

Lebih dari sekedar hiburan: Menelisik peran musik dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa

Hilda Fauzia Arifin

Program Studi Bahasa dan Sastra Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: hildaarifin145@gmail.com

Kata Kunci:

Musik, mahasiswa, mood booster, regulasi emosi, pembelajaran

Keywords:

Music, student, mood booster, emotional regulation, learning process

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan observasi tingginya frekuensi keterlibatan musik dalam aktivitas dan pekerjaan sehari-hari. Khususnya bagi mahasiswa, musik telah menjadi elemen penting dan hiburan yang mudah diakses, memainkan peran tersendiri baik secara emosional maupun sosial. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai literatur ilmiah terhadap dampak musik spesifik bagi mahasiswa. Metode yang digunakan adalah Studi Pustaka (Literature Review). Hasil tinjauan literatur menunjukkan pengaruh musik yang signifikan terhadap kehidupan akademik dan personal mahasiswa. Secara sadar ataupun tidak, musik ditemukan memiliki banyak dampak positif dan mempengaruhi mahasiswa secara komprehensif. Dampak tersebut mencakup peningkatan regulasi emosi, mood booster yang mendukung aktivitas, dan berpotensi menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan mental bagi pendengarnya. Kesimpulan ini diperkuat oleh konsistensi hasil penelitian yang telah membahas dampak positif musik terhadap kualitas hidup dan efektivitas aktivitas sehari-hari mahasiswa.

ABSTRACT

This research is conducted based on the observation of the high frequency of music involvement in daily activities and work. Specifically for the student population, music has become an essential element and easily accessible form of entertainment, playing its own distinct role both emotionally and socially. The focus of this study is to identify and synthesise findings from various scientific literature regarding the specific impact of music on students. The method employed is the Literature Review (Studi Pustaka). The results of the literature review indicate a significant influence of music on students' academic and personal lives. Consciously or unconsciously, music is found to have many positive impacts and affects students comprehensively. These impacts include the enhancement of emotional regulation, functioning as a mood booster supporting daily activities, and potentially serving to improve mental health for its listeners. This conclusion is reinforced by the consistency of research findings that have discussed the positive effects of music on the quality of life and effectiveness of students' daily activities.

Pendahuluan

Di tengah perkembangan teknologi dan arus informasi yang semakin cepat, mahasiswa menghadapi dinamika kehidupan akademik yang kompleks. Tuntutan perkuliahan, seperti jadwal padat, tugas yang menumpuk, serta persaingan akademik, sering kali menimbulkan tekanan psikologis dan menurunkan kualitas kesejahteraan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

emosional. Selain itu, mahasiswa juga harus menyeimbangkan kehidupan sosial, organisasi, pekerjaan paruh waktu, serta urusan pribadi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa membutuhkan strategi pendukung yang dapat membantu mereka mengendalikan emosi, menjaga fokus, dan meningkatkan produktivitas. Salah satu strategi yang paling mudah dan sering digunakan ialah dengan mendengarkan musik.

Music is a universal language that humans understand, a means of communication that can cross the barriers between nations and eliminate all differences (Ivan & Indah, 2021). Musik telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia dan selalu hadir dalam berbagai konteks budaya, sosial, hingga aktivitas sehari-hari. Tidak hanya berpengaruh secara emosional, musik juga berkaitan dengan fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kreativitas. Maka dari itu, tidak heran jika musik sudah menjadi salah satu metode pembelajaran modern, menjadi media yang efektif dalam pembelajaran bahasa. Selain itu, musik berperan juga dalam proses pencarian jati diri, kehadirannya membantu mahasiswa lebih fokus, tenang, atau lebih bersemangat dalam menjalani rutinitas perkuliahan. Musik juga memiliki kemampuan yang unik untuk memengaruhi suasana hati dan emosi seseorang. Musik sendiri memiliki jenis atau genre yang berbeda, karakteristik musik, seperti tempo, melodi, harmoni, dan lirik, dapat berkontribusi pada efeknya terhadap mood dan emosi seseorang. Musik yang lambat dan tenang cenderung menenangkan, sementara musik dengan tempo cepat dan ritme yang kuat dapat meningkatkan energi dan kegembiraan. Selain itu, lirik musik juga dapat memiliki pengaruh signifikan terhadap interpretasi dan emosi yang dipicu oleh lagu tersebut (Fitri, n.d.)

Pembahasan

Musik adalah bahasa universal yang telah lama menjadi bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia. Terutama bagi mahasiswa, yang sedang dalam fase krusial transisi menuju kedewasaan, ditandai dengan pencarian identitas, manajemen tekanan sosial serta akademik yang intens. Di tengah tekanan akademik yang intens, tuntutan organisasi yang padat, dan proses pencarian jati diri yang membingungkan, musik hadir bukan sekedar sebagai hiburan pasif, banyak dari personal mahasiswa yang menjadikan musik sebagai penyeimbang kegiatan mereka. Peran musik jauh melampaui sekadar latar belakang suara atau hiburan semata, entah Ketika mereka berada dalam lingkup bersosial maupun individual. Musik juga menjadi sarana dan wadah bagi mahasiswa untuk berekspresi, menyampaikan perasaan lewat musik bukan lagi menjadi hal yang baru. Musik berperan sebagai pilar dalam pembentukan identitas diri dan regulasi emosi bagi mahasiswa, merefleksikan dan memengaruhi pandangan mereka terhadap dunia, serta cara mereka mengatasi gejolak kehidupan kampus.

Musik Sebagai Regulasi Emosi dan Pengelola Stress Mahasiswa

Musik memiliki pengaruh terhadap kestabilan emosi mahasiswa. Musik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia dan dapat memberikan kekuatan mentalitas yang baik bagi pendengarnya. Menjadi alasan bagi mahasiswa yang kerap menjadikan musik sebagai hiburan, ternyata musik dapat menjadi moodbooster bagi orang yang sedang mengalami stress atau depresi. Musik sejak dahulu dipercayakan memiliki efek

penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan pelasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks (Zahrani Meiladia et al., 2024). Terbukti dengan adanya terapi musik yang selama ini sudah mulai dilakukan (Andaryani, 2019). Musik memiliki ragam genre melodi dari yang mengandung ritme dan irama menyenangkan hingga lagu sedih atau syahdu, menyajikan berbagai pilihan untuk para penikmat musik dari berbagai kalangan terutama mahasiswa. Menjadikan musik sebagai sarana untuk meningkatkan mood dan terapi baik untuk pencipta maupun pendengar (Lutfia, 2025). Musik yang dapat diakses dimana dan kapan saja menjadikannya diminati banyak kalangan terutama mahasiswa.

Musik Sebagai Pendukung Proses Belajar

Kehidupan manusia tak bisa dipisahkan dengan irama. Denyut nadi dan degup jantung manusia pun memiliki irama khusus. Belahan otak kanan, menunjukkan aktivitas kerja ketika diperdengarkan musik, dan seperti apa reaksi yang akan diperlihatkan otak, tergantung dari jenis musik yang mempengaruhinya (Halimah, 1981). Bahkan dalam era ini, musik juga menjadi sarana belajar bagi mahasiswa. Musik dapat menjadi pilihan media yang apik dalam pembelajaran (Hikmah, 2019). Sebagai pengalaman pribadi penulis, musik menjadi salah satu selingan metode belajar menyenangkan. Mendengarkan musik berbahasa inggris sesuai genre yang diminati dan sesuai dengan jurusan yang penulis tempuh di kampus. Musik memberikan cara yang menyenangkan dan berbeda untuk belajar bahasa.

Banyak lagu yang menggunakan bahasa sehari-hari, idiom, dan frasa yang sering muncul dalam percakapan kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan musik sebagai sumber autentik yang sangat cocok untuk digunakan dalam pembelajaran bahasa. Melalui lirik lagu, mahasiswa dapat mempelajari kosakata baru dan memahami konteks penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari (Mauliddina, 2024). Tidak hanya bagi mahasiswa, sebagai tambahan saat ini musik menjadi satu kesatuan dalam proses pembelajaran di kalangan pelajar dari berbagai tingkatan. Mengingat mungkin proses belajar terhambat, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil belajar siswa secara komprehensif (Saputra et al., 2025).

Musik telah masuk sebagai pendamping seru dalam metode belajar, karena musik dapat Kembali meningkatkan semangat belajar, dari materi yang diubah atau dibuat memiliki irama nada agar mempermudah proses pembelajaran dalam konteks memori. Tidak lupa juga para mahasiswa yang menjadikan musik sebagai teman dalam kegiatan belajar mandiri dan pengerjaan tugas, namun tetap perlu diingat bahwa respon terhadap musik bagi personal para pendengar itu berbeda.

Musik dalam Kehidupan Sehari-hari dan Media Ekspresi Mahasiswa

Salah satu alasan musik sangat melekat dalam kehidupan mahasiswa adalah kemudahannya diakses melalui platform digital seperti Spotify, YouTube, atau TikTok. Media massa yang saat ini dapat merambah ke berbagai penjuru dunia dan berbagai lapisan masyarakat dengan sangat mudah dan cepat merupakan wahana sosialisasi yang sangat efektif dan efisien untuk mengakrabkan musik dengan masyarakat (Prasetyo, n.d.). Musik hadir dalam hampir seluruh aktivitas mahasiswa, seperti saat perjalanan ke kampus, mengerjakan tugas, olahraga, bahkan sebagai teman tidur.

Musik telah menjadi bagian penting dalam keseharian dan aktivitas mahasiswa. Keberagaman genre musik memberikan pilihan luas bagi mahasiswa untuk menyesuaikan jenis musik dengan kebutuhan aktivitas. Musik membantu mereka menjaga produktivitas, memperbaiki suasana hati, hingga menciptakan atmosfer belajar yang nyaman. Dengan aksesibilitas yang tinggi ini, musik akhirnya menjadi bagian tidak terpisahkan dari rutinitas mahasiswa modern. Bagaimana musik berubah menjadi salah satu produk dalam budaya populer adalah berkaitan dengan masalah keseharian yang dapat dinikmati oleh semua orang atau kalangan tertentu (Agustiningsih, 2018). Musik juga menjadi sarana ekspresi yang mencerminkan perasaan, nilai, dan karakter individu. Preferensi musik seseorang sering menggambarkan kondisi emosional atau identitas personal mereka. Musik membantu mahasiswa mengekspresikan emosi yang tidak dapat disampaikan melalui kata-kata. Musik memberi ruang bagi mahasiswa untuk membangun identitas diri. Preferensi genre, artis favorit, atau playlist tertentu sering mencerminkan nilai, pengalaman, dan cara pandang mereka terhadap dunia. Dalam konteks sosial, musik bahkan mempengaruhi proses pembentukan kelompok pertemanan melalui kesamaan selera atau pengalaman emosional terhadap lagu tertentu.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil Kesimpulan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa musik memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa, khususnya dalam mengatur mood, emosi, dan tingkat stress. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana yang dapat mendukung proses belajar dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Pemilihan jenis musik yang tepat, baik dari segi tempo, genre, maupun lirik, dapat memengaruhi fokus, konsentrasi, dan produktivitas belajar. Selain itu, musik juga dapat menjadi mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional, sehingga membantu mahasiswa untuk menjaga kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, pemanfaatan musik secara bijak dan terencana dapat menjadi strategi yang efektif untuk menunjang kegiatan belajar serta mengelola stress dan emosi secara lebih optimal.

Dalam Upaya memaksimalkan manfaat musik bagi mahasiswa, disarankan agar pemilihan musik disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan belajar. Musik yang bersifat instrumental atau tenang dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus, sementara musik dengan tempo lebih cepat atau enerjik dapat digunakan untuk membangkitkan semangat belajar. Kombinasi musik dengan berbagai teknik belajar dapat meningkatkan efektivitas belajar serta membantu pengelolaan emosi secara lebih baik. Selain itu, mahasiswa dapat mengeksplorasi berbagai genre musik untuk menemukan jenis musik yang paling efektif bagi mereka. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, musik dapat menjadi pendukung yang signifikan dalam meningkatkan kualitas belajar, menjaga kesejahteraan emosional, dan membangun pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan produktif.

Daftar Pustaka

- Agustiningsih, G. (2018). *Konstruksi Gaya Hidup Melalui Musik Sebagai Produk Budaya Populer*. VI(2), 16–22.
- Andaryani, E. T. (2019). *Pengaruh Musik Dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa The Effects Of Music In Improving Student ' S Mood Booster Pendahuluan Pembahasan*. 1, 109–115.
- Fitri, R. D. (n.d.). *Pengaruh musik terhadap mood dan emosi peran musik dalam kesehatan mental*. 1–14.
- Halimah, L. (1981). *Musik Dalam Pembelajaran*.
- Hikmah, N. (2019). *PEMBELAJARAN KALAM DENGAN MEDIA MUSIK (LAGU)*. 2(1). <https://repository.uin-malang.ac.id/8646/>
- Ivan, M. N., & Indah, R. N. (2021). *Music and Seventh Graders ' Listening Proficiency : Does Islamic song work ?* 6850(2), 51–58. <https://repository.uin-malang.ac.id/9434/>
- Lutfia. (2025). *Pengaruh Musik Terhadap Kehidupan Manusia*. 3, 465–468.
- Mauliddina, R. (2024). *Belajar bahasa Inggris dengan musik : Cara efektif meningkatkan kosakata dalam pembelajaran bahasa Inggris*. 2(12), 253–259.
- Prasetyo, A. (n.d.). *Preferensi musik di kalangan remaja*. 75–92.
- Saputra, D., Wargadinata, W., & Fikri, S. (2025). *Studi Pustaka Tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa*. 10, 399–408. <https://repository.uin-malang.ac.id/24064/>
- Zahrani Meiladia, T., Nihayah, U., & Faiza Algifahmy, A. (2024). *Upaya Menumbuhkan Kesehatan Mental Melalui Music Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan*. 8(3), 1884–1892. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5556>