

**PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP MOOD BELAJAR PADA
MAHASISWA MANAJEMEN DAKWAH UIN SUSKA RIAU**

Lailatul Izzah

Program Studi Psikologi Islam, STAI Diniyah Pekanbaru
izzah@diniyah.ac.id

Rahmawati

Program Studi Manajemen Dakwah, UIN Suska Riau

Hilyatul Humairoh

Program Studi Manajemen Dakwah, UIN Suska Riau

ABSTRACT

The purpose of this study was to study the picture of student learning atmosphere and to study the influence of musk in the learning atmosphere of the third semester students of Da'wah Management UIN Suska T.A. 2019/2020 Pekanbaru. The method used in this study is a field survey research using questionnaires, interviews and observations, data analysis techniques used in this study with descriptive techniques. The sample in this study denied 36 third semester students of Da'wah Suska Riau Management in the academic year 2019/2020 who had a mood in learning in the lace category. Data collection techniques in this study used a learning mood questionnaire, interviews, observation and documentation as supporting techniques. The results of this study found that 75% of students listen to music while studying work on college assignments and 25% of students listen to music when there is no lecture. 80% of students who listen to music have the same reason they listen to learning compilation music, which is so they don't get bored while studying, because their hobbies are listening to music and increasing their creativity in thinking, adding vocabulary. While 13.3% of students who listen to music have reason to listen to music while learning to make them calm. And a reasonable break listening to music while learning makes learning that can be learned easily, can eliminate nervousness and likes the singer. 80% of students who listen to music when learning to listen to a type of music that is glance (pop and k-pop).

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran mood belajar mahasiswa dan untuk mengetahui pengaruh musk dalam mood belajar mahasiswa semester III Manajemen Dakwah UIN Suska T.A. 2019/2020 Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survey lapangan dengan menggunakan angket, wawancara dan observasi, teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini dengan teknik deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 mahasiswa semester III Manajemen Dakwah Uin Suska Riau tahun ajaran 2019/2020 yang memiliki mood dalam belajar dalam kategori renda. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket mood belajar, wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai teknik pendukung. Hasil penelitian ini didapat 75% mahasiswa mendengarkan musik dalam belajar atau saat pengerjaan tugas kuliah dan 25% mahasiswa mendengarkan musik pada saat waktu kosong perkuliahan. 80% mahasiswa yang mendengarkan musik mempunyai alasan yang sama mengapa mereka mendengarkan musik ketika belajar, yaitu agar tidak bosan saat belajar, karena hobi mendengarkan musik dan meningkatkan kreativitas berfikir, menambah kosa kata. Sedangkan 13,3% mahasiswa yang mendengarkan musik beralasan mendengarkan musik saat belajar membuat mereka tenang. Dan sisanya beralasan mendengarkan musik saat belajar membuat pembelajaran yang sedang dipelajari mudah diingat, dapat

menghilangkan rasa gugup dan suka penyanyinya. 80% mahasiswa yang mendengarkan musik saat belajar mendengarkan jenis musik yang berlibir (pop dan k-pop).

Kata Kunci : Musik, *Mood*, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Musik bagi manusia sudah menjadi kebutuhan, dengan musik kita bisa mengkondisikan diri kita pada tingkat ketenangan jiwa dimana musik bisa menghibur dan menentramkan hati karna mampu merangsang rasa bahagia yang dikirim oleh otak lalu diiringi oleh detak jantung yang menyesuaikan irama lagu yang didengar, sehingga menimbulkan perasaan nyaman. Musik didengarkan untuk mengiringi suatu gerakan atau kegiatan. Musik bisa mempengaruhi perasaan, dan perasaan mempengaruhi pembelajaran. Jenis musik yang tepat cenderung mengendalikan sekaligus menggugah otak dan seluruh sistem syaraf. Jadi musik yang dimanfaatkan secara tepat dapat mengaktifkan kemampuan total mereka lebih banyak karena mereka mengerahkan pikiran sepenuhnya untuk belajar (Djon, 2016)

Musik merupakan seni bunyi yang diatur menjadi pola yang dapat menyenangkan telinga kita atau mengkomunikasikan perasaan atau suasana hati. Mereka yang beranggapan bahwa musik berfungsi sebagai sarana katarsis meyakini bahwa musik juga dapat menjadi sarana pengekspresian diri. Musik diakui mempunyai kekuatan untuk mengantar dan mengugah emosi, baik dituangkan melalui penjiwaan terhadap alur cerita, musik dan watak tokoh yang diperankan maupun sebagai sarana untuk mengekspresikan diri. Oleh sebab itu, musik tidak dapat dipisahkan dari emosi. Penjiwaan karakter dalam opera, misalnya terkait dengan sederet ekspresi emosi. Sementara sebagai sarana ekspresi diri, emosi adalah parameter yang tidak terhindarkan (Djon, 2016).

Musik sangat familiar dalam kehidupan, berbagai belahan dunia mengindikasikan bahwa manusia telah menikmati musik sejak zaman batu. Hingga saat ini musik telah menjadi 'sahabat' ketika orang melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari seperti sedang belajar, tidur, memasak, saat mereka sendiri, termasuk juga saat mengerjakan tugas atau mengerjakan pekerjaan rumah.

Adapun orang mendengarkan musik dalam kehidupannya dikarenakan musik dapat memberikan rasa yang baik (*feeling better*), jarang mendengarkan musik dapat menimbulkan rasa yang tidak positif. Menurut Saloboda & Justin, "perasaan lebih baik ini muncul karna relasi musik dengan emosi, yaitu musik dapat membuat orang merasakan senang, sedih, serta dapat memberikan ketenangan bagi pendengarnya". Dengan demikian bahwa emosi pada diri manusia dapat ditimbulkan oleh musik, jadi emosi tersebut dapat membuat individu merasakan perasaan yang positif atau perasaan yang lebih baik. (Goleman, 2003) dalam bukunya "Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Prestasi" mengemukakan tentang kerangka kerja kecakapan emosi yang meliputi: (1) kecakapan pribadi yang terdiri dari kesadaran diri, pengaturan diri, dan motivasi; (2) kecakapan sosial yang terdiri dari empati dan ketrampilan sosial.

Kecakapan emosi ini menjadi penting untuk diungkap mengingat bahwa emosi manusia secara umum terbagi kepada dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Seseorang yang pandai atau memiliki kecakapan emosi diharapkan mampu untuk lebih mengembangkan emosi positifnya dibanding dengan emosi negatifnya (Goleman, 2000). Musik

sendiri dianggap menimbulkan emosi positif bagi pendengarnya, karena itulah keluar anggapan bahwa mendengarkan musik dapat mempengaruhi mood atau emosi seseorang kepada hal-hal yang positif seperti belajar dan mengerjakan tugas. Mendengarkan musik ketika belajar merupakan salah satu usaha seseorang dalam meningkatkan kualitas belajarnya dan mengembangkan keterampilan dirinya melalui emosi positif yang dihasilkan dari mendengarkan musik. Fenomena yang terjadi pada saat ini saling berhubungan dengan teori-teori para ahli mengenai mendengarkan musik dapat mempengaruhi emosi seseorang.

Jika ingin melatih kekuatan fisik lakukan olahraga. Namun jika mengasah kekuatan otak, dengarkanlah musik. Mengapa demikian ? sebab manfaat mendengarkan musik untuk kesehatan maupun tubuh secara keseluruhan sangat besar. Musik, dinilai dapat meredakan stres membuat kita menjadi lebih semangat, dan bahkan dapat membantu meredakan nyeri. Para ilmuwan dari University of Missouri setuju bahwa mendengarkan musik dapat memperbaiki mood orang-orang yang mendengarkannya. Penelitian yang dipublikasikan dalam *The Journal of Positive Psychology* ini mengungkapkan bahwa perbaikan mood dan penurunan tingkat stres tampak terlihat setelah 2 minggu rutin mendengarkan musik.

Berdasarkan apa yang dipublikasikan para peneliti dari McGill University di Montreal, Amerika Serikat, mengatakan bahwa mendengarkan musik membuat *mood* kita terpengaruh karena musik membuat tubuh menghasilkan dopamin dalam kata lain cairan yang ada di dalam otak yang menghasilkan rasa senang, sedih, marah, kecewa dan lain lain. Meningkatkan dopamin di dalam otak yang merespon musik membuktikan bahwa manusia mendapat kesenangan setelah mendengarkan musik. Sehingga musik memiliki peranan dalam

menentukan, mengembangkan dan melanjutkan kecerdasan seseorang remaja.

Banyak cara kita untuk dapat mengakses musik dengan mudah pada era modern saat ini. Bisa mendengarkannya secara *onlien* ataupun *offline*, dan kita bisa mendownload musik yang kita sukai, serta kita butuhkan baik kapanpun dan dimanapun kita berada. Hal ini juga dapat terlihat dari hasil observasi dan survey pada tanggal 20 Oktober 2019 di kelas Manajemen Dakwah UIN Suska, terlihat banyaknya mahasiswa yang mendengarkan musik melalui gadgetnya ataupun laptop dalam pada saat mengerjakan tugas dan belajar atau sebelum akan memulai belajar atau membaca buku. selain itu pada waktu luang seperti saat istirahat dan jam kosong untuk memainkan gadgetnya dan mendengarkan musik. Dari Observasi yang telah saya lakukan, mayoritas mahasiswa tersebut selalu melampiaskan apa yang mereka rasakan dengan mendengarkan musik. Baik itu senang, kesal, marah.

Bagi mahasiswa sendiri yang memiliki tugas yang lebih fleksibel dibandingkan siswa sekolah, mendengarkan musik mengerjakan tugas dan belajar dianggap mampu meningkatkan *mood* dalam belajar. Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, penulis tertarik untuk melihat bagaimana Pengaruh mendengarkan musik terhadap *mood* dalam belajar pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau.

Menurut mereka, mereka bisa leih tenang pada saat merasakan rasa jenuh. Bahkan ada beberapa mahasiswa yang mendengarkan musik sebelum waktu perkuliahan dimulai, dan ada yang memutar musik bersama pada saat perkuliahan berakhir, dengan alasan “lebih santai, tidak tegang dan enjoy”, Ujar mereka.

Berdasarkan hasil pra-penelitian mendengarkan musik merupakan salah satu langkah untuk menghilangkan kejenuhan pada mahasiswa dan adanya keterkaitan bahwa musik dapat

mempengaruhi *mood* belajar seseorang, baik itu kejenuhan, sedih, kesal, marah, bahagia dan sebagainya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Musik terhadap *Mood* dalam Belajar pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau Tahun Ajaran 2019/2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode survei dengan memberikan gambaran yang ada di lapangan, wawancara dan observasi untuk data pendukung. Penelitian dilakukan di UIN Suska Riau mahasiswa Manajemen Dakwah dengan populasi penelitian seluruh mahasiswa semester III Tahun Ajaran 2019/2020. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 36 orang mahasiswa IIIA, IIIB, IIIC, IIID, IIIE dimana diambil tujuh orang dari masing-masing kelas.

Pengambilan data dilakukan dengan metode penyebaran angket. Angket disebar dengan menggunakan g-formulir. Angket di isi oleh sebagian mahasiswa semester III Manajemen Dakwah yang menjadi sampel penelitian ini. Pertanyaan yang disebar berkenaan dengan pengaruh musik terhadap *mood* belajar mahasiswa. Angket diisi oleh sampel secara jujur. Penyebaran angket ini dimulai saat bulan Oktober 2019. Setelah itu peneliti melakukan wawancara lanjutan untuk mendapatkan data lebih dalam.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif dengan mendeskripsikan data-data dan teori yang peneliti dapatkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan angket yang disebar melalui *google-formulir* kepada 36 mahasiswa semester III pada tiga kategori (1) alasan mendengarkan musik saat belajar dan emnegrjakan tugas; (2) Jenis

musik yang sering didengar; dan (3) dampak yang ditimbulkan saat mendengarkan musik : didapat bahwa 75% mahasiswa mendengarkan musik dalam belajar atau saat pengerjaan tugas kuliah dan 25% mahasiswa mendengarkan musik pada saat waktu kosong perkuliahan. 80% mahasiswa yang mendengarkan musik mempunyai alasan yang sama mengapa mereka mendengarkan musik ketika belajar, yaitu agar tidak bosan saat belajar, karena hobi mendengarkan musik dan meningkatkan kreativitas berfikir, menambah kosa kata. Sedangkan 13,3% mahasiswa yang mendengarkan musik beralasan mendengarkan musik saat belajar membuat mereka tenang. Dan sisanya beralasan mendengarkan musik saat belajar membuat pembelajaran yang sedang dipelajari mudah diingat, dapat menghilangkan rasa gugup dan suka penyanyinya. 80% mahasiswa yang mendengarkan musik saat belajar mendengarkan jenis musik yang berlirik (pop dan k-pop), berikut hasil wawancara lanjutan yang disampaikan subjek penelitian :

“..... jenis musik pop ini juga terkesan santai dan tidak terlalu bertempo cepat, sehingga nyaman didengarkan ketika belajar, fokus dan konsentrasi juga tidak hilang ketika mendengarkannya”

sedangkan 20% lainnya mendengarkan musik yang tidak berlirik (instrumental). Berikut alasan mahasiswa lainnya :

“..... menurut mereka, mendengarkan jenis musik ini, karena mempengaruhi mood, musik yang lembut dan santai akan membantu dalam proses menemukan ide-ide baru saat mengerjakan tugas kuliah...”

Dampak mendengarkan musik bagi mahasiswa ada positif dan negatif, diantaranya 70% mahasiswa mengatakan dampak positif yang dirasakan saat

mendengarkan musik baik dalam belajar dan mengerjakan tugas maupun saat waktu kosong dapat memunculkan ide-ide baru, membuat perasaan tenang, menghilangkan stres ketika belajar. Sedang 30% lainnya merasakan ada juga dampak negatifnya seperti timbulnya rasa ketergantungan pada musik dan hilangnya prioritas utama mahasiswa yaitu belajar dengan konsentrasi penuh dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.

Menurut (Gunawan, 2007) pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh musik pada diri kita yaitu : (a) musik meningkatkan energi otot; (b) meningkatkan energi sel tubuh; (c) mempengaruhi detak jantung; (d) meningkatkan metabolisme tubuh; (e) mengurangi stres dan rasa sakit; (f) meningkatkan kecepatan penyembuhan dan pemulihan pasien operasi; (g) mengurangi rasa lelah dan mengantuk; (h) membantu meningkatkan kondisi emosi ke arah yang lebih baik; dan (i) merangsang kreativitas, kepekaan, dan kemampuan berpikir. Dengan pengaruh-pengaruh musik tersebut, dapat menghilangkan kebosanan mahasiswa saat belajar atau mengerjakan tugas. Terbukti dengan hasil penelitian bahwa tiga puluh dari tiga puluh enam mahasiswa MD semester III TA. 2019/2020 yang mendengarkan musik ketika belajar atau mengerjakan tugas beralasan musik dapat mengusir kebosanan. Sehingga anggapan negatif tentang belajar dan menyelesaikan tugas kuliah akan tergantikan dengan anggapan positif. Belajar bisa menjadi suatu kegiatan yang menyenangkan jika dibarengi dengan mendengarkan musik.

Orang mendengarkan musik untuk mengubah emosi, untuk melepaskan emosi, untuk mencocokkan emosi mereka saat ini, untuk menikmati atau menghibur diri dan untuk mengurangi stres ((Behne, 1997); (Juslin, P. N., & Laukka, 2004); (Sloboda, J. A. & O'Neill, 2001); (Zillman, D. & Gan, 1997)). Dengan mendengarkan musik, kondisi emosi kita akan meningkat ke arah yang lebih baik.

Sehingga kita dapat menghilangkan *bad mood* dengan mendengarkan musik. Jika *mood* sedang tidak baik sehingga tidak ada semangat untuk belajar, mendengarkan musik sebelum belajar atau selama belajar akan menghilangkan *bad mood*, sehingga semangat untuk belajar akan muncul. Menurut (Konecni, 2003) penelitian musik dan emosi diawali oleh Hevner pada tahun 1936. (Hevner K, 1937) meminta subjek penelitian menuliskan sebuah kata sifat yang hadir dalam pikirannya saat musik dimainkan. Dari penelitian tersebut, Hevner (1936) berpendapat bahwa musik membawa sebuah arti emosi. Musik sanggup membuat pendengarnya sedih, bahagia, takut, gelisah, tenang, bahkan geli (Bernstein, M., & Picker, 1972). Beberapa peneliti yakin bahwa musik dapat secara langsung menyebabkan munculnya emosi pada pendengar (Dibben, 2004; Gabrielsson, 2001-2002; Juslin dan Laukka, 2004; Juslin dan Sloboda, 2001)

Lalu jenis musik seperti apa yang baik digunakan untuk membantu proses pembelajaran? dari hasil penelitian, Musik yang baik digunakan dalam proses belajar atau penyelesaian tugas adalah musik Pop dengan lirik. Musik Pop merupakan bentuk modern dari rock and roll. Terbentuk tahun 1950-an dan mulai diterima di Amerika Serikat, seniman yang memperkenalkan istilah Pop adalah Lawrence Alloway seorang pengamat seni rupa yang terinspirasi dari gerakan seni rupa di Amerika Serikat. Jenis musik ini menjadi Genre paling populer dan paling easy listening. Untuk membantu proses pembelajaran tidak harus selalu dengan musik Pop. Musik lain pun dapat digunakan untuk proses pembelajaran. Hanya saja, pada tahap awal lebih baik mendengarkan musik klasik (Gunawa, 2007).

SIMPULAN

Musik dinilai baik untuk membantu pemulihan *mood* dalam belajar, karena musik dapat mempengaruhi diri kita.

Berikut merupakan pengaruh yang ditimbulkan musik pada diri kita : dengan musik menjadi tidak bosan saat belajar; meningkatkan kreativitas berfikir, menambah kosa kata; membuat rileks dan tenang; pembelajaran yang sedang dipelajari mudah diingat; menghilangkan rasa gugup dan stres.

Musik yang biasanya didengarkan selama belajar atau penyelesaian tugas kuliah adalah musik berlibretto seperti, Pop, K-Pop yang dapat digunakan untuk mendukung proses belajar mahasiswa. Alasan yang beragam dari kebiasaan mahasiswa dengan mendengarkan musik membuat suatu kebiasaan yang berdampak pada pola belajar mereka, baik dampak negatif maupun positif, tergantung bagaimana mereka mengontrol diri sendiri, namun kebanyakan dampak yang dirasakan ketika mendengarkan musik pada saat belajar adalah positif, karena musik dapat merangsang proses berfikir otak dan mempengaruhi *mood* mereka dalam belajar.

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak, yaitu : (1) mahasiswa perlu mendengarkan musik tanpa libretto (instrumental) terlebih dahulu sebelum mendengarkan musik yang disukai (Pop) untuk menjaga stabilitas emosi dalam belajar; (2) untuk peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian eksperimen untuk lebih mendapatkan pengaruh yang sangat signifikan dari musik dan mood tersebut, selain itu, tentukan sampel penelitian dengan menetapkan karakteristik yang lebih spesifik, seperti jenis kelamin, gaya belajar sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Behne, K. E. (1997). The development of "Musikerleben" in adolescence: How and why young people listen to music. In: Perception and cognition of music. *Psychology Press, ed. I.*

Delie'ge & J. A. Sloboda, 143–59.

Bernstein, M., & Picker, M. (1972). An Introduction to Music (4th. Ed., p. 1). *New Jersey: Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs.*

Goleman, D. (2003). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Prestasi.* Gramedia Pustaka Utama.

Gunawan, A. W. (2007). *Genius Learning Strategy.* Gramedia Pustaka Utama.

Hevner K. (1937). The affective value of of pitch and tempo in music. *American Journal of Psychology, 49, 621–630.*

Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research, 33, 217–238.*

Konecni, V. J. (2003). Review of P. N. Juslin and J. A. Sloboda (Eds.), 'Music and Emotion: Theory and Research.' *Music Perception, 0, 332-341.*

Sloboda, J. A. & O'Neill, S. A. (2001). *Emotions in everyday listening to music. In: Music and emotion: Theory and research, ed. P. N. Juslin & J. A. Sloboda.* Oxford University Press.

Zillman, D. & Gan, S. . (1997). *No Title Musical taste in adolescence. In: The social psychology of music, ed. D. J. Hargreaves & A. C North.* Oxford University Press.