagai "teman" ketika orang-orang pergi tentang kehidupan sehari-hari mereka, apakah mereka sendirian atau dengan orang lain, belajar, tidur, memasak, atau menyelesaikan pekerjaan sekolah mereka.

Menjadi mahasiswa tentunya memiliki tugas yang lebih sulit dibandingkan anak sekolah, maka dari itu mahasiswa memiliki jangka waktu pengerjaan yang lebih lama. Di karenakan, memiliki tingkat tugas yang sulit biasanya untuk mahasiswa mengalami stress. Dan untuk mengatasi stress tersebut (Andaryani, 2019). Dengan demikian, booster suasana hati atau insentif diperlukan untuk menjaga siswa termotivasi untuk menjalani hidup mereka sebagai bagian dari aktivitas akademik. Akibatnya, mahasiswa pascasarjana memiliki kualitas yang lebih tinggi karena pasangannya yang luas. Anda akan menerima semangat yang baik yang mengumpulkan energi yang bermanfaat. Tubuh berada dalam keadaan tenang, dan kecenderungan untuk belajar menguntungkan. Pada titik ini, jelas bahwa diri sudah nyaman dan siap untuk belajar.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi literature review. Literature review merupakan penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan lain, yang berkaitan dengan topik penelitian, dan tujuannya sebagai content review, dalam penulisan ini dilakukan melalui kajian literature, peneliti juga dapat menyatakan secara eksplisit atau tegas. Dalam metode ini, disajikan tentang pengaruh mendengarkan musik, ketika mahasiswa mendengarkan musik saat mengerjakan tugas maka akan membuat mereka lebih santai, selain mendengarkan musik membuat mahasiswa merasa lebih santai ternyata juga terdapat dampak negatifnya juga ketika kita memilih musik yang salah (tidak sesuai).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegagalan siswa untuk fokus, penyelesaian tugas yang tidak memadai, kesulitan tidur, impulsivitas, melupakan waktu makan, ekspresi wajah yang tidak diobati, lupa, kurangnya perawatan terhadap lingkungannya, kecemasan, serta sakit kepala yang sering, semua adalah gejala merasa tertekan dan tertegun oleh tuntutan tanggung jawab akademis mereka. Selain itu, ketika anda mencoba tidur, pikiran anda sibuk dengan tugas-tugas untuk dosen, magang, dan final. Akibatnya, anda tidak dapat tertidur, tubuh anda menjadi tidak sehat dan tidak bersemangat, fokus anda terpecah, anda tak dapat berkonsentrasi, perasaan anda tidak tenang, kecemasan, dan kekhawatiran, jantung anda terus-menerus berdetak, dan sulit bagi anda untuk mengontrol pernapasan.

Kepercayaan bahwa musik juga bisa menjadi kendaraan untuk ekspresi diri didorong oleh musik. Secara umum diketahui bahwa musik memiliki kemampuan untuk memicu dan membangkitkan emosi, apakah mereka diekspresikan melalui pencerobohan cerita, lagu, dan karakter yang dimainkan atau hanya sebagai cara ekspresi diri. Oleh karena itu, tidak mungkin untuk memisahkan emosi dari musik. Misalnya, psikologi karakter di opera terkait dengan berbagai gerakan emosional. Emosi sementara itu, adalah komponen yang diperlukan dari ekspresi diri (Aryaneta, 2022).

3.1 Pengaruh Mendengarkan Musik

Manfaat musik untuk kesehatan kita banyak dan termasuk yang disebutkan di bawah ini. Musik dapat meningkatkan energi seluler, denyut jantung, metabolisme, energi otot, mengurangi ketegangan dan rasa sakit, memiliki dampak pada detak jantung, mempercepat proses penyembuhan untuk pasien bedah, serta mengurangi kelelahan dan mengantuk dan menginspirasi kreativitas, sensitivitas, dan pemikiran. Musik seperti itu dapat membantu siswa tetap terhibur saat belajar atau melakukan tugas mereka. Jadi persepsi tentang belajar dan melakukan tugas perguruan tinggi akan berubah dari negatif menjadi positif.

Jika Anda menggabungkan belajar dengan mendengarkan musik, itu bisa menyenangkan. Kondisi emosional kita akan berubah menjadi lebih baik jika kita mendengarkan. Jadi mendengarkan akan membantu kita mengangkat semangat kita. Jika suasana hati Anda begitu rendah sehingga Anda tidak memiliki motivasi untuk belajar, mendengarkan musik sebelum atau selama pelajaran Anda akan membantu Anda merasa lebih baik dan mendorong Anda untuk belajar. Ternyata musik juga dipercaya dapat berpengaruh terhadap kondisi mental psikologis seseorang. Sebagian orang ketika mereka sedih, marah, gembira dapat dipastikan mereka mendengarkan musik yang sesuai dengan suasana hati mereka.

Berikut merupakan pengaruh yang ditimbulkan musik pada diri kita: dengan music dapat menghilangkan rasa bosan saat mengerjakan tugas; cara berfikir mahasiswa menjadi lebih kreatif, dan juga dapat mendapatkan banyak kosa kata baru; membuat hati dan pikiran menjadi lebih tenang; materi yang dipelajari menjadi sangat mudah masuk kedalam otak; menghilangkan rasa gugup dan stres. Mendengarkan musik dengan irama lambat akan menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah.

Selain itu, mendengarkan musik dapat mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut jantung, dan tekanan darah. Ini juga dapat menenangkan ketegangan otot, meningkatkan mobilitas dan koordinasi tubuh, meningkatkan memori, meningkatkan suhu tubuh, dan mengendalikan hormon yang terkait dengan stres. Musik dengan karakteristik di atas, salah satunya adalah musik klasik. Mendengarkan musik klasik memiliki banyak manfaat kesehatan. Karena musik klasik berhasil memodifikasi ambang stres otak untuk menjadi lebih tenang. Selain itu, musik mudah diterima oleh organ pendengaran dan mudah ditangkap oleh otak (Imantaningsih & Pratiwi, 2023).

3.2 Mendengarkan Musik saat Mengerjakan Tugas dapat Menumbuhkan Mental Mahasiswa

Orang-orang sekarang menganggap musik sebagai hal yang penting. Melalui musik, kita dapat melatih diri kita untuk mencapai keadaan ketenangan mental di mana musik dapat menenangkan dan menenangi hati karena dapat memicu hormon bahagia di otak, yang kemudian disertai dengan detak jantung, yang mengubah ritme lagu dan memicu rasa nyaman. Salah satu cara untuk meningkatkan pembelajaran dan pengembangan keterampilan melalui emosi yang menyenangkan yang dihasilkan dari mendengarkan musik saat melakukan tugas adalah dengan melakukannya sambil melaksanakannya. Ketika kita menikmati musik, itu dapat membantu kita bersantai, meningkatkan energi kita, dan bahkan meringankan rasa sakit.

Dibandingkan dengan anak-anak sekolah, mahasiswa yang memiliki pekerjaan rumah yang cukup fleksibel dianggap belajar lebih baik ketika mereka mendengarkan musik dan menyelesaikan tugas mereka. Beberapa siswa mengklaim bahwa ketika mereka sesekali mendengarkan musik, mereka bisa lebih tenang. Ada beberapa mahasiswa yang mendengarkan musik pada saat waktu luang (menunggu jam mata

kuliah selanjutnya) hal ini dilakukan untuk menghilangkan rasa bosan yang dialami mahasiswa.

Kondisi emosional seseorang akan berubah menjadi lebih baik saat mereka mendengarkan musik, membantu mereka mengatasi suasana hati negatif mereka. Jika suasana hati begitu buruk sehingga tidak ada motivasi untuk menyelesaikan aktivitas, mendengarkan musik akan membantu anda keluar dari suasana hati negatif itu dan menginspirasi anda untuk menyelesaikannya. Menurut banyak penelitian, musik memiliki dampak psikologis pada kesehatan mental seseorang. Pada kenyataannya, orang yang tertekan atau cemas sering menggunakan musik sebagai bentuk perawatan. Tergantung pada ritme atau ritme musik, tekanan dasar, atau detak jantung seseorang, juga dapat dipengaruhi. Bahkan musik adalah jenis gelombang otak, seperti suara lainnya.

Dopamin, hormon yang meningkatkan kebahagiaan, dapat dilepaskan sebagai hasilnya. Selain itu, dapat mengaktifkan hormon serotonin untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dan kortisol untuk mengurangi stres. Mengingat cara kerjanya, itu juga dapat melibatkan sistem limbik, yang terhubung dengan pusat emosi otak, dan memicu perasaan relaksasi melalui stimulasi hipotalamus.

3.3 Mendengarkan Musik juga dapat Berdampak Negatif

Ternyata tidak semua orang dapat mengerjakan tugas dengan mendengarkan musik. Ternyata musik juga bisa menjadi dampak negatif bagi diri kita, apabila kita tidak bisa memilih musik mana yang cocok untuk didengarkan sesuai kebutuhan psikologis kita. Beberapa alasan berikut menjelaskan bagaimana musik justru tidak membantu ketika harus mengerjakan tugas yang butuh konsentrasi tinggi.

a. Musik bisa mendistraksi

Memang benar bahwa mendengarkan musik dapat membuat anda menjadi lupa saat mengerjakan tugas. Namun, jika antusiasme Anda untuk mendengarkan musik mengalihkan perhatian Anda dari belajar, lagu adalah penyebabnya. Selain itu, jika Anda mencoba untuk fokus pada menyelesaikan tugas perguruan tinggi yang memiliki banyak nomor dan rumus. Musik cepat dan keras dapat membuat sulit untuk berkonsentrasi.

b. Berdampak negatif pada working memory

Pengetahuan yang Anda gunakan untuk belajar, memecahkan masalah, dan tugas kognitif lainnya disebut sebagai memori kerja. Selesaikan masalah matematika, ingat garis waktu peristiwa, dan ingat daftar, sebagai contoh. Nah, memainkan musik saat bekerja hanya membuat memori kerja Anda kurang efektif. Lebih baik melakukannya dalam pengaturan yang tenang tanpa musik.

c. Bisa mengurangi pemahaman terhadap bacaan

Dapat mengurangi pemahaman membaca kita apabila kita mendengarkan musik dengan tempo yang cepat, suara yang keras, dan juga music yang terdapat liriknya. Biasanya jika yang di dengar adalah lagu favorit yang mempunyai lirik, mahasiswa cenderung akan ikut bernyanyi juga. Maka, bukannya fokus mengerjakan tugas tetapi malah bernyanyi. Maka, para ahli menyarankan untuk mendengar musik klasik bertempo lambat saat kamu harus membaca buku sastra atau buku teks kuliah.

Melihat penjelasan yang ada di atas, dapat kita simpulkan ternyata selain dapat menghilangkan stress, membuat suasana hati lebih gembira, dan sebagainya. Musik juga bisa menjadi dampak negatif bagi diri kita sendiri, jika kita tidak tau apa yang sebenarnya kita butuhkan. Misal, pada saat kita sedang melakukan hafalan materi tetapi kita malah memutar lagu yang ada liriknya (kebetulan kita hafal dengan lagu tersebut) maka itu akan mengganggu fokus kita terhadap penghafalan materi (malahan ikut bernyanyi karena kita hafal lagu tersebut).

3.4 Musik yang Cocok untuk Mengerjakan Tugas adalah Musik Klasik

Kebanyakan orang sering mendengarkan musik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ada begitu banyak musik yang dimainkan di ruang publik, seperti kafe, perpustakaan, dan sebagainya. Banyak jenis musik yang berbeda, termasuk pop, jazz, dan klasik, adalah apa yang kita dengar di depan umum. Musik klasik biasanya dimainkan selama sesi studi. Mengapa dengan mendengarkan musik klasik? Karena mendengarkan musik klasik membantu tubuh fokus, itu merangsang saraf otak untuk bekerja lebih keras dan lebih keras.

Semua orang dapat tenang dan rileks oleh musik, dan juga dapat membantu dalam mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan belajar. Musik instrumental dapat membantu kita berkonsentrasi lebih banyak pada tugas kita, meningkatkan suasana hati kita, dan memotivasi kita di dalam. Untuk waktu yang sangat lama, musik dapat menjaga pikiran kita terbuka untuk informasi baru. Banyak dari kita menggunakan musik untuk membantu dalam penghapusan; dengan mempromosikan sikap gembira, itu membantu otak membangun kenangan. Tergantung pada individu dan gaya belajar preferensi mereka, musik mungkin atau mungkin tidak memiliki dampak pada pembelajaran. Hindari mendengarkan musik saat belajar jika Anda mudah terganggu oleh kebisingan keras karena akan mencegah Anda dari berkonsentrasi. Namun, jika Anda memiliki kemampuan multitasking, Anda mungkin dapat mendengarkan musik saat belajar sehingga Anda dapat memperhatikan dengan seksama. Ketika kita berbicara tentang tujuan mengajar, pilihan lagu menjadi penting karena pendidikan harus ditekankan, tidak hanya hiburan, untuk mencapai tujuan jangka panjang menghasilkan generasi berkualitas (Ifadah & Aimah, 2012).

Tentu saja, musik atau lagu memiliki dampak yang signifikan pada kondisi psikologis remaja karena mereka terus-menerus terpapar dengannya dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik secara sengaja karena mereka ingin mendengarkannya atau karena secara tidak sengaja mereka mendengarnya dari orang lain atau dari sesuatu yang membuat musik terdengar. Di era saat ini, kita terus-menerus dikelilingi oleh musik dalam kehidupan kita sehari-hari tanpa menyadarinya. Anda dapat menggunakan iklan di televisi sebagai contoh. Sebagian besar iklan tersebut menggunakan musik di latar belakang. Setelah itu, dapat saya pastikan untuk pernah mendengar musik dengan aliran nada yang menenangkan ketika saya memasuki mall sehingga saya dapat berbelanja dengan santai. Di tempat makan seperti restoran, musik biasanya hadir untuk meningkatkan suasana. Terutama di kafe, yang merupakan hangout favorit di kalangan anak muda saat ini. Ada banyak kafe di daerah ini yang menyediakan musik langsung atau pertunjukan musik langsung untuk kesenangan para pendukung.

Remaja mendengarkan musik untuk berbagai alasan, termasuk beberapa lainnya selain hanya menikmatinya sebagai hobi. Banyak anak-anak modern melihat ke atas penyanyi, rapper, atau idola lain yang tidak diragukan lagi terlibat dalam industri musik. Remaja memiliki lagu favorit, dan mereka secara alami mendengarkan mereka sering. Ada banyak remaja yang menyembah penyanyi karena musik atau lagu yang diputar sesuai dengan kondisi mereka saat ini, serta cukup beberapa remaja yang memuji idola mereka karena musik yang diproduksi oleh idola. Ini dibawa oleh berbagai hal, seperti

penciptaan seorang musisi atau lagu yang menarik untuk selera mereka. Musik memiliki efek yang mendalam pada kondisi psikologis seorang remaja karena selalu bersebelahan dengannya. Setiap kali seorang remaja sedang belajar, sebagai ilustrasi. Faktor internal dan eksternal, khususnya lingkungan sekitar, memiliki dampak pada pembelajaran. (Najla, 2020).

4. KESIMPULAN

Ketika seorang siswa tidak dapat mencapai standar akademik dan melihat kewajiban akademik yang dapat diterima sebagai gangguan, mereka cenderung merasa stres akademik. Kurangnya energi, demam dan kepayahan, ketegangan otot, detak jantung yang meningkat, dan kesulitan tidur adalah beberapa gejala fisik stres. Stres dapat merusak fungsi kognitif dengan menyebabkan goncangan, serangan panik, sering lupa, dan disorientasi. Menurut temuan dari banyak studi tentang dampak terapi musik klasik dalam mengurangi stres yang dirasakan oleh siswa, mereka yang telah menerima terapi musik tradisional menemukan lebih mudah untuk menangani stres, ketegangan, rasa sakit, dan gangguan lain atau kekacauan emosional negatif yang mereka alami. Salah satu penjelasan adalah bahwa impuls ritmis yang dihasilkan oleh musik kemudian dicatat oleh organ pendengaran.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa. *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115.
- Aryaneta, Y. (2022). *p - ISSN: 2654-8496 e - ISSN: 2798-9321*. 4, 49–57.
- Ifadah, M., & Aimah, S. (2012). Keefektifan Lagu sebagai Media Belajar dalam Pengajaran Pronunciation/Pengucapan. *Seminar Hasil-Hasil Penelitian-LPPM UNIMUS*, 363–370.
- Imantaningsih, G. A., & Pratiwi, Y. S. (2023). Literature Review: Pengaruh Terapi Musik Klasik Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Prosiding University Research ...*, 1, 16–23.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2493%0Ahttp://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2493/2453>
- Izzah, L. I. (2020). Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah Uin Suska Riau. *Nathiqiyah*, 3(1), 38–43.
<https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., غسان, د., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). terapi musik untuk menghilangkan stress. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Najla, A. N. (2020). the Impact of Listening To Musik on the Psychological Condition of Adolescents. *Jurnal Edukasi*, 1(1), 1–10. <https://psyarxiv.com/fwujn/>
<https://www.kompasiana.com/tribaik/64c4850b08a8b54cdb05cfe2/analisis-pengaruh-mendengarkan-musik-saat-mengerjakan-tugas-terhadap-pertumbuhan-mental-mahasiswa>
<https://www.gramedia.com/literasi/belajar-sambil-dengerin-musik-emang-bisa-fokus/>

Jurnal Sahmiyya | P-ISSN : 2963-2986 E-ISSN : 2963-8100

<https://binus.ac.id/2021/10/suka-belajar-sambil-mendengarkan-musik-ini-efeknya/>

<https://fkip.umsu.ac.id/2021/11/08/mendengarkan-musik-saat-belajar-apakah-berpengaruh/>