

ANALISIS PENGARUH MUSIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR

**Lulu Nuha Khalisah¹, Regita Yori Siregar², Harits Al Khosyi³, M. Abyan Zhafran
Wijaya⁴, Adelyna Oktavia Nst⁵**

lulu0702232072@uinsu.ac.id¹, regita0702232080@uinsu.ac.id², harits0702233138@uinsu.ac.id³,
abyanzhafran0702232074@uinsu.ac.id⁴, adelyna1100000198@uinsu.ac.id⁵

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Musik merupakan elemen yang tak dapat dipisahkan dari aktivitas sehari-hari, termasuk dalam proses akademik seperti pembelajaran. Banyak Mahasiswa mendengarkan musik sambil belajar menciptakan suasana yang nyaman dan meningkatkan fokus. Ini menimbulkan pertanyaan tentang seberapa banyak musik yang berfokus pada fokus belajar dan bagaimana jenis musik tertentu memiliki dampak yang lebih besar. Untuk menjawab pertanyaan ini, penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan metode survei online. Data yang dikumpulkan dianalisis secara statistik untuk menentukan hubungan antara fokus, stres, dan kebiasaan mendengarkan musik dengan motivasi untuk belajar. Hasil pertama dari analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendapat bahwa musik memiliki dampak positif sebesar 82,64% dalam konsentrasi belajar pada proses pembelajaran, terutama untuk meningkatkan fokus dan mengurangi stres. Hasil ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi instrumen yang efektif saat belajar, tetapi pengaruh musik antara individu dapat bervariasi.

Kata Kunci: Musik, Konsentrasi, Belajar, Mahasiswa, Stres, Motivasi.

PENDAHULUAN

Musik merupakan susunan bunyi yang memiliki pola serta unsur-unsur musikal yang terstruktur dan didasari oleh konsep tertentu. David Ewen dalam Soedarsono (1992:13) berpendapat bahwa musik bagian dari “ilmu pengetahuan dan seni tentang kombinasi ritmik dari nada-nada, baik vokal maupun instrumental, yakni meliputi melodi dan harmoni sebagai bentuk ekspresi, terutama dalam menyampaikan emosi.”. Musik memiliki akord yang berirama dan harmonis yang dapat membuat seseorang sedih atau bahagia. Musik juga menimbulkan relaksasi karena mengandung elemen yang mirip dengan elemen psikologis orang. Beberapa orang dapat menghilangkan stres dengan mendengarkan musik, menghilangkan rasa takut, meningkatkan suasana hati, membangkitkan motivasi dan antusiasme positif, menjadi tenang dan nyaman, dan dapat menghilangkan stres [1].

Musik dipercaya mampu membangkitkan emosi positif pada pendengarnya, sehingga muncul anggapan bahwa mendengarkan musik dapat memengaruhi suasana hati atau emosi seseorang ke arah yang lebih baik, termasuk dalam mendukung aktivitas seperti belajar dan menyelesaikan tugas. Mendengarkan musik ketika belajar merupakan salah satu usaha seseorang dalam meningkatkan kualitas belajarnya dan mengembangkan keterampilan dirinya melalui emosi positif yang dihasilkan dari mendengarkan musik [2]. Dengan pemahaman yang baik melalui peran musik dalam mengelola stres, kita mampu menciptakan tempat belajar yang lebih mendukung dan sehat bagi mahasiswa di lingkungannya, sehingga mahasiswa juga dapat berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan [3].

Menjadi seorang mahasiswa tentu membawa tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan pelajar sekolah, sehingga waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas pun biasanya lebih panjang. Hal ini disebabkan oleh tingkat kesulitan tugas yang lebih tinggi, yang seringkali membuat mahasiswa mengalami stres. Maka, menggabungkan kegiatan belajar dengan mendengarkan musik bisa menjadi pengalaman yang menyenangkan. Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi keadaan emosi seseorang agar lebih positif. Dalam situasi di mana suasana hati yang turun dan konsentrasi belajar berkurang, mendengarkan musik sebelum atau selama proses belajar dapat membantu meningkatkan suasana hati dan antusiasme Anda untuk belajar. Diasumsikan juga bahwa musik memengaruhi keadaan mental dan psikologis seseorang. Tidak jarang seseorang memilih semacam musik yang sesuai dengan suasana hati mereka ketika mereka sedih, marah, atau bahagia [4].

Penelitian lain yaitu oleh Rickard, et al. (2010) Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mendengarkan musik selama proses pembelajaran mempunyai kemampuan intelegensi yang lebih baik dari pada siswa yang tidak mendengarkan musik. Hal ini menunjukkan bahwa musik dapat membantu meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa melalui peningkatan kemampuan kognitif [5].

Salah satu masalah paling penting pada saat belajar adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu hal dalam jangka waktu yang lama, dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Selain konsentrasi, terdapat faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar seseorang, seperti motivasi, minat, metode belajar, dan faktor lingkungan. Semua faktor tersebut saling berkaitan dan dapat mempengaruhi hasil belajar secara signifikan [6].

Konsentrasi dalam belajar menjadi faktor penting yang memengaruhi pencapaian akademik setiap mahasiswa, karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian. Perhatian sendiri berperan dalam mempersiapkan individu untuk menerima dan memproses informasi atau berbagai pesan dengan lebih baik [7]. Sangat penting untuk

belajar konsentrasi dalam proses apapun, karena konsentrasi membantu mahasiswa belajar. Jika mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi pada apa yang mereka pelajari, mereka akan gagal belajar. Karena pentingnya konsentrasi bagi mahasiswa, konsentrasi adalah kunci untuk mencapai tujuan pembelajaran. Jika pelajaran berlanjut, mahasiswa tidak akan mendapatkan apapun dari pelajaran dan dengan menggunakan musik sebagai salah satu faktor pendukung mengembalikan keadaan hati yang kurang baik atau yang biasa di kenal dengan kata mood, begitu banyak jenis musik yang dapat diputar dan dinikmati oleh pendengar [8].

Dalam statistika, ukuran pemusatan dan penyebaran data penting untuk memahami karakteristik suatu dataset. Nilai maksimum dan minimum memberikan informasi tentang rentang data, yaitu selisih antara nilai terbesar dan terkecil dalam kumpulan data. Rumusnya adalah: Rentang (Range) = Nilai Maksimum – Nilai Minimum. Rata-rata (mean) adalah ukuran pemusatan yang menghitung nilai tengah dari sekumpulan data, diperoleh dengan menjumlahkan semua nilai data dan membaginya dengan jumlah data. Simpangan baku (standar deviasi) mengukur seberapa jauh data tersebar dari rata-ratanya. Semakin besar simpangan baku, semakin besar variasi data di sekitar rata-rata. Rumus simpangan baku adalah akar kuadrat dari variansi, yang dihitung dengan menjumlahkan kuadrat selisih setiap nilai data dengan rata-rata, lalu dibagi dengan jumlah data. Simpangan baku sering digunakan dalam analisis data untuk mengevaluasi konsistensi atau variabilitas data (Rahman, 2016).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dampak mendengarkan musik terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan mendengarkan musik dengan motivasi belajar, serta mengidentifikasi jenis musik yang paling efektif dalam meningkatkan fokus dan mengurangi stres saat belajar. Penelitian ini juga mengacu pada beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh positif musik terhadap suasana hati, kemampuan kognitif, dan motivasi belajar. Dengan memahami peran musik dalam proses pembelajaran, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran bahwa musik dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, menyenangkan, dan produktif bagi mahasiswa.

METODE

Metode pengumpulan data dilakukan dengan dua metode, yaitu:

1. Studi Pustaka

Tahap ini dilakukan dengan memeriksa berbagai referensi, seperti buku, artikel ilmiah, dan majalah, terkait dengan efek musik pada konsentrasi dan keadaan psikologis. Referensi digunakan sebagai dasar teoritis dan perbandingan dengan kuesioner yang diterima oleh responden. Maka dari itu Penelitian terdahulu adalah upaya peneliti untuk mencari perbandingan dan selanjutnya untuk menemukan inspirasi baru untuk penelitian selanjutnya di samping itu kajian terdahulu membantu penelitian dapat memposisikan penelitian serta menunjukkan orisinalitas dari penelitian [9].

2. Survei Online (Formulir Google)

Penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner online menggunakan Google Form, yang dibagikan kepada mahasiswa dari berbagai jurusan. Kuesioner terdiri dari beberapa pertanyaan tertutup terkait durasi belajar, kebiasaan mendengarkan musik saat belajar, jenis musik yang didengarkan, dan persepsi terhadap pengaruh musik terhadap konsentrasi serta motivasi belajar.

3. Populasi dan Sampel

Adapun populasi penelitian terdiri dari mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode non-probability sampling dengan pendekatan accidental sampling, yaitu siapa saja yang bersedia mengisi kuesioner. dengan total responden yang terlibat sebanyak 36 orang.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, berupa tabulasi frekuensi dan persentase yang disajikan dalam bentuk tabel. Analisis ini digunakan untuk melihat distribusi jawaban responden serta memahami sejauh mana musik berperan dalam memengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan software SPSS, termasuk penyajian dalam bentuk tabel frekuensi dan statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil dari analisis data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner online, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh mendengarkan musik terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Data dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, durasi belajar, kebiasaan mendengarkan musik, jenis musik yang disukai, serta persepsi terhadap pengaruh musik terhadap konsentrasi, stres, dan motivasi belajar.

Berikut adalah hasil rekapitulasi data kuisisioner responden yang disusun ke dalam beberapa tabel distribusi frekuensi dan kategori:

Tabel 1. Hasil rekapitulasi data kuisisioner

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Durasi belajar dalam sehari	Sering mendengarkan musik	Jenis musik yang disukai	Pengaruh musik dalam meningkatkan konsentrasi	Pengaruh musik dalam belajar	Kepemilikan artis yang disukai	Preferensi musik yang disukai	Pengaruh Musik dalam mengurangi stress	Pengaruh musik dalam meningkatkan motivasi
1	Regita Yori	Perempuan	19	2-4 jam	1	Musik Pop	1	2	1	1	1	1
2	Hoirun Nazia Siregar	Perempuan	20	4-6 jam	1	Musik Pop dan Musik Klasik	1	3	0	1	1	1
3	Widya Andriani Harahap	Perempuan	20	2-4 jam	1	Musik Pop	1	4	1	1	1	1
4	Marhamah Fitri Harahap	Perempuan	19	2-4 jam	0	Tidak Ada	1	1	1	2	1	1
5	Mona Lusia Saffri Siregar	Perempuan	20	2-4 jam	0	Musik Pop	0	1	1	1	1	1
6	Hariel Hardiansyah Hasibuan	Laki-Laki	19	<2 jam	1	Musik Pop dan Musik Klasik	1	3	1	1	1	1
7	Nurhalizah Sinaga	Perempuan	19	<2 jam	1	Musik Pop	1	2	1	1	1	1
8	Syfa Wildayani Lubis	Perempuan	18	<2 jam	1	Musik Pop	1	2	1	3	1	1
9	Rahmi Ramadani	Perempuan	18	>6 jam	1	Musik Klasik	0	0	1	1	1	0
10	Ade Andriani Harahap	Perempuan	18	>6 jam	0	Tidak Ada	0	0	0	2	1	0
11	Fitria Anisa	Perempuan	20	2-4 jam	1	Musik Klasik	1	3	1	3	1	1
12	Siti Masdeliana	Perempuan	20	2-4 jam	1	Musik Lainya	1	4	1	1	1	1
13	Siddik Tambak	Laki-Laki	20	2-4 jam	1	Musik Pop	1	4	1	1	1	1
14	Dewi Anna Sari	Perempuan	19	<2 jam	1	Musik Pop	1	3	1	1	1	1
15	Winnie Aulia Simamora	Perempuan	19	2-4 jam	1	Musik Pop	1	3	1	1	1	1
16	Nanda Perdana Siagian	Laki-Laki	20	>6 jam	0	Musik Rock	0	1	0	1	1	1
17	Arum Dewi Rahayu	Perempuan	19	2-4 jam	1	Musik Lainya	1	3	1	1	1	1
18	Mardiah Mawaddah	Perempuan	21	2-4 jam	0	Musik Lainya	0	1	0	2	1	0
19	Arhan Syaputra Siregar	Laki-Laki	19	2-4 jam	1	Musik Pop	1	2	0	1	1	1
20	Evan Yoga Tauli Siregar	Laki-Laki	18	>6 jam	1	Musik Pop	1	4	0	1	0	1
21	Arif Syah Winand N.	Laki-Laki	20	<2 jam	1	Musik Lainya	1	4	1	1	1	1
22	Azudan Abdul Fatah	Laki-Laki	20	4-6 jam	1	Musik Pop dan Musik Klasik	1	2	1	1	1	1
23	Salwa Junisa	Perempuan	19	<2 jam	0	Musik Pop	0	2	1	1	1	1
24	Halimah Tusya Diah Lubis	Perempuan	20	4-6 jam	1	Musik Pop dan Musik Klasik	1	2	1	1	1	1
25	Raihan Zachy Luthfi	Laki-Laki	19	<2 jam	1	Musik Pop	1	3	1	1	1	1
26	Raymond Erpindo Ginting	Laki-Laki	20	>6 jam	0	Musik Pop	0	0	0	1	1	0
27	Adham Nabil	Laki-Laki	17	<2 jam	2	Musik Pop	0	1	1	3	1	1
28	Anissa	Perempuan	19	4-6 jam	1	Musik Pop	0	2	1	1	1	1
29	Ulfi Nadhirah	Perempuan	20	<2 jam	0	Musik Rock	1	2	1	1	1	1
30	Rika Safitri	Perempuan	19	<2 jam	1	Musik Pop	1	4	1	1	1	1
31	Rasya Afrah	Laki-Laki	17	<2 jam	1	Musik Rock	1	2	1	2	1	1
32	Sri Yurizka Mahraini Ritonga	Perempuan	19	<2 jam	2	Musik Pop	2	2	0	1	1	0
33	Alya Natasya	Perempuan	18	2-4 jam	1	Musik Pop dan Musik Klasik	1	3	1	1	1	1
34	Rafiqsyah Alfaeroz	Perempuan	20	<2 jam	1	Musik Pop	1	2	1	1	1	1
35	Khaf	Perempuan	19	2-4 jam	0	Tidak Ada	0	1	0	1	1	1
36	Widya Andriani	Perempuan	20	2-4 jam	1	Musik Klasik	1	2	0	1	1	1

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang diperoleh dari 36 responden, mayoritas berusia 19 dan 20 tahun dengan persentase masing-masing sebesar 38.9%. Sebanyak 69.4% responden adalah perempuan dan 30.6% adalah laki-laki. Ini menunjukkan bahwa populasi responden didominasi oleh mahasiswa perempuan usia awal 20-an.

Tabel 2. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin		
	N	%
Laki-Laki	11	30.6%
Perempuan	25	69.4%

Keterangan:

- N = 36 (jumlah responden)
- % = persentase dari total responden

Tabel 3. Usia Responden

Usia		
	N	%
17	2	5.6%
18	5	13.9%
19	14	38.9%
20	14	38.9%
21	1	2.8%

2. Durasi Belajar dan Kebiasaan Mendengarkan Musik

Sebagian besar responden memiliki durasi belajar antara 2 hingga 4 jam per hari (38,9%), diikuti oleh responden yang belajar kurang dari 2 jam (36,1%). Hanya sebagian kecil responden yang belajar lebih dari 4 jam. Dari segi kebiasaan mendengarkan musik, mayoritas responden (69,4%) menyatakan sering mendengarkan musik saat belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik merupakan aktivitas yang umum dilakukan mahasiswa saat belajar, bahkan di kalangan yang memiliki jam belajar yang terbatas.

Tabel 4. Durasi Belajar

Durasi belajar dalam sehari		
	N	%
< 2 jam	13	36.1%
> 6 jam	5	13.9%
2-4 jam	14	38.9%
4-6 jam	4	11.1%

Tabel 5. Frekuensi Mendengarkan Musik saat Belajar

Sering mendengarkan musik		
	N	%
0	9	25.0%
1	25	69.4%
2	2	5.6%

Keterangan:

- N = 36 (jumlah responden)
- Skala:
 - 0 = Tidak Pernah
 - 1 = Kadang-kadang
 - 2 = Sering
- % = persentase dari total responden

3. Pengaruh Musik terhadap Konsentrasi dan Emosi

Sebagian besar responden (69,4%) menyatakan bahwa musik memberikan pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi saat belajar, dan 2,8% menyatakan sangat berpengaruh. Sementara itu, untuk pengaruh keseluruhan musik terhadap proses belajar, sebagian besar responden memberikan skor cukup tinggi, yaitu skor 2 (36,1%), skor 3 (22,2%), dan skor 4 (16,7%).

Tabel 6. Pengaruh Musik dalam Konsentrasi

Pengaruh musik dalam meningkatkan konsentrasi		
	N	%
0	10	27.8%
1	25	69.4%
2	1	2.8%

Keterangan:

- N = 36 (jumlah responden)
- Skala:
 - 0 = Tidak Berpengaruh
 - 1 = Berpengaruh
 - 2 = Sangat Berpengaruh
- % = persentase dari total responden

Tabel 7. Pengaruh Musik dalam Proses Belajar

Pengaruh besar musik dalam meningkatkan proses belajar		
	N	%
0	3	8.3%
1	6	16.7%
2	13	36.1%
3	8	22.2%
4	6	16.7%

Keterangan:

- N = 36 (jumlah responden)
- Skala:
 - 0 = Tidak Berpengaruh
 - 1 = Kurang Berpengaruh
 - 2 = Cukup Berpengaruh
 - 3 = Berpengaruh
 - 4 = Sangat Berpengaruh
- % = persentase dari total responden

4. Jenis dan Preferensi Musik yang Disukai

Jenis musik yang paling banyak disukai oleh responden adalah musik pop (50%), disusul oleh kombinasi musik pop dan klasik (13,9%). Selain itu, beberapa responden juga menyukai musik klasik (8,3%), musik rock (8,3%), dan musik lainnya (11,1%). Sementara itu, dalam hal preferensi musik secara umum, mayoritas responden (80,6%) memiliki satu jenis musik favorit yang dominan, dan hanya sebagian kecil yang memiliki dua atau lebih jenis musik favorit. Data ini menunjukkan bahwa musik pop masih menjadi pilihan utama mahasiswa sebagai teman dalam aktivitas belajar mereka.

Tabel 8. Jenis Musik yang Disukai

Jenis musik yang disukai		
	N	%
Musik Klasik	3	8.3%
Musik Lainnya	4	11.1%
Musik Pop	18	50.0%
Musik Pop dan Musik Klasik	5	13.9%
Musik Rock	3	8.3%
Tidak Ada	3	8.3%

Keterangan:

- N = 36 (jumlah responden)
- % = persentase dari total responden

Tabel 9. Preferensi Musik yang Disukai

Preferensi musik yang disukai		
	N	%
1	29	80.6%
2	4	11.1%
3	3	8.3%

Keterangan:

- N = 36 (jumlah responden)
- Preferensi Musik:
 - 1 = Musik dengan Lirik
 - 2 = Musik Instrumental
 - 3 = Keduanya
- % = persentase dari total responden

5. Frekuensi dan Kepemilikan Artis yang Disukai

Sebanyak 72,2% responden menyatakan memiliki artis atau musisi favorit yang mereka sukai. Hal ini memperlihatkan adanya ikatan emosional antara pendengar dan musisi tertentu yang mungkin berkontribusi terhadap preferensi jenis musik yang mereka dengarkan saat belajar.

Tabel 10. Kepemilikan Artis Favorit

Kepemilikan artis yang disukai		
	N	%
0	10	27.8%
1	26	72.2%

Keterangan:

- N = 36 (jumlah responden)
- Skala:
 - 0 = Tidak Memiliki
 - 1 = Memiliki
- % = persentase dari total responden

6. Pengaruh Musik terhadap Stres dan Motivasi

Hampir seluruh responden (97,2%) menyatakan bahwa musik membantu mereka mengurangi stres. Selain itu, sebanyak 86,1% responden menyatakan bahwa musik meningkatkan motivasi mereka dalam belajar. Temuan ini menegaskan bahwa musik tidak hanya berperan sebagai pengalih perhatian atau hiburan, melainkan juga memiliki fungsi psikologis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam konteks kegiatan akademik.

Tabel 11. Pengaruh Musik dalam Mengurangi Stres

Pengaruh Musik dalam mengurangi stress		
	N	%
0	1	2.8%
1	35	97.2%

Tabel 12. Pengaruh Musik terhadap Motivasi Belajar

Pengaruh Musik dalam meningkatkan motivasi		
	N	%
0	5	13.9%
1	31	86.1%

Keterangan:

- N = 36 (jumlah responden)
- Skala:
 - 0 = Tidak Meningkatkan
 - 1 = Meningkatkan
- % = persentase dari total responden

7. Analisis Deskriptif Statistik

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 19,19 tahun, dengan sebaran usia antara 17 hingga 21 tahun. Rata-rata frekuensi mendengarkan musik sebesar 0,81 (skala 0–2), menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendengarkan musik secara rutin. Nilai rata-rata pengaruh musik terhadap konsentrasi adalah 0,75 dan pengaruh terhadap motivasi sebesar 0,86, keduanya mendekati angka maksimum. Rata-rata skor pengaruh musik terhadap proses belajar sebesar 2,22 dari skala 4 juga mengindikasikan tingkat pengaruh yang cukup kuat. Sedangkan nilai rata-rata pengaruh terhadap stres adalah 0,97 dari skala 1, yang menunjukkan hampir seluruh responden merasakan manfaat musik sebagai peredam stres saat belajar.

Tabel 13. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	36	17	21	19.19	.920
Sering mendengarkan musik	36	0	2	.81	.525
Pengaruh musik dalam meningkatkan konsentrasi	36	0	2	.75	.500
Pengaruh besar musik dalam belajar	36	0	4	2.22	1.174
Kepemilikan artis yang disukai	36	0	1	.72	.454

Preferensi musik yang disukai	36	1	3	1.28	.615
Pengaruh Musik dalam mengurangi stress	36	0	1	.97	.167
Pengaruh musik dalam meningkatkan motivasi	36	0	1	.86	.351
Valid N (listwise)	36				

Keterangan:

- N = 36 (jumlah total responden)
- Minimum = nilai terendah dari masing-masing variabel
- Maximum = nilai tertinggi dari masing-masing variabel
- Mean = nilai rata-rata
- Std. Deviation = simpangan baku, menggambarkan sebaran data dari rata-rata

Tabel 14. Persentase nilai positif dan negatif dalam konsentrasi belajar

No	Skor jawaban	Tidak berpengaruh	Sangat berpengaruh
1	Pengaruh musik dalam meningkatkan konsentrasi	10	26
2	Pengaruh besar musik dalam meningkatkan proses belajar	9	27
3	Pengaruh Musik dalam mengurangi stress	1	35
4	Pengaruh Musik dalam meningkatkan motivasi	5	31
Jumlah		25	119

Total jawaban = 144

Menghitung persentase kategori positif = $\frac{119}{144} \times 100 = 82,64\%$

Menghitung persentase kategori negatif = $\frac{25}{144} \times 100 = 17,36\%$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik berpengaruh positif sebesar 82,64% dalam konsentrasi belajar, sebagian besar mahasiswa memiliki durasi belajar antara 2–4 jam per hari dan terbiasa mendengarkan musik saat belajar. Kebiasaan ini didominasi oleh responden yang menyukai jenis musik populer seperti musik pop, dengan preferensi musik yang cenderung tetap pada satu genre favorit. Musik telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari keseharian mahasiswa, termasuk dalam aktivitas akademik.

Dari segi persepsi, mayoritas responden merasakan bahwa musik memberikan dampak positif terhadap konsentrasi, motivasi belajar, serta membantu dalam mengurangi stres. Nilai rata-rata yang cukup tinggi pada variabel pengaruh musik terhadap konsentrasi (0,75), motivasi (0,86), dan stres (0,97) memperkuat indikasi bahwa musik bukan hanya sekadar hiburan, namun juga dapat berperan sebagai stimulus yang mendukung performa belajar secara mental dan emosional.

Hasil ini selaras dengan beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Rickard et al. (2010) dan Febriyani Kharisma et al. (2024), yang menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan kognitif dan motivasi belajar. Walaupun demikian, peran musik tetap bersifat subjektif dan tidak selalu memberikan pengaruh yang sama terhadap setiap individu. Preferensi terhadap jenis musik, kondisi psikologis, serta lingkungan belajar menjadi faktor-faktor yang dapat memengaruhi efek tersebut. Musik Juga dinilai baik untuk membantu pemulihan mood dalam belajar, karena musik dapat mempengaruhi diri kita. Berikut merupakan pengaruh yang ditimbulkan musik pada diri kita : dengan musik menjadi tidak bosan saat belajar; meningkatkan kreativitas berfikir, menambah kosa kata; membuat rileks dan tenang; pembelajaran yang sedang dipelajari mudah diingat;

menghilangkan rasa gugup dan stres [10].

Temuan ini menegaskan bahwa musik memiliki potensi sebagai media pendukung dalam kegiatan belajar, terutama dalam hal menciptakan kenyamanan dan suasana yang kondusif. Akan tetapi, penting juga untuk memperhatikan kesesuaian jenis musik dan waktu mendengarkannya agar tidak mengganggu fokus utama belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa musik memberikan pengaruh positif terhadap proses belajar mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan konsentrasi, memotivasi diri, dan mengurangi tingkat stres. Sebagian besar mahasiswa terbiasa mendengarkan musik saat belajar, dengan preferensi utama pada genre musik pop.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa musik dapat menjadi alat bantu yang efektif untuk mendukung kegiatan belajar, terutama bagi mahasiswa yang merasa terbantu dengan suasana belajar yang nyaman dan rileks. Namun demikian, efek musik tetap bergantung pada preferensi individu serta konteks penggunaannya. Melihat temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa dapat menggunakan musik sebagai alat bantu belajar secara bijak, dengan memilih jenis musik yang sesuai dan tidak mengganggu fokus utama.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). "Pengaruh Musik terhadap Emosi". *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam*, Vol. 4, No. 3, hlm. 1–6.
- Annajma Nalendra, B., Alfaaris, R. D. A., & Rafi, M. (2023). "Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja". *Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, Vol. 4, No. 2, hlm. 135–146.
- Avandra, R., Mayar, F., & Desyandri. (2023). "Pengaruh Musik terhadap Motivasi Belajar dan Emosional Siswa dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar". *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, Vol. 9, No. 2, hlm. 2620–2629. <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/download/997/806>
- Fatchuroji, A., dkk. (2023). "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar". *Journal on Education*, Vol. 5, No. 4, hlm. 13758–13765.
- Fatihmah. (2024). "Pengaruh Musik Latar Belakang terhadap Konsentrasi Mahasiswa dalam Situasi Belajar". *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)*, Vol. 1, No. 1, hlm. 176–187.
- Hidayatullah, R. (2020). *Pendidikan Musik: Pendekatan Musik untuk Anak di Era 4.0*. Padang: Penerbit Erika.
- Izzah, L., Rahmawati, & Humairoh, H. (2020). "Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Mood Belajar pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau". *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 3, No. 1, hlm. 38–43. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>
- Kartini, N. S. (2022). "Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022)". *Jurnal Pendidikan dan Konseling Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, Vol. 4, No. 5, hlm. 6033–6038.
- Kharisma, F. F., Marlina, & Rusyida, W. Y. (2024). "Analisis Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Fokus dan Produktivitas Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas". *Jurnal Sahmiyya*, Vol. 3, No. 1, hlm. 91–97.
- Rahman, Z. (2016). *Pengantar Statistika*. <https://doi.org/10.14724/2002>
- Silaen, A. E., Ramadhanti, N., & Utami, S. T. (2023). "Musik Berpengaruh Dalam Konsentrasi Belajar". *Parade Riset Mahasiswa 2023*, hlm. 467–480.