

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

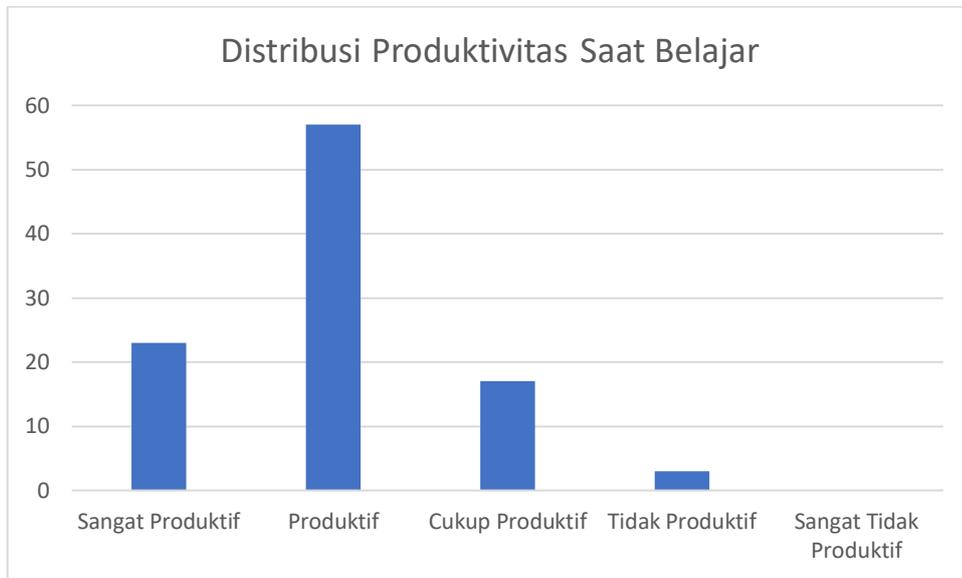
Produktivitas siswa dalam menyelesaikan tugas akademik dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kondisi psikologis seperti stres dan tingkat fokus saat belajar (Kharisma & Rusyida, 2024). Musik sering digunakan sebagai alat bantu yang diyakini dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres emosional, dan mendukung kinerja kognitif (Choi dkk., 2024). Namun, efektivitasnya tidak seragam dan bergantung pada genre musik dan karakteristik individu (Adiasto dkk., 2022).

Musik mempunyai beragam pengaruh terhadap produktivitas mahasiswa, seperti meningkatkan fokus, efisiensi kerja, dan mereduksi stres. Namun, efektivitasnya bergantung pada kesesuaian genre musik dengan karakteristik tugas yang dikerjakan. Pemilihan musik yang tidak tepat justru berpotensi menjadi gangguan. Selain sebagai alat bantu produktivitas, musik juga sering digunakan untuk relaksasi dan mengurangi stres. Respons tubuh terhadap musik mencakup perubahan tekanan darah, suhu kulit, dan emosi. Setelah stres berkurang, musik yang membangkitkan semangat dapat meningkatkan efisiensi kerja dan kualitas hasil yang dicapai (Rizqi Ananda, 2023).

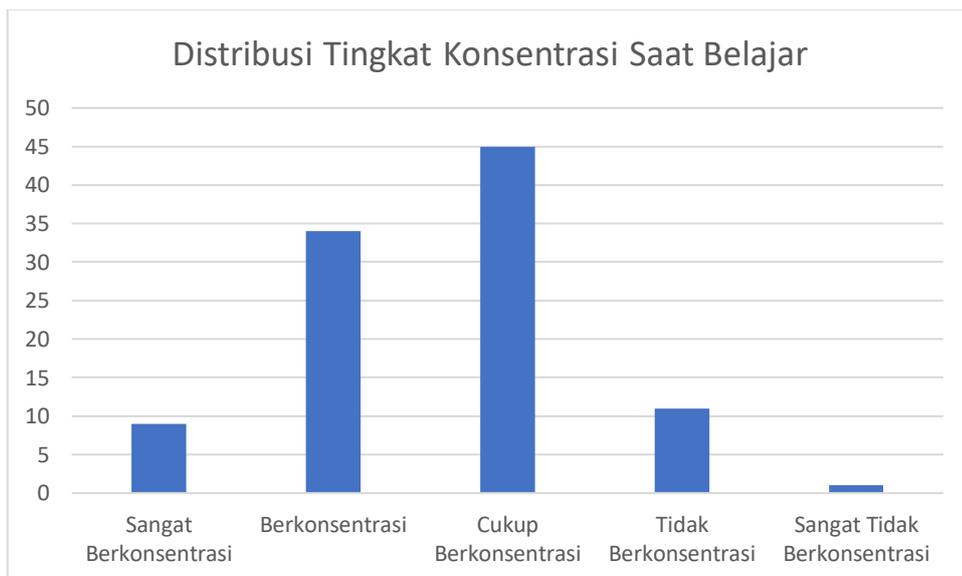
Namun banyaknya ekspektasi akademik yang tinggi, tumpukan tugas, dan jadwal kuliah yang terbatas, mahasiswa sering kali menghadapi tekanan akademik yang signifikan. Stres akademik sering kali dialami oleh mahasiswa sehingga mengganggu motivasi, fokus, dan efisiensi belajar (Nurfadilah dkk., 2025). Bagi mahasiswa yang menderita stres berlebihan, mendengarkan musik yang mereka sukai dapat membantu mereka merasa gembira dan bahagia dengan mendorong pelepasan zat kimia endorfin (Diy & Unriyo, 2023). Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Christ (2019), musik dengan tempo lambat cenderung tidak memberikan gangguan terhadap konsentrasi, sementara musik dengan tempo cepat berpotensi mengganggu kemampuan individu dalam mempertahankan konsentrasi.

Kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi secara efektif berperan penting dalam proses penerimaan dan pengolahan informasi. Konsentrasi yang optimal memungkinkan individu untuk menyerap informasi dengan lebih baik, sehingga informasi tersebut dapat disimpan dalam memori jangka pendek maupun jangka panjang secara lebih efisien dan digunakan secara tepat sesuai kebutuhan (Hanh Le, 2021). Mahasiswa Telkom University Purwokerto membutuhkan konsentrasi yang tinggi pada saat mengerjakan tugas akademik. Namun, pada saat sudah mendekati *deadline*, banyak mahasiswa yang kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga timbulnya stres yang berlebihan.

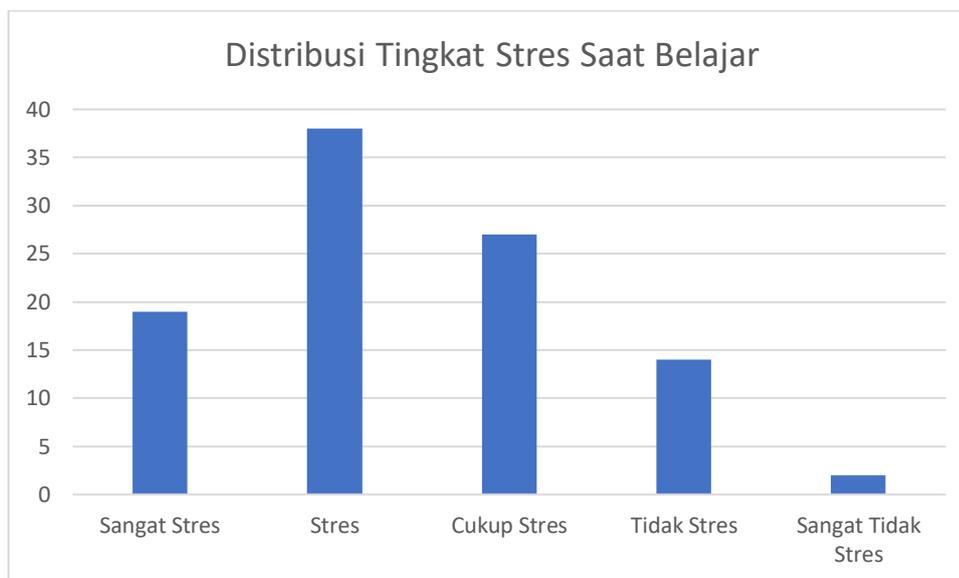
Stres akademik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi dan produktivitas belajar mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan motivasi belajar dan konsentrasi, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap produktivitas akademik. Pada studi oleh (Fadilla dkk., 2024) menemukan bahwa stres akademik yang tinggi berkorelasi dengan penurunan konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh (Way dkk., 2021) menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat menurunkan motivasi belajar mahasiswa keperawatan semester VI di masa pandemi *Covid-19*. Oleh karena itu, untuk mendapatkan gambaran nyata mengenai hubungan antara stres, konsentrasi, dan produktivitas, telah dilakukan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa Telkom University Purwokerto. Hasil dari data tersebut divisualisasikan dalam bagan berikut.



Gambar 1.1 Distribusi Produktivitas Saat Belajar



Gambar 1.2 Distribusi Tingkat Konsentrasi Saat Belajar



Gambar 1.3 Distribusi Tingkat Stres Saat Belajar

Menariknya, meskipun data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi, sebagian besar tetap melaporkan tingkat produktivitas belajar yang baik. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep *eustress*, yaitu stres yang bersifat memotivasi. Seperti disebutkan dalam Penelitian oleh Christy & Soetjningsih (2024) menemukan bahwa *eustress* dapat meningkatkan semangat dan motivasi individu dalam bekerja, yang dapat diadaptasi dalam akademik. Selain itu, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, sehingga tidak mengalami penurunan produktivitas secara signifikan. Selain itu, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, sehingga tidak mengalami penurunan produktivitas secara signifikan (Sulistyowati dkk., 2025). Fenomena ini juga mengindikasikan adanya strategi adaptasi yang digunakan mahasiswa untuk tetap mempertahankan performa akademik mereka. Namun, kondisi ini tetap perlu diwaspadai karena bisa menutupi potensi risiko kelelahan mental dalam jangka panjang.

Produktivitas mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk lingkungan belajar. Suara dari sekitar sering kali mengganggu konsentrasi, sehingga banyak mahasiswa memilih mendengarkan musik untuk meningkatkan fokus atau meredam kebisingan. Namun, pengaruh musik terhadap produktivitas

masih menjadi perdebatan. Penelitian yang dilakukan oleh Kahar & Benace Gonzales (2023) menunjukkan bahwa musik dapat membantu meningkatkan produktivitas, terutama genre pop yang disukai mahasiswa. Meski begitu, efek musik tidak selalu positif karena bergantung pada jenis tugas dan karakteristik individu sehingga pada beberapa kasus khususnya di penelitian Sun (2025) menggunakan musik elektronik dengan tempo 120-140 BPM untuk meningkatkan *flow* dan *work-engagement* serta kinerja tugas dan penelitian Yanping dkk., (2024) menunjukkan bahwa musik pop dengan lirik yang akurat menurunkan kinerja tugas membaca, terutama ketika teks dan lirik menggunakan bahasa yang sama dan terakhir studi yang dilakukan Surya dkk., (2025) menunjukkan bahwa 60% siswa mengatakan mendengarkan musik rock membuat mereka sulit fokus pada tugas yang panjang seperti mengetik atau belajar.

Berbeda dengan musik instrumental, musik dengan lirik sering kali memiliki efek yang merugikan pada ranah memori, khususnya pada tugas yang melibatkan pemahaman daya ingat. Menariknya, dibandingkan dengan musik dengan lirik, musik instrumental cenderung meningkatkan kinerja kognitif. Pengaruh musik berbeda-beda, tergantung pada jenis pekerjaannya. Musik dengan lirik menghambat pemahaman bacaan, sedangkan musik tanpa lirik menghambat kecepatan membaca. Hal ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik tampaknya hanya memengaruhi beberapa domain (bahasa dan memori), dan dampak musik pada kinerja tugas kognitif bervariasi tergantung pada kompleksitas dan karakter aktivitas, dengan hampir semua dampak menurunkan kinerja (Cheah dkk., 2022).

Pada penelitian ini, produktivitas ditentukan dalam *word per minute* (WPM), yang merupakan rasio *output* (jumlah kata yang diketik) terhadap *input* (waktu tetap, 2 menit). Lingkup metrik ini didukung oleh studi Waes dkk., (2021) Penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kecepatan mengetik (WPM) dan keberhasilan akademis dalam tes daring, yang mendukung WPM sebagai ukuran produktivitas akademis yang dapat diandalkan sehingga Aktivitas mengetik dipilih karena merupakan bagian integral dari pekerjaan akademik mahasiswa, seperti mengerjakan tugas, menulis laporan, menyusun makalah, hingga mengisi formulir dan mengikuti ujian daring. Berbagai penelitian sudah

menemukan bahwa musik bisa mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas pada saat mengerjakan kegiatan yang kompleks. Namun tidak semua genre musik bisa dipakai untuk mengurangi kondisi stres sebab mendengarkan musik juga bisa menambah atau mengurangi fokus seseorang terhadap pekerjaan yang sedang dilakukan. Selain itu, banyak juga mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kondisi stres saat menyelesaikan tugas akademis. Oleh karena itu, musik tidak selalu memberikan pengaruh yang baik pada saat diputar. Genre musik tertentu terkadang dapat menjadi pengalih perhatian yang mengganggu konsentrasi, terutama jika menyangkut pekerjaan yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Mendengarkan musik bisa menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk meningkatkan produktivitas dengan menciptakan suasana belajar menjadi lebih fokus, mengurangi stres serta membantu mempertahankan konsentrasi menyelesaikan tugas akademis. Namun, kehadiran musik pada saat menyelesaikan tugas akademis justru mengganggu konsentrasi mahasiswa dan menjadi penghambat produktivitas. Akibatnya mahasiswa tidak dapat mengerjakan tugas akademis dengan baik sehingga musik yang sedang di putar di ruangan atau di dengar secara pribadi menggunakan *earphone* menjadi sebuah gangguan bagi karena mengurangi fokus. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang tepat dalam menentukan penggunaan musik yang sesuai saat mengerjakan tugas akademis. Solusi ini mencakup pemilihan genre musik yang tepat, pengaturan tingkat volume yang optimal, serta penyesuaian tempo dengan karakteristik musik yang diperdengarkan. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai stimulus yang meningkatkan produktivitas, tetapi juga tidak mengganggu fokus dan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas akademis.

1.3 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan latar belakang penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya dan rumusan masalah mengenai meningkatkan kemampuan kognitif mahasiswa, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kombinasi musik dengan faktor dan level yang paling optimal dalam meningkatkan konsentrasi dan produktivitas kerja mahasiswa Telkom University
2. Mengetahui apakah genre musik, volume musik, dan tempo musik berpengaruh terhadap produktivitas mahasiswa.

1.4 Manfaat Tugas Akhir

Adapun manfaat dari penelitian ini berdasarkan tujuan yang sudah dijelaskan sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis
Penulis dapat memiliki ilmu baru tentang pengumpulan data untuk bahan analisis hubungan antara genre musik dalam meningkatkan produktivitas mahasiswa.
2. Bagi Pembaca
Pembaca mendapatkan referensi tentang bagaimana musik bisa meningkatkan kemampuan berpikir mahasiswa dan mengurangi stres mahasiswa sehingga pembaca bisa memilih genre musik sesuai kebutuhan.
3. Bagi Instansi
Penelitian ini bisa menjadi landasan ilmiah bagi instansi atau lembaga pendidikan untuk menggunakan musik agar bisa menciptakan lingkungan kerja atau pembelajaran yang nyaman sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

1.5 Batasan dan Asumsi Tugas Akhir

Dikarenakan penyusunan tugas akhir memiliki batasan agar pada proses penelitian tidak bertambah lebar, adapun ditetapkan batasan penelitian ini sebagai berikut:

1. Eksperimen menggunakan *website typing test* dengan *device* yang sama
2. Subjek penelitian merupakan mahasiswa Telkom University Purwokerto.
3. Genre musik yang digunakan hanya 3 yaitu *Rock*, *Elektronik*, dan *Pop*.

Selanjutnya ada beberapa asumsi yang digunakan pada penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Tes mengetik atau *typing test* bisa menggantikan aspek kognitif dari seseorang yang sedang belajar seperti mengerjakan tugas atau yang sedang mengikuti perkuliahan.
2. Subjek penelitian tidak memperhitungkan faktor individu seperti latar belakang subjek, tingkat stres, atau kebiasaan belajar.
3. Lagu-lagu yang digunakan dalam penelitian ini diasumsikan telah mewakili karakteristik umum dari masing-masing genre musik (pop, rock, dan elektronik)

1.6 Sistematika Laporan

Penyusunan isi skripsi ini dilakukan secara sistematis dengan urutan sebagai berikut:

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan dan asumsi penelitian, serta sistematika penulisan laporan.

BAB II

LANDASAN TEORI

Bab ini menyajikan teori-teori pendukung dan kajian literatur dari penelitian sebelumnya yang relevan, seperti konsep produktivitas, stres,

konsentrasi, musik, genre, tempo, volume, serta metode *Taguchi* dan ANOVA.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan objek dan subjek penelitian, alur penelitian, teknik pengumpulan dan analisis data, serta jadwal kegiatan penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini memaparkan hasil pengolahan data, analisis metode *Taguchi* dan ANOVA, verifikasi hasil eksperimen, analisis penyelesaian masalah, analisis implementasi, serta implikasi dari penelitian yang dilakukan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian serta saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Memuat referensi yang digunakan selama proses penyusunan tugas akhir, baik berupa buku, jurnal, artikel, maupun sumber *online*.

LAMPIRAN

Berisi data mentah, hasil perhitungan, dan dokumen pendukung lainnya yang menunjang isi laporan.