



Pengaruh Musik J-Pop terhadap *Mood* dan Produktivitas Mahasiswa Saat Belajar

Ghaeril Juniawan Parel Hakim^{1*}, Gandi Abetnego Simangunsong²,
Muhammad Rafi Rusafni³, Muhammad Ilham Nurfajri⁴, Humannisa Rubina Lestari⁵
¹⁻⁵Institut Pertanian Bogor, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Raya Pajajaran, Kota Bogor, Jawa Barat, Indonesia

Korespondensi penulis: ghaerilparel@apps.ipb.ac.id*

Abstract. *J-Pop music has become an important part of students' lifestyles and plays a role in influencing their mood and learning productivity. This study employed a descriptive quantitative method by distributing an online questionnaire to 194 students who regularly listen to J-Pop while studying. Results showed that 69.8% of respondents felt their mood improved before studying when listening to this music, and 40.2% reported completing tasks more quickly. These findings indicate that J-Pop can serve as a positive stimulus to enhance motivation and focus during academic activities. However, its effects are subjective and highly dependent on individual preferences and study habits. Therefore, J-Pop has the potential to be part of an effective learning strategy if adapted to students' personal characteristics and contexts. This study emphasizes the importance of considering psychological aspects when utilizing music as a learning aid to support students' academic performance.*

Keywords: *Japanese Popular Music, J-Pop, Learning Productivity, Mood, Students.*

Abstrak. Musik J-Pop kini menjadi bagian penting dalam gaya hidup mahasiswa dan berperan dalam memengaruhi suasana hati serta produktivitas belajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan menyebarkan kuesioner daring kepada 194 mahasiswa yang rutin mendengarkan J-Pop saat belajar. Hasilnya menunjukkan bahwa 69,8% responden merasa mood mereka meningkat sebelum belajar saat mendengarkan musik tersebut, sementara 40,2% melaporkan mampu menyelesaikan tugas lebih cepat. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik J-Pop dapat berfungsi sebagai stimulus positif yang membantu meningkatkan motivasi dan konsentrasi dalam aktivitas akademik. Meskipun demikian, pengaruhnya bersifat subjektif dan sangat tergantung pada preferensi individu serta kebiasaan belajar masing-masing mahasiswa. Oleh karena itu, musik J-Pop berpotensi dijadikan bagian dari strategi belajar yang efektif jika disesuaikan dengan karakteristik dan konteks personal. Penelitian ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan aspek psikologis dalam pemanfaatan musik sebagai alat bantu belajar untuk mendukung performa akademik mahasiswa.

Kata kunci: Musik Populer Jepang, J-Pop, Produktivitas Belajar, *Mood*, Mahasiswa.

1. LATAR BELAKANG

Globalisasi telah mempercepat arus pertukaran budaya antarnegara, terutama melalui kemajuan teknologi informasi dan media sosial. Jepang dan Korea Selatan merupakan dua negara yang aktif memanfaatkan produk budaya sebagai instrumen diplomasi budaya atau soft power (Islamiyah et al., 2020; Anniza, 2018). Di Indonesia, budaya populer Jepang—dikenal sebagai pop culture Jejepangan—telah memiliki penggemar sejak akhir 1970-an, terutama melalui anime, manga, dan musik J-Pop (Novianti, 2007; Yoga, 2023).

Meskipun budaya Korea meningkat popularitasnya dalam dekade terakhir, J-Pop tetap memiliki basis penggemar yang kuat, terutama di kalangan mahasiswa (Islamiyah et al., 2020; Syafitri & Maulida, 2021). Kini, J-Pop tidak hanya dikonsumsi sebagai hiburan, melainkan

juga menjadi bagian dari gaya hidup dan identitas sosial. Musik ini dianggap mampu membentuk karakter dan nilai sosial mahasiswa, seperti kedisiplinan dan semangat belajar (Maulidia et al., 2024; Sulaiman, 2023).

Fenomena ini semakin diperkuat dengan kehadiran grup idol lokal seperti JKT48 yang mengadaptasi model idol Jepang, menjadikan budaya ini lebih mudah diterima oleh generasi muda Indonesia (Maulidia et al., 2024; Anniza, 2018). Dalam beberapa kasus, mahasiswa tidak hanya menikmati musik J-Pop secara pasif, tetapi aktif mempelajari bahasa Jepang secara otodidak (Rohmah, 2023), serta menjadikan musik ini sebagai penyemangat dan pendamping saat belajar (Izzah et al., 2020; Dewi & Anggraini, 2022).

Studi oleh Syafitri dan Maulida (2021) serta Widiasanti dan Kurniawan (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa penggemar J-Pop menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dalam menjaga semangat dan konsistensi belajar. Musik dengan tempo cepat atau melodi ceria dinilai mampu meningkatkan mood positif, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan produktivitas akademik (Bellyanto, 2020; Prawira & Murti, 2025).

Namun, meskipun banyak mahasiswa mendengarkan musik J-Pop saat belajar, kajian ilmiah yang secara spesifik menelaah pengaruhnya terhadap mood dan produktivitas masih terbatas di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut, dengan menganalisis sejauh mana musik J-Pop dapat berkontribusi terhadap suasana hati dan produktivitas belajar mahasiswa Indonesia masa kini.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Musik sebagai Stimulus Psikologis

Musik memiliki pengaruh langsung terhadap emosi dan proses kognitif manusia. Musik dengan tempo yang cepat, seperti J-Pop, dapat meningkatkan mood positif dan semangat belajar (Bellyanto, 2020; Izzah et al., 2020). Selain itu, musik dalam bahasa asing seperti Jepang cenderung tidak terlalu mengganggu proses berpikir verbal, sehingga cocok digunakan saat belajar (Fatimah, 2024; Yunita & Rahmayanti, 2020).

2. J-Pop dalam Konteks Globalisasi Budaya

J-Pop merupakan salah satu produk utama dari strategi Cool Japan dalam diplomasi budaya Jepang (Islamiyah et al., 2020; Anniza, 2018). Dengan konsep globalized localism, J-Pop dikemas menarik untuk pasar global, termasuk Indonesia, membentuk komunitas penggemar aktif di berbagai kota (Yoga, 2023; Hasanah & Ramadhan, 2020).

3. Nilai Sosial Budaya dalam Musik J-Pop

Musik J-Pop tidak hanya membentuk identitas hiburan, tetapi juga mempengaruhi nilai dan perilaku sosial mahasiswa. Studi oleh Maulidia et al. (2024) dan Agustin & Cahyani (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi fans grup idol seperti JKT48 cenderung menginternalisasi nilai-nilai seperti etos kerja, semangat, dan kedisiplinan.

4. Musik J-Pop sebagai Media Pembelajaran Bahasa

Lagu J-Pop sering digunakan sebagai media pembelajaran bahasa Jepang secara nonformal. Sulaiman (2023) dan Rohmah (2023) menunjukkan bahwa lagu-lagu ini dapat meningkatkan kosakata, minat belajar, serta pemahaman konteks budaya Jepang. Ini juga didukung oleh studi Wideasanti & Kurniawan (2023) yang menunjukkan bahwa musik mampu membantu retensi informasi.

5. Musik dan Motivasi Belajar

Musik dapat berfungsi sebagai pemicu motivasi integratif. Rohmah (2023) mencatat bahwa mahasiswa yang menyukai J-Pop cenderung lebih termotivasi untuk belajar bahasa dan budaya Jepang. Hal ini diperkuat oleh Andaryani (2019) dan Dewi & Anggraini (2022), yang menunjukkan bahwa musik dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memotivasi.

6. Mood Positif dan Produktivitas Akademik

Mood positif terbukti berkorelasi dengan produktivitas akademik yang lebih tinggi (Prawira & Murti, 2025; Taqiyya et al., 2024). Musik favorit, termasuk J-Pop, dapat meredakan stres, meningkatkan fokus, dan memperkuat semangat belajar mahasiswa (Putri & Suherman, 2024; Yunita & Rahmayanti, 2020). Penelitian oleh Lidinillah Alfath et al. (2022) dan Hasanah & Ramadhan (2020) juga menunjukkan bahwa musik populer dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan konsentrasi dan prestasi belajar.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan dan menganalisis pengaruh musik J-Pop terhadap suasana hati (mood) dan produktivitas belajar mahasiswa. Pemilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan untuk memperoleh data berbasis angka yang dapat diolah secara statistik guna memberikan gambaran umum mengenai persepsi mahasiswa terhadap topik yang diteliti. Penelitian dilaksanakan selama bulan Mei 2025 dan melibatkan responden dari berbagai program studi dan perguruan tinggi.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan platform Google Form. Kuesioner disusun dalam Bahasa Indonesia yang mudah dipahami dan terdiri atas empat bagian utama, yaitu: (1) informasi demografis seperti usia, jenis kelamin, dan program studi; (2) kebiasaan mendengarkan musik, khususnya genre J-Pop; (3) pengaruh musik J-Pop terhadap mood saat belajar; dan (4) pengaruh musik J-Pop terhadap produktivitas belajar. Total terdapat 20 butir pertanyaan dalam kuesioner ini, yang sebagian besar menggunakan skala Likert 5 poin, dengan rentang dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), untuk mengukur persepsi dan pengalaman subjektif mahasiswa.

Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria utama yaitu mahasiswa aktif yang mengaku secara rutin mendengarkan musik J-Pop saat belajar. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media sosial, grup WhatsApp mahasiswa, serta jaringan akademik guna menjangkau responden yang sesuai dengan kriteria. Dalam tahap awal, dilakukan uji coba (pilot test) kuesioner terhadap 10 responden untuk memastikan kejelasan dan validitas isi instrumen.

Untuk memastikan konsistensi internal dari instrumen kuesioner, disarankan dilakukan uji reliabilitas seperti perhitungan nilai Cronbach's alpha pada setiap dimensi utama (mood dan produktivitas belajar). Selain itu, proses validasi isi oleh pakar atau dosen pembimbing juga dapat menambah kekuatan instrumen. Penelitian ini dilaksanakan selama rentang waktu dua minggu, agar responden memiliki waktu yang cukup untuk mengisi dengan cermat.

Data yang terkumpul dari Google Form kemudian diekspor ke dalam format spreadsheet dan dianalisis secara statistik menggunakan Microsoft Excel dan Google Sheets. Analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif, termasuk perhitungan frekuensi, persentase, rerata (mean), dan standar deviasi. Untuk analisis statistik yang lebih komprehensif, perangkat lunak seperti SPSS, JASP, atau R Studio dapat digunakan jika ingin menyertakan uji korelasi, regresi, atau uji beda antar kelompok responden di masa mendatang.

Langkah-langkah dalam penelitian ini terdiri atas: (1) perumusan masalah dan tujuan penelitian; (2) penyusunan instrumen kuesioner berbasis Google Form; (3) pelaksanaan pilot test; (4) penyebaran kuesioner kepada responden yang sesuai dengan kriteria; (5) pengumpulan dan pengolahan data; (6) analisis data secara deskriptif; dan (7) penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis. Penelitian ini juga memastikan bahwa partisipasi responden bersifat sukarela dan anonim, serta tidak ada unsur paksaan maupun insentif dalam pengisian kuesioner.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik J-Pop terhadap mood dan produktivitas belajar mahasiswa. Penelitian dilakukan dengan metode survei menggunakan Google Form yang disebarakan kepada mahasiswa aktif dari berbagai jurusan. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 194 orang. Berikut ini disajikan hasil dan pembahasannya.

1. Karakteristik Responden

Sebanyak 194 mahasiswa mengisi kuesioner ini. Berdasarkan data, mayoritas responden berusia 21–23 tahun (40,6%) dengan proporsi jenis kelamin perempuan sebesar 48,4% dan laki-laki 51,6%. Mayoritas responden berasal dari program studi rumpun sains dan teknologi.

2. Frekuensi dan Preferensi Musik J-Pop

Tabel 1. Frekuensi Mendengarkan Musik J-Pop oleh Mahasiswa

No	Frekuensi Mendengarkan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Setiap hari	39	20,3%
2	3–5 kali seminggu	41	21,4%
3	Kadang-kadang	52	27,1%
4	Jarang	48	25%
5	Tidak Pernah	12	6,3%

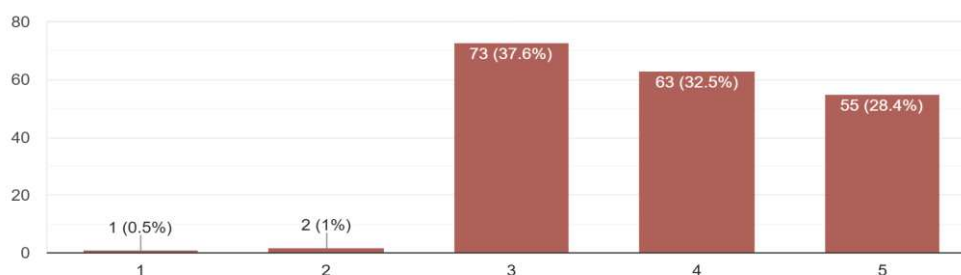
Berdasarkan data pada Tabel 1, diketahui bahwa sebanyak 39 responden (20,3%) menyatakan mendengarkan musik J-Pop setiap hari, dan 41 responden (21,4%) mendengarkannya sebanyak 3–5 kali dalam seminggu. Dengan demikian, terdapat 80 responden (41,7%) yang mendengarkan musik J-Pop secara rutin. Selain itu, 52 responden (27,1%) mengaku mendengarkan musik J-Pop hanya kadang-kadang, 48 responden (25%) menyatakan jarang, dan 12 responden (6,3%) tidak pernah mendengarkannya. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat paparan terhadap musik J-Pop yang cukup tinggi, dengan hampir separuh dari total responden mendengarkannya secara teratur dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pengaruh Musik J-Pop terhadap Mood Belajar

Sebagian besar responden menyatakan bahwa musik J-Pop mampu meningkatkan suasana hati sebelum belajar. Berdasarkan data, sebanyak 37% responden sangat setuju dan 32,8% responden setuju bahwa musik J-Pop berperan sebagai *mood booster* sebelum memulai aktivitas akademik. Dengan demikian, total 69,8% responden menunjukkan persetujuan positif terhadap pernyataan ini.

Apakah musik J-Pop bisa memperbaiki mood kamu sebelum belajar?

194 responses



Gambar 1. Tingkat kesetujuan responden terhadap pernyataan “Apakah musik J-Pop bisa memperbaiki mood kamu sebelum belajar”

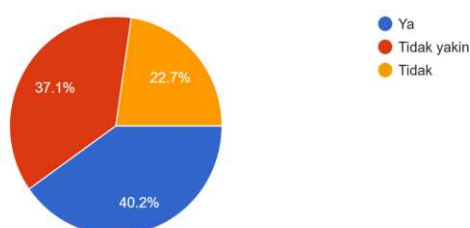
Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya dari Nakamura (2020), yang menyatakan bahwa musik yang menyenangkan secara signifikan dapat memengaruhi terbentuknya emosi positif pada pelajar, khususnya dalam konteks persiapan belajar.

4. Musik J-Pop dan Produktivitas Belajar

Untuk menilai dampak musik J-Pop terhadap produktivitas belajar, responden diminta menjawab apakah mereka merasa tugas-tugas akademik lebih cepat selesai saat mendengarkan musik J-Pop. Hasilnya ditunjukkan dalam Gambar 2 berikut:

Apakah kamu merasa tugas-tugasmu lebih cepat selesai saat mendengarkan J-Pop?

194 responses



Gambar 2. Persepsi Mahasiswa terhadap Pertanyaan "Apakah kamu merasa tugas-tugasmu lebih cepat selesai saat mendengarkan J-Pop?"

Tabel 2. Persepsi Mahasiswa terhadap Pernyataan "Apakah kamu merasa tugas-tugasmu lebih cepat selesai saat mendengarkan J-Pop?"

No	Jawaban	Persentase (%)	Jumlah Responden (dari 194)
1	Ya	40,2%	78
2	Tidak yakin	37,1%	72
3	Tidak	22,7%	44

Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh musik J-Pop terhadap produktivitas bersifat relatif dan dapat berbeda tergantung individu. Sebagian mahasiswa mengalaminya sebagai peningkatan efisiensi belajar, sementara sebagian lain merasa netral atau bahkan tidak merasakan dampaknya. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa respon

terhadap musik sangat dipengaruhi oleh kebiasaan belajar, tingkat konsentrasi personal, dan jenis tugas akademik yang dihadapi.

5. Temuan Tambahan dari Opini Responden

Dari bagian opini terbuka, beberapa responden menyebutkan lagu-lagu J-Pop tertentu seperti “Gurenge” dari LiSA dan “Lemon” dari Kenshi Yonezu sebagai lagu yang memotivasi mereka belajar. Responden juga menyebutkan bahwa irama yang energik dan lirik yang emosional menjadi alasan utama mereka memilih J-Pop.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian terhadap 194 mahasiswa menunjukkan bahwa musik J-Pop memiliki pengaruh positif terhadap suasana hati mahasiswa saat belajar. Sebanyak 70,1% responden menyatakan bahwa musik J-Pop membantu memperbaiki mood sebelum belajar, menjadikannya sebagai stimulus emosional yang efektif untuk menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif. Selain itu, 40,2% responden merasa lebih produktif saat mendengarkan musik J-Pop, meskipun pengaruh ini bersifat subjektif dan bervariasi antar individu.

Temuan ini menunjukkan bahwa musik J-Pop tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga berpotensi menjadi media pendukung dalam proses belajar, terutama berkat irama energik dan lirik yang emosional. Lagu-lagu dari artis seperti LiSA, RADWIMPS, dan Kenshi Yonezu kerap disebut mampu menambah semangat belajar dan mengurangi stres akademik.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar mahasiswa memanfaatkan musik J-Pop secara bijak sebagai bagian dari strategi belajar, khususnya saat membutuhkan motivasi tambahan. Namun, penggunaannya tetap perlu disesuaikan dengan preferensi dan gaya belajar masing-masing. Untuk penelitian selanjutnya, dianjurkan dilakukan analisis inferensial seperti uji korelasi atau regresi untuk menggali hubungan antar variabel secara lebih mendalam. Penambahan variabel seperti jenis tugas akademik, waktu mendengarkan musik, dan genre lain sebagai pembanding juga dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai peran musik dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, F. R., & Cahyani, R. A. (2021). Pengaruh musik pop terhadap fokus belajar mahasiswa di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 4(1), 34–42.
- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh musik dalam meningkatkan *mood booster* mahasiswa. *Jurnal Musikolastika*, 1(2), 109–115.
- Anniza, K. (2018). Globalisasi industri hiburan Jepang dan Korea: Pengaruh terhadap perspektif publik antar negara. *Global: Jurnal Politik Internasional*, 20(2).

- Dewi, L. R., & Anggraini, S. N. (2022). Dampak musik favorit terhadap *mood* positif mahasiswa selama belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 49–55.
- Fatihmah. (2024). Pengaruh musik latar belakang terhadap konsentrasi mahasiswa dalam situasi belajar. *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)*, 1(1), 176–180. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- Hasanah, U., & Ramadhan, B. (2020). Preferensi musik pop Asia dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(1), 67–75.
- Islamiyah, A. N., Priyanto, N. M., & Prabhandari, N. P. D. (2020). Diplomasi budaya Jepang dan Korea Selatan di Indonesia tahun 2020: Studi komparasi. *Jurnal Hubungan Internasional*, 13(2), 257–275.
- Izzah, L., Rahmawati, & Humairoh, H. (2020). Pengaruh mendengarkan musik terhadap *mood* belajar pada mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau. STAI Diniyah Pekanbaru & UIN Suska Riau. [Artikel non-jurnal].
- Lidinillah Alfath, N., Emanuela, O., & Fatma, A. (2022). Pengaruh musik populer dalam membantu tingkat pemahaman pembelajaran matematika terhadap siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 24–26. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maulidia, H., Rosyada, M., & Hartono, B. S. (2024). Dampak keberadaan JKT48 terhadap gaya hidup konsumtif fans: Studi pada mahasiswa UIN Gusdur Pekalongan. *Jurnal Sahmiyya*, 3(1), 37–41.
- Novianti, N. (2007). Dampak drama, anime, dan musik Jepang terhadap minat belajar bahasa Jepang. *Jurnal Lingua Cultura*, 1(2), 151–156. Bina Nusantara University.
- Prawira, A. S., & Murti, H. A. S. (2025). Pengaruh mendengarkan musik pada *mood* mahasiswa. *Jurnal Kajian Ilmu Psikologi*, 9(5), 1–5. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Putri, M. A., & Suherman, A. (2024). Persepsi mahasiswa terhadap penggunaan musik sebagai media penunjang produktivitas belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Psikologi*, 2(1), 12–18.
- Rohmah, D. U. (2023). Motivasi belajar pemelajar bahasa Jepang otodidak pada anggota grup Facebook komunitas "Ayo Belajar Bahasa Jepang Sehari-Hari". *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Jepang, Universitas Negeri Surabaya*, 231–238.
- Sulaiman, I. J. (2023). Ketertarikan terhadap pembelajaran bahasa Jepang melalui lirik lagu JPOP. *Jurnal Pendidikan Bahasa Jepang*, 9(1), 78–82.
- Syafitri, R. M., & Maulida, F. (2021). Pengaruh musik Jepang terhadap semangat belajar mahasiswa jurusan Sastra Jepang. *Jurnal Wacana Jepang*, 8(2), 102–110.
- Taqiyya, A. P., Subhan, S. S., & Indriyani, D. (2024). Pengaruh mendengarkan musik terhadap *mood* belajar mahasiswa. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8(5), 946–954. Politeknik STIA LAN Jakarta.

- Widiasanti, P., & Kurniawan, R. (2023). Hubungan antara intensitas mendengarkan musik J-Pop dengan tingkat produktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Edukatif*, 6(1), 21–30.
- Yoga, A. N. (2023). Sejarah perkembangan *pop culture* jepangan di Kota Jambi 2018–2023. *KRINOK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP UNJA*.
- Yunita, R., & Rahmayanti, I. (2020). Efektivitas musik asing terhadap konsentrasi dan retensi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 57–64.