



MUSIK SEBAGAI STIMULUS SEMANGAT BELAJAR DAN KREATIVITAS MAHASISWA: KAJIAN KEPUSTAKAAN

Novia Mariana Dungan

Pendidikan Musik, STKIP Citra Bakti
noviamarianadungan@gmail.com

Histori artikel

Received:
22 Januari 2026

Accepted:
25 Maret 2026

Published:
29 Maret 2026

Abstrak

Musik memiliki potensi sebagai stimulus yang memengaruhi kondisi emosional, motivasi, dan proses kognitif dalam pembelajaran. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang memerlukan kondisi psikologis yang optimal untuk menjaga semangat belajar dan mengembangkan kreativitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran musik terhadap semangat belajar dan kreativitas mahasiswa melalui pendekatan tinjauan literatur. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, meliputi artikel jurnal nasional dan internasional serta buku akademik. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan analisis isi untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan-temuan utama. Hasil kajian menunjukkan bahwa musik berkontribusi dalam meningkatkan semangat belajar melalui penciptaan suasana emosional yang positif, serta mendukung kreativitas melalui stimulasi proses kognitif dan imajinasi. Selain itu, musik juga berperan dalam menurunkan stres sehingga menciptakan kondisi psikologis yang lebih kondusif untuk belajar. Namun, pengaruh tersebut dipengaruhi oleh faktor jenis musik, preferensi individu, dan konteks penggunaannya. Dengan demikian, musik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi pendukung dalam pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada kondisi psikologis mahasiswa.

Kata-kata kunci: kreativitas, mahasiswa, musik, semangat belajar

*Penulis koresponding : Novia Mariana Dungan (noviamarianadungan@gmail.com)

Abstract. Music has the potential to act as a stimulus that influences emotional states, motivation, and cognitive processes in learning. In higher education, students face various academic demands that require optimal psychological conditions to maintain learning motivation and develop creativity. This study aims to examine the role of music in enhancing students' learning motivation and creativity through a literature review approach. The method employed was a literature review by analyzing relevant scientific sources, including national and international journal articles as well as academic books. Data were analyzed using content analysis to identify and synthesize key findings. The results indicate that music contributes to increased learning motivation by creating positive emotional conditions and supports creativity through the stimulation of cognitive processes and imagination. In addition, music plays a role in reducing stress, thereby fostering a more conducive psychological state for learning. However, these effects are influenced by factors such as type of music, individual preferences, and context of use. Therefore, music can be considered a supportive strategy in learning that addresses not only cognitive aspects but also students' psychological well-being.

Keywords: creativity, learning motivation, music, university students

Latar Belakang

Musik merupakan salah satu bentuk seni yang memiliki pengaruh luas terhadap aspek emosional, kognitif, dan sosial individu. Dalam kajian neurosains, musik diketahui mampu memengaruhi aktivitas otak melalui stimulasi sistem limbik yang berkaitan dengan emosi serta sistem reward yang berhubungan dengan motivasi (Levitin, 2006; Ferreri & Rodriguez-Fornells, 2017). Respons terhadap musik tidak hanya terbatas pada pengalaman estetis, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kondisi psikologis yang mendukung proses belajar dan berpikir.

Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks, sehingga membutuhkan kondisi psikologis yang optimal untuk mempertahankan semangat belajar dan mengembangkan kreativitas. Kreativitas sendiri merupakan kemampuan berpikir divergen yang memungkinkan individu menghasilkan berbagai ide atau solusi secara fleksibel (Guilford, 1950). Dalam pendidikan musik, kreativitas tidak hanya berkaitan dengan ekspresi artistik, tetapi juga dengan kemampuan kognitif dalam mengolah informasi dan menciptakan inovasi (Hidayatullah, 2020).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan motivasi dan semangat belajar. Musik dapat menciptakan suasana emosional yang positif, sehingga individu lebih fokus dan terlibat dalam aktivitas pembelajaran (Hallam, 2010). Studi lain juga menunjukkan bahwa penggunaan musik sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa secara signifikan, termasuk dalam konteks pembelajaran berbasis aktivitas fisik (Bara et al., 2024). Selain itu, pendekatan pembelajaran inovatif yang mengintegrasikan musik juga terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi mahasiswa dalam proses belajar (Fang & Luen, 2024; Baylarova-Alakbarova, 2022).

Di sisi lain, musik juga berperan dalam pengelolaan kondisi psikologis yang berkaitan dengan stres. Meta-analisis yang dilakukan oleh de Witte et al. (2020)

menunjukkan bahwa intervensi musik memiliki efek signifikan dalam menurunkan tingkat stres, baik secara psikologis maupun fisiologis. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Thoma et al. (2013) yang menunjukkan bahwa musik dapat membantu menurunkan respons stres dan meningkatkan kondisi relaksasi. Kondisi emosional yang lebih stabil tersebut berkontribusi pada peningkatan kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selain aspek motivasi dan emosi, musik juga memiliki keterkaitan erat dengan kreativitas. Penelitian menunjukkan bahwa respons reward terhadap musik dapat memprediksi kemampuan kreativitas individu (Ferreri & Rodriguez-Fornells, 2017). Lebih lanjut, faktor-faktor kognitif dan sosial dalam aktivitas musikal juga berperan dalam membentuk kreativitas secara lebih kompleks (Ben et al., 2025). Keterlibatan dalam aktivitas musik, baik secara aktif maupun pasif, dapat merangsang imajinasi, fleksibilitas berpikir, serta kemampuan asosiasi yang menjadi dasar dari proses kreatif (Schellenberg, 2004).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara musik, motivasi, dan kreativitas, temuan-temuan tersebut masih tersebar dalam berbagai konteks dan pendekatan penelitian. Sebagian studi berfokus pada aspek motivasi, sementara yang lain menekankan pada kreativitas atau kondisi emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa belum terdapat sintesis yang komprehensif yang secara khusus mengkaji peran musik dalam menghubungkan semangat belajar dan kreativitas mahasiswa secara terpadu.

Selain itu, dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, tekanan akademik yang semakin kompleks menuntut mahasiswa untuk memiliki strategi adaptif dalam menjaga keseimbangan antara kondisi emosional dan kognitif. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mampu mengintegrasikan berbagai temuan empiris untuk memahami bagaimana musik dapat berfungsi sebagai stimulus yang mendukung semangat belajar sekaligus mendorong kreativitas mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif peran musik terhadap semangat belajar dan kreativitas mahasiswa melalui pendekatan tinjauan literatur. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, adaptif, dan berbasis pada pendekatan psikologis di lingkungan pendidikan tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *literature review* atau kajian kepustakaan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis,

dan mensintesis berbagai temuan penelitian yang berkaitan dengan peran musik terhadap semangat belajar dan kreativitas mahasiswa.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, meliputi buku akademik dan artikel jurnal nasional maupun internasional yang relevan dengan topik penelitian. Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data seperti Google Scholar dan jurnal ilmiah terindeks, dengan menggunakan kata kunci seperti “musik”, “motivasi belajar”, “kreativitas”, dan “mahasiswa”.

Kriteria pemilihan sumber meliputi relevansi dengan topik penelitian, kredibilitas penulis, serta keterbaruan publikasi. Literatur yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian tidak digunakan dalam proses analisis.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi konsep utama, mengelompokkan temuan berdasarkan tema, serta mensintesis hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh musik terhadap semangat belajar dan kreativitas mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa musik memiliki keterkaitan yang konsisten dengan peningkatan semangat belajar dan kreativitas mahasiswa. Temuan-temuan tersebut diperoleh melalui sintesis berbagai penelitian yang mengkaji pengaruh musik dari perspektif emosional, motivasional, dan kognitif. Secara umum, literatur menunjukkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai elemen hiburan, tetapi juga sebagai stimulus yang mampu memengaruhi kondisi psikologis dan performa akademik mahasiswa.

Musik dan Peningkatan Semangat Belajar Mahasiswa

Hasil kajian menunjukkan bahwa musik berkontribusi terhadap peningkatan semangat belajar mahasiswa melalui penciptaan suasana emosional yang lebih positif. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa musik dapat meningkatkan motivasi intrinsik, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas pembelajaran (Baylarova-Alakbarova, 2022; Fang & Luen, 2024). Dalam konteks pembelajaran, kondisi emosional yang positif menjadi faktor penting yang memengaruhi kesiapan individu dalam menerima dan mengolah informasi.

Selain itu, penggunaan musik sebagai media atau pendukung pembelajaran juga menunjukkan dampak yang signifikan terhadap motivasi belajar. Penelitian oleh Bara et al. (2024) menunjukkan bahwa integrasi musik dalam pembelajaran dapat meningkatkan

minat dan partisipasi mahasiswa secara aktif. Mahasiswa yang belajar dalam lingkungan yang didukung oleh musik cenderung menunjukkan tingkat fokus yang lebih baik, serta memiliki energi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi tanpa stimulus musik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa musik dapat berfungsi sebagai penguat (reinforcement) dalam proses belajar, terutama dalam menjaga keberlanjutan motivasi mahasiswa. Dalam beberapa studi, musik juga dikaitkan dengan peningkatan ketahanan belajar (learning persistence), di mana mahasiswa mampu mempertahankan perhatian dan semangat dalam jangka waktu yang lebih lama.

Musik dan Peningkatan Kreativitas Mahasiswa

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa musik memiliki keterkaitan dengan peningkatan kreativitas mahasiswa. Kreativitas dalam konteks ini tidak hanya terbatas pada kemampuan artistik, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir divergen, fleksibilitas kognitif, serta kemampuan menghasilkan ide-ide baru dalam berbagai bidang akademik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bermusik maupun mendengarkan musik dapat merangsang proses kognitif yang mendukung kreativitas (Schellenberg, 2004). Musik memberikan ruang bagi individu untuk melakukan asosiasi bebas, mengembangkan imajinasi, serta mengeksplorasi berbagai kemungkinan ide. Selain itu, penelitian oleh Ben et al. (2025) menunjukkan bahwa kreativitas musikal dipengaruhi oleh kombinasi faktor kognitif dan sosial, yang saling berinteraksi dalam membentuk kemampuan kreatif individu.

Temuan lain juga menunjukkan bahwa respons emosional terhadap musik berperan dalam meningkatkan kreativitas. Individu yang mengalami pengalaman emosional positif melalui musik cenderung memiliki tingkat kreativitas yang lebih tinggi (Ferreri & Rodriguez-Fornells, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya berperan secara langsung melalui stimulasi kognitif, tetapi juga secara tidak langsung melalui penguatan kondisi emosional yang mendukung proses kreatif.

Musik, Emosi, dan Kondisi Psikologis Mahasiswa

Selain berperan dalam motivasi dan kreativitas, musik juga menunjukkan kontribusi dalam menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil bagi mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan untuk menurunkan tingkat stres serta meningkatkan relaksasi (de Witte et al., 2020; Thoma et al., 2013).

Kondisi ini penting karena stres yang tidak terkelola dapat menghambat proses belajar dan menurunkan performa akademik.

Dalam konteks pembelajaran, kondisi psikologis yang stabil memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus, lebih siap menerima informasi, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik. Musik dalam hal ini berfungsi sebagai stimulus yang membantu menyeimbangkan kondisi emosional, sehingga individu berada dalam keadaan yang lebih optimal untuk melakukan aktivitas kognitif.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa efek musik tidak berdiri sendiri, tetapi saling terkait antara aspek emosional, kognitif, dan motivasional. Ketika kondisi emosional membaik, maka motivasi belajar meningkat, dan pada akhirnya berdampak pada peningkatan kreativitas.

Sintesis Temuan

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa musik memiliki keterkaitan yang erat dengan peningkatan semangat belajar dan kreativitas mahasiswa melalui mekanisme yang melibatkan interaksi antara emosi, motivasi, dan proses kognitif. Musik berfungsi sebagai stimulus yang mampu menciptakan kondisi psikologis yang mendukung, meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran, serta merangsang kemampuan berpikir kreatif.

Meskipun demikian, temuan yang ada menunjukkan bahwa pengaruh musik dapat bervariasi tergantung pada jenis musik, preferensi individu, serta konteks penggunaan dalam pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa peran musik tidak bersifat universal secara mutlak, melainkan dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual yang perlu dipertimbangkan dalam penerapannya.

Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa musik memiliki keterkaitan dengan peningkatan semangat belajar dan kreativitas mahasiswa melalui interaksi yang kompleks antara aspek emosional, kognitif, dan motivasional. Temuan ini mengindikasikan bahwa peran musik tidak bersifat tunggal, melainkan bekerja melalui berbagai mekanisme psikologis yang saling terkait.

Dari sisi motivasi belajar, musik berfungsi sebagai stimulus yang mampu menciptakan kondisi emosional yang positif, sehingga meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan memperbaiki suasana hati individu (Hallam, 2010; Baylarova-Alakbarova, 2022). Dalam

konteks pembelajaran, kondisi emosional yang positif berperan penting dalam meningkatkan kesiapan belajar, perhatian, serta ketahanan dalam menghadapi tugas akademik. Hal ini juga didukung oleh penelitian Fang dan Luen (2024) yang menunjukkan bahwa integrasi musik dalam pembelajaran inovatif mampu meningkatkan partisipasi aktif mahasiswa.

Selain itu, penggunaan musik dalam pembelajaran juga dapat dipahami sebagai bentuk stimulus eksternal yang memperkuat motivasi belajar. Dalam beberapa studi, musik berperan sebagai elemen yang meningkatkan minat dan keterlibatan mahasiswa, terutama ketika dikombinasikan dengan aktivitas pembelajaran yang interaktif (Bara et al., 2024). Dengan demikian, musik tidak hanya berfungsi sebagai latar belakang, tetapi juga sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang dapat memengaruhi dinamika belajar mahasiswa.

Dari sisi kreativitas, hasil kajian menunjukkan bahwa musik berkaitan dengan peningkatan kemampuan berpikir divergen dan fleksibilitas kognitif. Konsep kreativitas yang dikemukakan oleh Guilford (1950) menekankan pentingnya kemampuan menghasilkan berbagai alternatif solusi, yang dalam konteks ini dapat dirangsang melalui pengalaman musikal. Penelitian menunjukkan bahwa musik mampu memfasilitasi proses asosiasi bebas dan eksplorasi ide, sehingga mendukung perkembangan kreativitas individu (Schellenberg, 2004; Hidayatullah, 2020).

Lebih lanjut, keterkaitan antara musik dan kreativitas juga dapat dijelaskan melalui mekanisme neuropsikologis. Penelitian menunjukkan bahwa musik memicu respons reward dalam otak, yang berhubungan dengan pelepasan dopamin dan peningkatan motivasi (Levitin, 2006; Ferreri & Rodriguez-Fornells, 2017). Respons ini tidak hanya meningkatkan pengalaman emosional positif, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kreatif. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kreativitas musikal dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif dan sosial, yang memperkuat kemampuan individu dalam menghasilkan ide-ide inovatif (Ben et al., 2025).

Di sisi lain, peran musik dalam menurunkan stres juga menjadi faktor penting yang mendukung peningkatan semangat belajar dan kreativitas. Stres yang tinggi dapat menghambat fungsi kognitif dan menurunkan motivasi belajar, sehingga pengelolannya menjadi krusial dalam konteks pendidikan tinggi. Meta-analisis yang dilakukan oleh de Witte et al. (2020) menunjukkan bahwa intervensi musik memiliki efek signifikan dalam menurunkan stres, baik secara psikologis maupun fisiologis. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Thoma et al. (2013) yang menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan respons stres dan meningkatkan relaksasi.

Kondisi emosional yang lebih stabil sebagai akibat dari paparan musik memberikan dampak tidak langsung terhadap peningkatan performa kognitif. Mahasiswa yang berada dalam kondisi relaksasi cenderung lebih fokus, lebih mampu mengolah informasi, serta lebih terbuka terhadap proses berpikir kreatif. Dengan demikian, musik berperan sebagai mediator yang menghubungkan kondisi emosional dengan performa akademik.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa tidak semua penelitian menunjukkan kekuatan pengaruh yang sama. Variasi dalam jenis musik, durasi paparan, serta preferensi individu menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas musik dalam meningkatkan motivasi dan kreativitas. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap musik bersifat subjektif dan kontekstual, sehingga tidak dapat digeneralisasi secara mutlak.

Selain itu, sebagian besar penelitian yang dianalisis masih memiliki keterbatasan dalam desain metodologis, seperti kurangnya kontrol terhadap variabel eksternal serta variasi dalam instrumen pengukuran. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun temuan yang ada menunjukkan kecenderungan positif, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk memperkuat validitas hasil.

Secara keseluruhan, musik dapat dipahami sebagai stimulus multidimensional yang berperan dalam meningkatkan semangat belajar dan kreativitas mahasiswa melalui mekanisme yang melibatkan emosi, motivasi, dan kognisi. Namun, penerapannya dalam konteks pendidikan perlu mempertimbangkan faktor individual dan situasional agar dapat memberikan hasil yang optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, musik memiliki peran dalam mendukung peningkatan semangat belajar dan kreativitas mahasiswa melalui pengaruhnya terhadap kondisi emosional, motivasi, dan proses kognitif. Musik berkontribusi dalam menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, meningkatkan keterlibatan mahasiswa, serta merangsang kemampuan berpikir kreatif.

Namun demikian, pengaruh musik tidak bersifat universal dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis musik, preferensi individu, serta konteks penggunaannya dalam pembelajaran. Selain itu, keterbatasan metodologis pada beberapa penelitian menunjukkan perlunya kajian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk memperkuat temuan yang ada.

Secara keseluruhan, musik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan pendukung dalam proses pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada

aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa secara lebih menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Bara, L. P., Manurung, J. S. R., & Jayadi, J. (2024). Pengaruh musik electronic dance music sebagai media stimulasi terhadap motivasi belajar mahasiswa dalam pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1821>
- Baylarova-Alakbarova, B. (2022). The impact of music on the education motivation in adolescents. *Academia Journal of Educational Research*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.53506/egitim.1029541>
- Ben, S., Zheng, W., & Li, X. (2025). Multifactorial influences on musical creativity: An integrated perspective on cognitive and social capital factors. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1585658/full>
- de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Fang, L., & Luen, L. C. (2024). Innovative teaching approaches and student motivation in music education at Shangrao University, China. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 13(1). <http://dx.doi.org/10.6007/IJARPED/v13-i1/20793>
- Ferreri, L., & Rodriguez-Fornells, A. (2017). Music-related reward responses predict creativity. *Scientific Reports*, 7, 699. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-07110-8>
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444–454. <https://doi.org/10.1037/h0063487>
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289. <https://doi.org/10.1177/0255761410370658>
- Hidayatullah, R. (2020). Kreativitas dalam pendidikan musik. *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan dan Pendidikan Musik*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/musikolastika.v2i1.32>
- Levitin, D. J. (2006). *This is your brain on music: The science of a human obsession*. Dutton. <https://books.google.com/books?id=FQnX9l0J3WUC>
- Schellenberg, E. G. (2004). Music lessons enhance IQ. *Psychological Science*, 15(8), 511–514. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00711.x>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>