

LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS MUSIK LATAR DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

Palma Juanta¹, Ken Vigo Hantanto², Yusuf Steven Hutabarat³, Devin Wilfred Solo⁴, Felicia⁵, Alvin Sebastian⁶, Natasya Gevira Sofa⁷

Sistem Informasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Sei Putih Bar., Kec. Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara^{1,2,3,4,5,6,7}

e-mail: palmajuanta@unprimdn.ac.id¹, kenvigo63@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas musik latar dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa melalui studi literature review. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik latar dapat meningkatkan konsentrasi. Artikel pertama menggunakan metode *Pretest Posttest Control Group Design* dan menemukan perbedaan signifikan dengan nilai t hitung (3,100) lebih besar dari t tabel (2,145). Artikel keempat menggunakan *Quasi Experimental dan uji Wilcoxon Signed Rank Test*, menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,000$). Artikel ketujuh, menggunakan metode kualitatif, melaporkan 83,3% siswa setuju bahwa musik membantu fokus. Namun, artikel kedelapan mencatat musik latar dapat meningkatkan mood tetapi juga meningkatkan beban kognitif. Kesimpulannya, musik latar, terutama yang ber-tempo lambat dan instrumental, efektif meningkatkan konsentrasi belajar. Variasi efektivitas disebabkan preferensi musik dan konteks belajar. Mahasiswa dan pendidik disarankan menggunakan musik latar yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar,Musik,Efektivitas Musik

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of background music in improving students' learning concentration through a literature review study. The results of previous studies show that background music can improve concentration. The first article used the *Pretest Posttest Control Group Design* method and found a significant difference with a calculated t value (3.100) greater than the t table (2.145). The fourth article used *Quasi Experimental and Wilcoxon Signed Rank Test*, showing a significant difference ($p = 0.000$). The seventh article, using qualitative methods, reported 83.3% of students agreed that music helps focus. However, the eighth article noted background music can improve mood but also increase cognitive load. In conclusion, background music, especially slow-tempo and instrumental, is effective in improving study concentration. Variations in effectiveness are due to music preference and learning context. Students and educators are advised to use background music that suits individual needs.

Keywords: Studying Concentration,Music,Music Effectiveness

1. PENDAHULUAN

Pada era digital ini, tantangan untuk mempertahankan konsentrasi belajar mahasiswa semakin kompleks. Konsentrasi belajar mahasiswa merupakan faktor penting dalam pencapaian akademik yang efektif. Menurut Andita, C. D., & Desyandri, D. (2019). Konsentrasi adalah proses memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Konsentrasi juga dapat diartikan sebagai usaha seseorang untuk memfokuskan perhatian pada suatu objek sehingga dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikan.

Kemampuan seseorang, khususnya mahasiswa, untuk berkonsentrasi, memengaruhi seberapa cepat mereka menyerap materi yang diberikan oleh dosen selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, salah satu komponen yang membantu mahasiswa berprestasi dengan baik adalah konsentrasi. Jika daya konsentrasi seseorang, terutama mahasiswa yang mengalami kesulitan, mereka akan mengalami kesulitan dalam setiap kegiatan, terutama dalam kegiatan belajar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adissah Putri Herdianti, Khairiah Rawita, Ramilah Suta, Dwi Aristawidya R, & Prima Aulia (2024)di Universitas Negeri Padang, yang melibatkan wawancara dengan beberapa mahasiswa Psikologi dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Mereka yang memiliki masalah dalam berkonsentrasi mengungkapkan bahwa mereka masih dapat berkonsentrasi pada pagi hari saat aktivitas pembelajaran dimulai, namun konsentrasi mulai menurun saat aktivitas di siang hari. Mereka mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi ketika mereka lapar atau mengantuk, ruangan belajar yang panas atau tidak nyaman, dan materi kuliah yang mereka anggap membosankan.

Proses pembelajaran menjadi tidak efektif karena berbagai pemicu tersebut. Pada penelitian Andita dan Desyandri (2019), mengatakan bahwa proses pembelajaran membutuh konsentrasi, oleh karena itu setiap anak dalam mengikuti pembelajaran diharapkan berkonsentrasi dengan baik. Untuk memahami dan menerapkan pengetahuan baru saat belajar, konsentrasi diperlukan. Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi perhatiannya kepada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu (Rahmawati, 2014). Keseriusan atau konsentrasi mahasiswa memainkan peran penting dalam proses pembelajaran, yang membutuhkan pemahaman yang baik dari setiap mahasiswa. Memiliki pemahaman yang kuat tentu akan meningkatkan konsentrasi belajar secara signifikan. Namun, jika pemahaman mahasiswa terbatas, maka konsentrasi belajarnya akan terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa kajian tentang efektivitas konsentrasi belajar mahasiswa, seperti melalui penggunaan musik latar, menjadi perlu untuk diperluas lebih lanjut.

Musik merupakan segala sesuatu yang menyenangkan, mendatangkan keceriaan, mempunyai irama (ritme), melody, timbre (tone colour) tertentu untuk membantu tubuh dan pikiran saling bekerja sama. Musik telah lama dianggap memiliki pengaruh terhadap tubuh maupun jiwa manusia. Musik adalah salah satu media ungkapan kesenian, musik juga diartikan sebagai ilmu atau seni menyusun nada atau suara diutarakan, kombinasi dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi suara yang mempunyai keseimbangan dan kesatuan, nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan terutama yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu (Izam, 2016). Mengingat pengaruh musik yang begitu luas, banyak peneliti dan pendidik mulai mengeksplorasi potensinya dalam konteks akademis, khususnya dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Salah satu strategi yang telah digunakan adalah penggunaan musik latar selama proses belajar. Musik latar telah lama digunakan dalam berbagai konteks untuk menciptakan suasana yang kondusif dan meningkatkan konsentrasi belajar. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi mood dan tingkat stres, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi. (Rahmawati, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas musik latar dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan memahami bagaimana musik latar dapat mempengaruhi konsentrasi, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam mendukung pencapaian akademik mahasiswa.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah Studi literature review yang membahas tentang Efektivitas Musik latar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. Penulis melakukan penelitian literatur dengan membaca dan menilai penelitian sebelumnya, artikel, jurnal, atau dokumen yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Hasil penelitian kepustakaan ini digunakan sebagai referensi untuk mendukung argumen yang dibuat dalam tulisan ini..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Literature Review

No	Judul	Penulis	Metode	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Musik Klasik terhadap Daya Tahan Konsentrasi dalam Belajar	Saifaturrahmi Hidayah (2011)	Pretest Posttest Control Group Design.	Hasilnya menunjukkan bahwa musik klasik terbukti meningkatkan daya tahan konsentrasi mahasiswa dalam belajar
2	Efektivitas Penggunaan Musik Klasik sebagai Pengiring Pembelajaran Matematika Siswa Kelas IV SD Pangudi Luhur Yogyakarta	Merdekawati, P. H. (2018).	Survei	Penggunaan musik klasik kurang efektif untuk meningkatkan konsentrasi siswa, tetapi dapat membantu menciptakan suasana yang rileks dan mendukung proses pembelajaran

3	Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Mood Belajar pada Mahasiswa Manajemen Dakwah Uin Suska Riau.	Izzah, L. I. (2020)	penelitian survey lapangan dengan menggunakan angket, wawancara dan observasi	Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa 75% mahasiswa mendengarkan musik saat belajar mengerjakan tugas kuliah dan 25% mahasiswa mendengarkan musik saat tidak ada kuliah
4	Efektivitas Terapi Musik Instrumental terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan Dalam Menyusun Skripsi	Isramilda, Fitta Deskawaty , Arin Vela Zhafira (2023)	Quasi Eksperimental dengan Non Equivalent Control Group Design.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan memiliki pengaruh berdasarkan statistik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Kepulauan Riau dalam menyusun skripsi tahun 2023.
5	Pengaruh Musik Terhadap Kenyamanan Membaca Mahasiswa Di Perpustakaan Isi Yogyakarta	Nico Waas (2017)	Metode Kualitatif	Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan antara musik terhadap kenyamanan membaca pengguna perpustakaan ISI Yogyakarta
6	Perbandingan Terapi Musik Instrumental dan Musik Klasik Terhadap Penuruan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.	PRISTIYANI, Devi and Bahri, Ahmad Syamsul and Pamungkas, Idris Yani (2017)	quasi eksperimen dengan rancangan penelitian observasional dengan rancangan pre-test dan post-test design	Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terapi music instrumental lebih efektif untuk mengurangi stress pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
7	The Effect of Listening to Music on Concentration and Academic Performance of the Students: Cross-Selectional On English Education College Students	Meyla Muslimah & Wulan Apriani (2020)	Studi Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83,3% siswa setuju bahwa musik dapat menjaga pikiran mereka tenang dan meningkatkan fokus.
8	Pengaruh Musik Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 2 SMUK 1 Salatiga	Danny Salim (2011)	Survei	Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik latar meningkatkan mood dan semangat belajar, tetapi dapat juga meningkatkan beban kognitif dan mengganggu konsentrasi belajar.

9	Efektivitas Mendengarkan Musik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Sma Negeri 3 Gowa dan Sma 1 Lappariaja sebelum Menghadapi Ujian	Reski Indrawati (2018)	Survei	Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik terapi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan menggunakan nada pelog selama 3 hari
10	Pengaruh Musik dan Lingkungan Belajar Terhadap Siswa	Zamil, I. (2016)	Survei	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Musik dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan test dan kuesioner.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa musik latar dapat meningkatkan konsentrasi belajar, seperti artikel pada nomor satu dengan judul Pengaruh Musik Klasik terhadap Daya Tahan Konsentrasi dalam Belajar dengan *metode Pretest Posttest Control Group Design*. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor subjek sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai t hitung (3,100) lebih besar dari nilai t tabel (2,145), dan skor kelompok eksperimen (2,75) lebih tinggi dari kelompok kontrol (0,5). Ini menunjukkan bahwa musik klasik meningkatkan daya tahan konsentrasi mahasiswa saat belajar.

Artikel keempat juga Hasil penelitian dengan menggunakan *metodologi Quasi Eksperimental dengan Non Equivalent Control Group Design* dan diolah dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan, yaitu $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kelompok eksperimen memiliki peringkat yang lebih tinggi pada kolom rata-rata (16,00) dibandingkan dengan kelompok kontrol (4,50). Berdasarkan hasil penelitian terdapat efektivitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Kepulauan Riau dalam menyusun skripsi tahun 2023.

Pada artikel ketujuh, yang menggunakan metode studi kualitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa 83,3% siswa setuju bahwa musik membantu mereka tetap tenang dan meningkatkan fokus. Sementara itu, dalam artikel ketiga ditemukan bahwa 75% mahasiswa mendengarkan musik saat belajar atau mengerjakan tugas kuliah, sedangkan 25% lainnya mendengarkan musik saat tidak ada kuliah. Namun, dalam artikel kedelapan, hasil penelitian menunjukkan bahwa musik latar dapat meningkatkan mood dan semangat belajar, tetapi juga bisa meningkatkan beban kognitif dan mengganggu konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan metode studi literature review, dapat disimpulkan bahwa musik latar dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa, terutama ketika jenis musik yang digunakan sesuai dengan preferensi individu dan sifat tugas belajar. Musik dengan tempo lambat dan instrumental tampaknya memberikan manfaat terbesar dalam meningkatkan fokus dan retensi informasi. Ini mungkin karena kurangnya gangguan verbal dan ritme yang menenangkan, yang membantu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Namun, beberapa studi menunjukkan adanya variasi yang signifikan dalam efektivitas musik latar, yang mungkin disebabkan oleh perbedaan preferensi musik dan konteks belajar. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi jenis musik yang paling efektif dan bagaimana faktor-faktor individual seperti tipe kepribadian dan gaya belajar mempengaruhi efek musik latar. Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa mahasiswa dan pendidik dapat mempertimbangkan penggunaan musik latar sebagai strategi untuk meningkatkan konsentrasi dan efektivitas belajar, dengan catatan bahwa pemilihan musik harus disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu.

4. PENUTUP

Penelitian ini telah menginvestigasi efektivitas musik latar dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa penggunaan musik latar dapat secara signifikan mempengaruhi fokus dan kinerja akademik mahasiswa, terutama ketika jenis musik yang dipilih sesuai dengan preferensi dan konteks belajar individu. Musik dengan tempo lambat dan karakter instrumental cenderung memberikan manfaat terbesar dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa musik latar dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Implikasi praktisnya adalah bahwa pendidik dapat mempertimbangkan penggunaan musik latar sebagai strategi pendukung dalam proses pembelajaran. Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi jenis musik yang paling efektif dan bagaimana faktor-faktor individu seperti tipe kepribadian dan gaya belajar mempengaruhi respons terhadap musik latar.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk melakukan lebih banyak eksperimen dengan jumlah peserta yang lebih besar dan variasi musik yang lebih luas. Dengan cara ini, kita bisa lebih memahami bagaimana jenis musik yang berbeda-beda dapat mempengaruhi konsentrasi dan pencapaian akademik mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- A. P. Herdianti, K. Rawita, R. Suta, and P. Aulia, “Efektivitas Nature Music Theraphy Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa,” Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, vol. 2, no. 3, pp. 165–175, 2024.
- C. D. Andita and D. Desyandri, “Pengaruh penggunaan musik terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar,” Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, vol. 1, no. 3, pp. 205–209, 2019.
- D. A. Rahmawati, “Perbandingan tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar dilihat dari kebiasaan makan pagi,” BELIA: Early Childhood Education Papers, vol. 3, no. 1, 2014.
- D. Salim, “Pengaruh musik terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 2 SMUK 1 Salatiga,” 2010.
- F. Deskawaty and A. V. Zhafira, “Efektivitas terapi musik instrumental terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan dalam menyusun skripsi,” Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam, vol. 13, no. 2, pp. 342–349, 2023, doi: <https://doi.org/10.37776/zked.v13i2.1174>.
- I. Zamil, “Pengaruh musik dan lingkungan belajar terhadap siswa,” Jurnal PPKn & Hukum, vol. 11, no. 2, pp. 149–160, 2016.
- L. I. Izzah, “Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah Uin Suska Riau,” Nathiqiyah, vol. 3, no. 1, pp. 38–43, 2020, doi: <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>.
- M. Muslimah and W. Apriani, “The effect of listening to music on concentration and academic performance of the students: Cross-selectional on English education college students,” Perception, vol. 3, no. 1, 2020, doi: <http://dx.doi.org/10.20527/jetall.v3i1.7779>.
- N. Waas, P. Studi, S.-1 Seni, M. Jurusan, M. Fakultas, and S. Pertunjukan, “PENGARUH MUSIK TERHADAP KENYAMANAN MEMBACA MAHASISWA DI PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA NASKAH PUBLIKASI ILMIAH Oleh,” 2016.
- P. H. Merdekawati, “EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MUSIK KLASIK SEBAGAI PENGIRING PEMBELAJARAN MATEMATIKA SISWA KELAS IV SD PANGUDI LUHUR YOGYAKARTA,” 2018.
- Pristiyani Devi, Yani Idris, and Bahri Ahmad Syamsul, “Perbandingan Terapi Musik Instrumental dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta,” 2017, Accessed: Aug. 01, 2024. [Online]. Available: <repository.usahidsolo.ac.id>
- R. Indrawati, “EFEKTIVITAS MENDENGARKAN MUSIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 3 GOWA DAN SISWA SMA NEGERI 1 LAPPARIAJA SEBELUM MENGHADAPI UJIAN,” 2018.

- Saifaturrahmi Hidaya, “PENGARUH MUSIK KLASIK TERHADAP DAYA TAHAN KONSENTRASI DALAM BELAJAR,” 2011. Accessed: Aug. 01, 2024. [Online]. Available: <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/1185>
- Syaidatul Izam, “Pengaruh Musik terhadap Kenyamanan Belajar Pengguna di Perpustakaan MIS Lamgugob Banda Aceh,” 2016. Accessed: Aug. 01, 2024. [Online]. Available: <https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/4001>
- Y. Apriyani, “Pengaruh terapi murottal terhadap konsentrasi belajar siswa kelas v sd muhammadiyah 2 pontianak,” ProNers, vol. 3, no. 1, 2015, doi: <https://doi.org/10.28918/jupe.v6i2.229>.