

Analisis Pemanfaatan Musik Terhadap *Concentration and Productivity* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akademik

Nur Aisah Rahmah¹, Surawan Surawan²

IAIN Palangka Raya

aisahrahmah004@gmail.com¹, surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penggunaan musik sebagai sarana untuk memperbaiki *concentration and productivity* mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akademik. Di zaman globalisasi dan perkembangan teknologi, banyak mahasiswa yang memanfaatkan media sosial dan musik sebagai cara untuk berkomunikasi dan mengelola stres. Tugas akademik adalah aspek penting dari pendidikan yang membutuhkan perhatian dan kemampuan analisis yang baik. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dengan 9 mahasiswa sebagai subjek yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi aktif, dan pengumpulan dokumen. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan *concentration and productivity*. Para mahasiswa mengungkapkan bahwa dengan mendengarkan musik, seperti jenis Pop, Dj, dan Arabic song, mereka dapat lebih berkonsentrasi dan merasa lebih termotivasi saat belajar. Di samping itu, musik juga berperan dalam mengurangi tekanan dan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang strategi-strategi yang efektif untuk meningkatkan kinerja akademis mahasiswa. Peneliti berharap hasil dari studi ini dapat berguna bagi mahasiswa dan pengajar dalam memaksimalkan proses belajar melalui penggunaan musik.

Kata kunci: Musik, *concentration and productivity*, Mahasiswa

Abstract

This study aims to explore the use of music as a means to improve students' concentration and productivity when completing academic assignments. In the age of globalization and technological development, many students utilize social media and music as a way to communicate and manage stress. Academic tasks are an important aspect of education that requires attention and good analytical skills. The method applied in this study is a qualitative approach, with 9 students as subjects who were purposively selected. Data collection was done through in-depth interviews, active observation, and document collection. The findings of this study show that music has a significant impact on improving concentration and productivity. The students revealed that by listening to music, such as Pop, Dj, and Arabic song, they can concentrate more and feel more motivated while studying. In addition, music also plays a role in reducing stress and creating a pleasant learning environment. This research provides a deeper

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

understanding of effective strategies to improve students' academic performance. We hope that the results of this study can be useful for students and teachers in maximizing the learning process through the use of music.

Keywords: : *Music, concentration and productivity, college students*

PENDAHULUAN

Era globalisasi dan kemajuan ilmu serta teknologi yang pesat, beragam platform media sosial bermunculan secara melimpah di masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa (Hikmah et al., 2022). Media sosial ini banyak digunakan oleh mahasiswa untuk berkomunikasi dan berinteraksi, baik dengan teman dekat maupun yang jauh (Ningsih, 2025). Selain itu, platform tersebut juga dapat dimanfaatkan untuk mencari informasi, hiburan, serta sebagai sarana untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan, baik dalam aspek akademis maupun non-akademis (Nursobah, 2021)

Tugas akademik merupakan sebuah karya tulis atau proyek yang disiapkan oleh mahasiswa sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam suatu mata kuliah atau program studi. Tujuan dari tugas tersebut adalah untuk memberikan pengalaman belajar dalam menganalisis masalah, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, serta merumuskan solusi yang didasarkan pada pengetahuan dan teori yang relevan (Surawan & Arzakiah, 2022). Proses ini dilakukan melalui penelitian mandiri, analisis data, dan penarikan kesimpulan dari temuan yang kemudian disusun dalam bentuk karya ilmiah (Komariah et al., 2021). Dengan demikian, tugas akademik ini berkontribusi dalam pengembangan kemampuan akademik dan profesional yang diperlukan dalam karir mahasiswa (Lotulung, 2024).

Berbagai cara untuk mengatasi stres yang dihadapi. Salah satu metode yang biasa dilakukan adalah berpartisipasi dalam aktivitas sederhana yang menyenangkan, seperti mendengarkan musik. Kegiatan ini, yang sering diistilahkan sebagai "penyembuhan," membantu mereka mengalihkan perhatian dari tekanan sehari-hari. Selain itu, banyak mahasiswa memilih untuk berbagi cerita dengan teman atau anggota keluarga yang mereka percayai. Dukungan emosional ini tidak hanya memberikan rasa nyaman, tetapi juga memungkinkan mereka untuk melihat masalah dengan perspektif yang lebih optimis (Anggraini et al., 2024)

Musik telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia, di mana melalui melodi kita dapat menenangkan jiwa. Musik tidak hanya menghibur namun juga membawa ketenangan, karena dapat memicu perasaan bahagia yang dikirim oleh otak. Irama lagu yang didengar membuat detak jantung kita sejalan, menciptakan rasa nyaman di dalam diri. Kita sering mendengarkan musik untuk menemani berbagai aktivitas atau gerakan. Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi emosi, dan emosi tersebut dapat berpengaruh pada pengeluaran kita (Norvia et al., 2023). Pilihan musik yang tepat mampu mempengaruhi serta membangkitkan kinerja otak dan seluruh sistem saraf. Dengan memanfaatkan musik secara bijak, individu dapat mengoptimalkan potensi mereka, karena mereka menempatkan seluruh perhatian mereka untuk belajar (Izzah, 2020)

Penelitian ini akan menganalisis pemanfaatan musik sebagai alat untuk meningkatkan *konsentrasi dan produktivitas* mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan memahami bagaimana musik dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi dan produktivitas, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang strategi efektif untuk meningkatkan kinerja akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana musik dapat meningkatkan *konsentrasi dan produktivitas* mahasiswa, serta memberikan saran praktis bagi mahasiswa dan pendidik untuk meningkatkan hasil belajar dan kinerja akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan efektivitas belajar dan mencapai kesuksesan akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menggambarkan fenomena pemanfaatan musik dalam kalangan mahasiswa untuk meningkatkan *concentration and productivity* dalam menyelesaikan tugas akademik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 9 orang mahasiswa yang dipilih secara purposive berdasarkan keterkaitan mereka dengan tema penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung bagaimana mahasiswa memanfaatkan musik saat menyelesaikan tugas akademik. Wawancara mendalam dilakukan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam memanfaatkan musik untuk meningkatkan konsentrasi dan produktivitas. Dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data tambahan tentang pemanfaatan musik oleh mahasiswa.

HASIL KARYA DAN PEMBAHASAN

Bagaimana Musik sebagai Penunjang *Concentration* Mahasiswa

Didasarkan pada pandangan bahwa musik mampu memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk fisik, mental, emosional, dan spiritual (Saras, 2023). Musik bisa membantu mahasiswa untuk lebih fokus dengan cara meredakan stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta mendukung pengaturan ritme kerja (Alaidah & Islam, 2021). Dengan memilih jenis musik yang sesuai, mahasiswa dapat memperbaiki perhatian dan konsentrasi mereka, yang akan membantu mereka belajar dengan lebih efektif (Vigo Hantanto et al., 2024).

Untuk memanfaatkan musik sebagai alat bantu fokus, mahasiswa sebaiknya memilih lagu yang sederhana dan tidak memiliki lirik yang dapat mengalihkan perhatian (Mufidah & Rahmawati, 2022). Mereka juga bisa menyesuaikan tingkat suara musik supaya tidak terlalu tinggi atau rendah, serta memakai headset untuk menutup suara-suara yang mengganggu. Mahasiswa bisa memperbaiki keterampilan belajar mereka dan meraih sasaran akademis mereka (Santoso, 2023). Musik dapat berfungsi sebagai sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan fokus dan hasil kerja mahasiswa, selama diterapkan dengan cara yang benar (Syadiyah et al., 2021). Mendengarkan musik dalam mengerjakan tugas dapat membuat seseorang menjadi fokus (Rahmah, n.d.). Sesuai dengan hasil wawancara dengan AF yang dilakukan pada tanggal 12 Mei 2025 ia menyatakan bahwa :

“Saya merasakan adanya perbedaan dalam tingkat konsentrasi saat mengerjakan dengan mendengarkan musik dan tanpa mendengarkan musik”.

Sama halnya dengan hasil wawancara dengan A :

“Musik dapat membantu saya lebih fokus, terutama saat mengerjakan tugas-tugas yang bersifat monoton”.

Hasil wawancara dengan MS ia juga mengatakan bahwa :

“Saya sering setiap mengerjakan tugas selalu mendengarkan musik, agar membangun mood saat mengerjakan tugas”.

Musik bagaikan unsur penting dalam kehidupan manusia, dapat mendorong semangat, sukacita, dan memberikan kenyamanan. Irama yang dihasilkan oleh musik mampu mengatasi rasa jenuh dan meredakan kebisingan dari luar yang mengganggu, sehingga musik menjadi penyuplai energi, penguat rasa percaya diri, penghilang kesedihan, penenang emosi marah, pelepasan stres, serta penangkal rasa takut dan kecemasan (Damanik, n.d.). Beberapa reponden menyatakan bahwa saat mengerjakan tugas berat, musik justru mengganggu, terutama yang memiliki lirik atau beat cepat.

Bagaimana Musik Terhadap *Productivity* Mahasiswa

Musik bisa memberi efek baik pada produktivitas pelajar dengan cara meningkatkan semangat, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan konsentrasi (Delliana et al., 2024). Musik yang sesuai bisa mendorong mahasiswa untuk merasa lebih termotivasi dan bersemangat dalam proses belajar, sehingga mereka mampu menyelesaikan pekerjaan mereka dengan lebih efisien (Marsela & Hartiningtyas, 2022). Musik juga bisa membantu meredakan stres dan kecemasan yang sering dialami oleh pelajar, sehingga mereka dapat menjadi lebih tenang dan berkonsentrasi saat belajar (Shabrina et al., 2025).

Musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi pernapasan, laju detak jantung, denyut nadi, dan tekanan darah, juga berfungsi untuk mengurangi ketegangan pada otot dan meningkatkan gerakan serta koordinasi tubuh. Selain itu, musik dapat memperkuat daya ingat, meningkatkan efisiensi suhu tubuh, serta membantu mengatur hormon yang berhubungan dengan stres (Febrianti et al., 2023). Mendengarkan musik saat mengerjakan tugas memengaruhi produktifitas seseorang. Sesuai dengan wawancara yang telah dilakukan kepada HNG pada tanggal 13 Mei 2025 yang menyatakan bahwa :

“Iya, bisa juga karena kalau sambil dengerin musik kadang lebih lancar buat ngerjain tugasnya dan enggak cepat pusing karena ada ke distrak sama lagu yg di putar”.

Sama dengan hasil wawancara dengan RA pada tanggal 13 Mei 2025 ia jua mengatakan bahwa :

“Iya, karena dengan musik bisa membuat tambah semangat”.

Hasil wawancara dengan YA ia mengatakan bahwa :

“Iya, karna meningkatkan suasana hati lebih senang atau bahagia”.

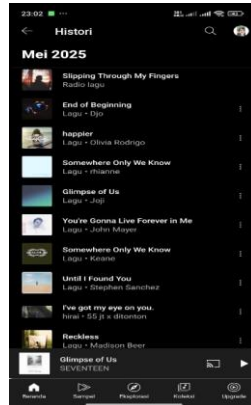
Karena musik dengan mudah bisa diterima oleh telinga dan gampang dipahami oleh otak (Riyadi et al., 2023). Musik mempengaruhi diri dalam mengerjakan tugas yang dibebankan. Musik memiliki keistimewaan tersendiri dalam mempengaruhi perilaku seseorang saat menyelesaikan pekerjaan yang diberikan karena mudah didengar dan dipahami oleh pikiran. Musik mampu menstimulasi reaksi emosional dan pemikiran yang intens, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, semangat, dan hasil kerja individu.

Referensi Jenis Musik

Rujukan berbagai jenis musik yang telah disebutkan, seperti Pop, Dj, dan Arabic song, memiliki sifat yang khas dan bisa mempengaruhi emosi serta konsentrasi individu. Musik Pop bisa meningkatkan suasana hati dan semangat, Jedag Jedug dapat membuat orang merasa lebih termotivasi dan ingin bergerak, sedangkan Arabic song, dapat menghidupkan emosi yang kuat dan mendalam secara spiritual. Dalam situasi belajar atau bekerja yang membutuhkan konsentrasi tinggi, mungkin sebaiknya memilih musik yang lebih santai dan tidak terlalu rumit

(Firmansyah et al., 2025). Sangat penting untuk menentukan jenis musik yang sesuai dengan kebutuhan dan minat pribadi agar dapat meningkatkan kegembiraan dan efisiensi (Nailla Hasna et al., 2025).

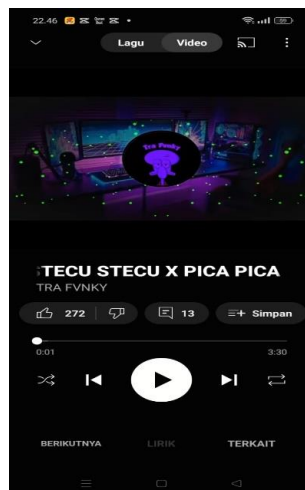
Hasil dari wawancara kepada ADK dia mengatakan bahwa :



Dokumentasi 1. Jenis Musik Pop

“Jenis musik yang sering saya putar itu tergantung mood kalau lagi mood lagu indonesia ya indonesia tapi genrenya yang pop, lalu kalau lagi mood lagu yg ber lirik Inggris ya lagu Inggris”.

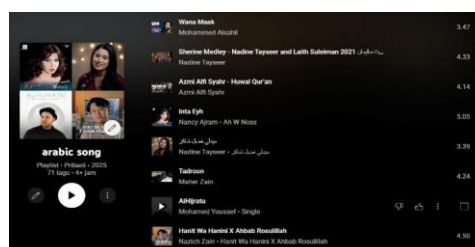
Hasil wawancara kepada M dia mengetakan bahwa :



Gambar 2. Jenis Musik Dj

“Tergantung suasana hati, aku suka mendengarkan berbagai genre musik seperti pop, K-pop, atau DJ untuk membantu meningkatkan mood dan fokus”.

Hasil wawancara dengan Q ia mengatakan bahwa :



Dokumentasi 3. Jenis Musik Arabic

“Jenis musiknya saya suka ndengerin arabic song sih, karna kaya nuansanya tu lebih dapet dan sesuai isi hati”.

Banyak dari mereka mengatakan bahwa jenis musik yang sering mereka dengar adalah genre pop baik berbahasa indonesia ataupun inggris. Terkadang menyesuaikan dengan mood seseorang. Bahkan ada yang senang mendengrkan musik Dj untuk lebih semangat dalam mengerjakan tugas. Musik merupakan segala hal yang menyenangkan, membawa kebahagiaan, memiliki irama, melodi, dan warna nada tertentu yang mendukung kerjasama antara tubuh dan pikiran. Musik dianggap memiliki dampak terhadap fisik dan mental manusia dalam kehidupannya. Musik juga dapat memengaruhi individu, bukan hanya saat dimainkan, tetapi juga ketika didengarkan (Silaen et al., 2023).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat secara signifikan meningkatkan konsentrasi dan produktivitas mahasiswa saat menyelesaikan tugas akademik. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, terlihat bahwa mahasiswa yang mendengarkan berbagai genre musik, seperti Pop, Dj dan Arabic song, merasakan peningkatan dalam fokus dan motivasi. Musik berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi stres, menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, serta membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Dari hasil wawancara dengan mahasiswa, terungkap bahwa memilih jenis musik yang tepat sangatlah penting. Musik yang tidak memiliki lirik atau yang sederhana biasanya lebih efektif dalam membantu konsentrasi dibandingkan dengan musik yang memiliki lirik rumit. Dengan mengatur volume yang sesuai dan menggunakan headphone, mahasiswa mampu mengurangi gangguan dari sekitar sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan informasi penting mengenai bagaimana musik dapat dimanfaatkan dalam lingkungan pendidikan. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa dan pendidik untuk mengoptimalkan proses belajar melalui penggunaan musik, sehingga dapat meningkatkan kinerja akademis secara keseluruhan dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih efisien.

REFERENSI

- Alaidah, F. W., & Islam, M. A. (2021). *Desain Web Rekomendasi Musik Berdasarkan Pengelompokan Mood Sebagai Media Penyebaran Informasi*. 2(2).
- Anggraini, A., Rahelta, C. E., Simangunsong, M. A., Arif, T., Harahap, Z., & Dalimunthe, S. F. (2024). *Pengaruh Kebiasaan Membaca Buku Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Di Fakultas Teknik Unimed*. 10.
- Damanik, T. S. A. (n.d.). *Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata-1 Program Studi Teknik Industri—Fakultas Teknologi Industri Universitas Islam Indonesia*.
- Delliana, S., Pratiwi, E., Wasana, F. W., & Sari, E. K. (2024). Dengarkan Musik, Cerahkan Suasana Hatimu: Rekreasi Digital Perpustakaan Melalui Spotify. *Media Informasi*, 33(2), 170-180. <https://doi.org/10.22146/mi.v33i2.14752>

- Febrianti, A. C., Marettianada, V., Ruswandi, F. F., & Hartati, S. (2023). *Literature review: Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa*. 1.
- Firmansyah, Gatot Kaca, Syarnubi, Ferianto, & Habibi, D. F. (2025). Analisis Dampak Mendengarkan Musik Klasik terhadap Pemahaman dan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(2). <https://doi.org/10.61227/arji.v7i2.335>
- Hikmah, N., Surawan, S., Ansari, M. R., Endah, E., & Muslimah, M. (2022). Pelatihan Peningkatan Kompetensi Guru dalam Membuat Media Pembelajaran Berbasis IT di SMP Muhammadiyah Palangka Raya: Training for Increasing Teachers' Competence in Making IT-Based Learning Media at SMP Palangka Raya Muhammadiyah. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(5), 652-663. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i5.3175>
- 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>
- Komariah, K., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2021). Strategi Guru Pai Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Siswa Secara Daring. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.30659/jpai.4.1.43-52>
- Lotulung, C. V. (2024). Masalah Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Nutrix Journal*, 8(1), 161. <https://doi.org/10.37771/nj.v8i1.1103>
- Marsela, R., & Hartiningtyas, L. (2022). Analisis Lingkungan Kerja Dan Tata Ruang Dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan Meubel Permata Wood Desa Kates Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung. *Sosebi Jurnal Penelitian Mahasiswa Ilmu Sosial Ekonomi dan Bisnis Islam*, 2(1), 29-52. <https://doi.org/10.21274/sosebi.v2i1.5388>
- Mufidah, W., & Rahmawati, M. (2022). *Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Penurunan Perilaku Agresif Anak*. 3(1).
- Nailla Hasna, A., Kartika Winata, R., Zulva, Y., Lisnawati, I., Chinara Putri Sg, A., Supriyadi, T., & Faozi, A. (2025). Terapi Musik Terhadap Stres Pada Mahasiswa Dalam Perspektif Islam: Music Therapy On Stress In Students From An Islamic Perspective. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 114-139. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.692>
- Ningsih, S. H. (2025). *Makna Emotional Catharsis dalam Konten Instagram sebagai bentuk Pelampiasan Emosi pada Mahasiswa di Era Digital*. 03(02).
- Norvia, L., Surawan, S., & Safitri, E. (2023). Pendampingan Remaja Suka Mulya dalam Meningkatkan Self Control di Era Digital. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 2(2), 169-178. <https://doi.org/10.24090/sjp.v2i2.6773>
- Nursobah, A. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Youtube Pada Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di Madrasah Ibtidaiyah. *El Midad*, 13(2), 76-85. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v13i2.4122>
- Rahmah, N. A. (n.d.). *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Video Animasi Materi Sholat Berjamaah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*.

- Riyadi, M. E., Laily, S., & Kusumasari, V. (2023). Classic Music Therapy Reduces The Stress Of Final-Level Nursing Students. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i1.3773>
- Santoso, J. (2023). Mengatasi Tantangan Keterlibatan Mahasiswa: Strategi Efektif untuk Menciptakan Lingkungan Belajar yang Menarik. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 14(2), 469-478. <https://doi.org/10.37304/jikt.v14i2.267>
- Shabrina, A. N., Kurniawan, A., Ulkarimah, S., Musyaffa, S. H., Hakim, I. A., & Budiman, N. (2025). *Efektivitas Strategi Problem-Focused Coping dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia*. 9.
- Silaen, A. E., Ramadhanti, N., & Utami, S. T. (2023). *Musik Berpengaruh Dalam Konsentrasi Belajar*.
- Surawan, S., & Arzakiah, A. (2022). Efforts to Improve PAI Learning Through The Critical Thinking Model. *Journal of Contemporary Islamic Education*, 2(1), 15-28. <https://doi.org/10.25217/cie.v1i2.2004>
- Syadiyah, R. K., Astuti, R. H. Y., & Aprilliani, F. (2021). Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(02), 67-78. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v2i02.840>
- Vigo Hantanto, K., Steven Hutabarat, Y., Juanta, P., Wilfred Solo, D., Felicia, F., Felicia, F., Sebastian, A., & Gevira Sofa, N. (2024). Literature Review: Efektivitas Musik Latar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Adidaya : Aplikasi Pendidikan dan Sosial Budaya*, 1(2), 18-23. <https://doi.org/10.58466/adidaya.v1i2.1577>