



MUSIK DAN FOKUS PIKIRAN: PENGARUH GENRE MUSIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

MUSIC AND MENTAL FOCUS: THE INFLUENCE OF MUSIC GENRE ON STUDENT LEARNING CONCENTRATION

**Marcelina Harda Yanti¹, Khaila Syafila Zuwa², Paula Grace Sianipar³, Kayla Bilbina⁴,
Ervina Yulianti Saragih⁵, Utami Nurhafsari Putri⁶**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Medan

Email : marcelinayanti02@gmail.com¹, syafilazuwa@gmail.com², paulagrace793@gmail.com³,
keylakeke142@gmail.com⁴, ervinasaragih995@gmail.com⁵, utami.dongoran@unimed.ac.id⁶

Article Info

Article history :

Received : 01-12-2025

Revised : 03-12-2025

Accepted : 05-12-2025

Published : 09-12-2025

Abstact

Music is often used as a learning aid to help improve students' mood and concentration. This study aims to analyze how different genres of music affect the level of concentration when completing academic tasks. The method used is a literature review of relevant national and international journals, which are then analyzed descriptively. The results of the study show that music with a slow tempo and minimal lyrics, such as instrumental, classical, soft jazz, and religious music, tends to have a positive effect on learning focus because it can create calm emotional conditions and reduce stress levels. Conversely, music with a fast tempo and dominant lyrics can interfere with concentration, especially on tasks that require high attention, because it divides cognitive resources. The effectiveness of using music is also influenced by individual factors, such as personal preferences, the emotional state of the listener, and the level of difficulty of the task being performed. Thus, choosing the right music genre can be a simple and effective strategy to support increased concentration and learning productivity among students.

Keywords: *music; music genre; learning concentration*

Abstrak

Musik sering dimanfaatkan sebagai pendamping belajar untuk membantu meningkatkan suasana hati dan konsentrasi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh berbagai genre musik terhadap tingkat konsentrasi belajar saat menyelesaikan tugas akademik. Metode yang digunakan adalah kajian literatur terhadap jurnal nasional dan internasional yang relevan, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa musik dengan tempo lambat dan minim lirik, seperti musik instrumental, klasik, jazz lembut, dan religi, cenderung memberikan efek positif terhadap fokus belajar karena mampu menciptakan kondisi emosional yang tenang serta menurunkan tingkat stres. Sebaliknya, musik dengan tempo cepat dan lirik dominan dapat mengganggu konsentrasi, terutama pada tugas yang membutuhkan perhatian tinggi, karena membagi sumber daya kognitif. Efektivitas penggunaan musik juga dipengaruhi oleh faktor individual, seperti preferensi pribadi, kondisi emosional pendengar, serta tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan. Dengan demikian, pemilihan genre musik yang tepat dapat menjadi strategi sederhana dan efektif untuk mendukung peningkatan konsentrasi serta produktivitas belajar mahasiswa.

Kata kunci: musik; genre musik; konsentrasi belajar

PENDAHULUAN

Musik telah menjadi bagian yang sangat dekat dengan kehidupan seseorang, terutama dewasa ini, ketika kemajuan teknologi memberikan berbagai kemudahan untuk mendengarkan musik dalam berbagai situasi dan kondisi. Maka dari itu, musik memiliki berbagai kegunaan bagi



pendengarnya, sehingga musik itu tetap didengarkan. Seseorang menyukai musik karena musik tersebut memiliki kesesuaian dengan kehidupan seseorang sehari-hari. Elemen-elemen dalam musik yang seseorang dengarkan itu terutama liriknya, selain juga pola-pola melodi, ritmis, dan elemen-elemen musikal lain sejalan dengan pengalaman pendengarnya, merepretasikan relitas yang seseorang alami, atau telah familiar dengan si pendengar. Dalam konteks ini, musik merupakan tanda indeksikal. meskipun begitu, pengaruh yakni makna dari tanda-tanda indeksikal, termasuk musik, tidak dapat diprediksi atau bersifat arbiter, karena sangat bergantung pada pengalaman masa lalu (*past experiences*) pendengarnya.

Di era sekarang ini, banyak mahasiswa merasa jenuh saat mengerjakan tugas. Musik sering menjadi sarana andalan bagi mereka untuk membangkitkan semangat belajar. Musik juga melekat erat dalam kehidupan manusia karena selain berfungsi sebagai hiburan, musik dapat meningkatkan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sagala, 2024).

Penelitian mengenai musik dan konsentrasi belajar mahasiswa ini secara kolektif berakar pada rumusan masalah mengenai bagaimana pengaruh positif dan negatif dari berbagai genre musik terhadap konsentrasi mahasiswa saat mengerjakan tugas. Oleh karena itu, tujuan penelitian dari keseluruhan studi adalah untuk menguji secara empiris dan mengevaluasi pengaruh jenis musik tertentu meliputi perbandingan musik pop dengan jazz (Silaen et al., 2023), dampak musik religi terhadap pemulihan mood (Kartini & Sa'adah, 2022), serta pengaruh musik instrumental (Khoirot et al., 2024) terhadap peningkatan kemampuan fokus dan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Secara akumulatif, manfaat penelitian ini adalah memberikan rekomendasi strategis dan praktis di lingkungan akademik, yaitu dengan mengidentifikasi jenis musik (misalnya, musik jazz dan instrumental) yang secara signifikan terbukti mampu meningkatkan konsentrasi dan perhatian belajar, sekaligus memberikan ketenangan (mood positif) sebagai dasar untuk proses belajar yang lebih efektif, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hasil belajar.

Musik memiliki efek positif terhadap konsentrasi, perasaan, dan motivasi saat belajar (Vigl et al., 2023). Musik sering menjadi teman mendengarkan saat belajar (Jeklin, dalam Salam et al., 2025). Disebutkan bahwa banyak sekali beban pikiran yang dirasakan pada saat ini dimana remaja saat sedang berada pada masa peralihan dari siswa menuju mahasiswa yang akan dihadapkan dengan beban dan harapan orang tua. Saat ini, ada banyaknya distraksi yang terjadi pada para pelajar, mereka mengalami masalah yang berimbas pada gangguan mental serta konsentrasi dalam belajar. Peralihan dari masa SMA menuju Perguruan Tinggi membuat mereka mendapatkan banyak tekanan dan tanggung jawab yang bertambah. Siswa dengan tingkatan ini juga tidak mempunyai cukup waktu untuk mempelajari berbagai macam hal baru yang akan dihadapi (Firman, 2024).

Konsentrasi merupakan kunci penting dalam mencapai keberhasilan akademik, sehingga berbagai peneliti berupaya memahami bagaimana konsentrasi bekerja dan menemukan metode yang paling efektif untuk membantu mahasiswa menjaga fokus optimal. Salah satu metode yang banyak mendapat perhatian adalah penggunaan musik. Penelitian menunjukkan bahwa jenis musik tertentu terutama musik instrumental yang minim distraksi mampu memengaruhi mood serta membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi mahasiswa saat belajar (Sari et al., 2023). Selain itu, hasil penelitian kuasi-eksperimen juga mengungkapkan bahwa musik klasik dengan ritme tenang dapat meningkatkan daya tahan konsentrasi mahasiswa ketika mengerjakan tugas secara berkelanjutan (Hidayat Saifaturrahmi, 2011).



Berdasarkan data yang telah diperoleh dari para partisipan, musik dalam hal ini lagu, yakni musik yang menggunakan lirik yang mereka sukai, yakni terutama musik pop, adalah yang bertemakan percintaan. Selain itu, lagu-lagu yang bertemakan persahabatan, dominan kritik sosial dan nasionalisme juga disukai meskipun tidak dominan (Prasetyo, 2013). Musik memiliki peran yang positif dalam mengurangi tingkat stres pada remaja, membuka peluang untuk pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung kesejahteraan mereka di lingkungan perguruan tinggi (Malendra et al., 2023). Musik dapat merangsang system saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk relaksasi, dan meningkatkan hormon yang memiliki efek anti stres (Malendra et al., 2023) yang mendukung efek positif musik terhadap kualitas fisik, perilaku, dan psikologis seseorang (Dewi, 2009).

Pemahaman tentang bagaimana berbagai genre musik dapat memengaruhi konsentrasi mahasiswa dapat dipandang melalui gabungan mekanisme psikofisiologis dan kognitif yang telah diuji secara empiris. Beberapa penelitian lokal menemukan pola yang konsisten bahwa musik instrumental atau klasik cenderung memfasilitasi perhatian terarah dan ketahanan fokus, sementara musik berirama cepat atau bermuatan lirik berat lebih berisiko menambah gangguan pada *working memory*. Sebagai contoh, studi eksperimental pada mahasiswa psikologi menunjukkan peningkatan skor perhatian setelah paparan musik instrumental (Khoirot et al., 2024), sedangkan tinjauan literatur ditemukan bahwa musik bertempo rendah sering dipilih oleh mahasiswa untuk menurunkan ketegangan dan meningkatkan produktivitas belajar (Kharisma et al., 2024). Penelitian kuasi-eksperimental pada konteks positif musik klasik terhadap konsentrasi belajar dibanding kondisi tanpa musik (Algarini Allo et al., 2021). Ketiga kajian ini bersama-sama mendukung kerangka bahwa efek genre musik bersifat situasional: musik yang menghasilkan arousal moderat dan sedikit interferensi verbal cenderung meningkatkan konsentrasi, sedangkan genre yang meningkatkan beban kognitif (misalnya melalui lirik atau ritme kompleks) cenderung mengganggu proses kognitif yang memerlukan perhatian penuh (Algarini Allo et al., 2021; Kharisma et al., 2024; Khoirot et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kajian literatur dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Menurut Creswell, John. W. (1998) menyatakan bahwa Kajian literatur adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan. Jenis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari studi literatur. Studi literatur adalah cara yang dipakai untuk menghimpun data-data atau sumber-sumber yang berhubungan dengan topik yang diangkat dalam suatu penelitian. Data-data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian disusun dengan analisis, tidak semata-mata menguraikan, melainkan juga memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya (Habsy, 2017).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Positif Berbagai Genre Musik terhadap Konsentrasi Mahasiswa

Musik berperan sebagai stimulan emosional yang dapat meningkatkan suasana hati, menurunkan ketegangan, serta menciptakan iklim psikologis yang lebih kondusif untuk memulai atau mempertahankan aktivitas belajar (Lailatul Izzah, 2020). Temuan ini sejalan dengan jurnal Kharisma dkk., yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang mendengarkan musik berirama lambat cenderung melaporkan rasa lebih tenang, meningkatnya ketertarikan terhadap tugas, serta berkurangnya kejenuhan (Kharisma et al., 2024). Secara umum, musik berfungsi sebagai "regulator afektif" yang memperbaiki kesiapan emosional mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademis.

Jika musik klasik diputar selama proses belajar bisa meningkatkan konsentrasi pada sebagian mahasiswa titik dalam hasil analisis ini, menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi walaupun tidak konsisten pada seluruh peserta (Algarini Allo et al., 2021). Sebuah penelitian dari Rahmawati dan Diana menunjukkan bahwa pemutaran musik klasik pada saat kegiatan belajar di taman kanak-kanak juga dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan baik (Rahwati, 2025). Disimpulkan bahwa Temuan ini menandakan bahwa musik yang bersifat tenang dan tidak punya lirik justru memberikan kesan yang lebih damai dan bisa membantu peserta didik dan mahasiswa meningkatkan konsentrasi dalam aktivitas yang membutuhkan lebih banyak ketenangan.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Khoirot dkk. ditemukan bahwa musik instrumental berpotensi meningkatkan konsentrasi belajar secara signifikan jika digunakan terus-menerus ketika mahasiswa mengerjakan tugas (Khoirot et al., 2024). Musik instrumental yang minim lirik dan bernada lembut terbukti relevan dalam meningkatkan konsentrasi dan dapat mengurangi beban akademik. Temuan ini memperkuat bahwa musik yang berdinamika lembut dan minim lirik mampu memberikan rasa rileks sehingga mampu meningkatkan konsentrasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas. Sementara itu, Vigl & Kolega menemukan jika musik diputar sebelum siswa mengerjakan tugas, maka dapat memberikan dampak positif. Hal ini bisa meningkatkan suasana hati, dan kesiapan mental untuk berkonsentrasi karena mahasiswa mendengarkan musik yang mereka sukai. Melalui temuan ini, ditunjukkan bahwa musik bukan hanya berdampak dalam meningkatkan konsentrasi tetapi juga dapat meningkatkan suasana hati yang optimal (Vigl et al., 2023).

Musik dapat membangkitkan emosi melalui enam mekanisme yaitu: (1) refleksi batang otak. Hal ini menunjukkan bahwa musik dapat membangkitkan berbagai emosi yang mempengaruhi perhatian. Misalnya, musik yang menyenangkan atau menenangkan dapat meningkatkan fokus, sementara yang mengganggu atau menakutkan dapat mengganggu konsentrasi. Selain itu, ritme dan kecepatan musik juga memainkan peran penting. Tempo yang cepat sering kali meningkatkan kecepatan pikiran dan gerakan, sedangkan tempo yang lebih lambat dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Sistem persepsi terus-menerus memindai lingkungan sekitar untuk menemukan perubahan atau peristiwa yang berpotensi penting.

Kualitas suara tertentu menunjukkan perubahan, seperti suara yang tiba-tiba atau ekstrem, suara yang berubah sangat cepat, atau suara yang dihasilkan oleh kekuatan yang kuat atau ukuran yang besar. Suara yang memenuhi kriteria tertentu (misalnya, cepat, keras, berisik, frekuensi sangat rendah atau tinggi) akan menghasilkan peningkatan aktivasi sistem saraf pusat. Proses fisiologis yang mendasari respons batang otak tersebut belum sepenuhnya dipahami, meskipun bukti



menunjukkan bahwa proses tersebut terjadi dalam hubungan erat dengan formasi retikuler batang otak dan nukleus intralaminaris talamus, yang menerima masukan dari sistem pendengaran, (2) pengkondisian evaluative. Pengkondisian evaluatif. Ini mengacu pada proses di mana suatu emosi dipicu oleh sebuah musik hanya karena stimulus ini telah dipasangkan berulang kali dengan stimulus positif atau negatif lainnya. Misalnya, sebuah musik tertentu mungkin muncul berulang kali bersamaan dengan peristiwa tertentu yang selalu membuat Anda bahagia (misalnya, bertemu sahabat Anda).

Seiring waktu, melalui pemasangan yang berulang, musik tersebut pada akhirnya akan membangkitkan kebahagiaan bahkan tanpa adanya interaksi yang bersahabat. Pengkondisian evaluatif (EC) juga disebut sebagai pembelajaran afektif, pengkondisian rasa takut, pengkondisian emosional, dan pengkondisian preferensi, tetapi terlepas dari istilah yang digunakan, tampaknya mengacu pada fenomena yang sama – jenis pengkondisian klasik khusus yang melibatkan pemasangan stimulus terkondisi (CS) yang awalnya netral dengan stimulus tak terkondisi (US) yang bervalensi afektif. Setelah pemasangan, CS memperoleh kemampuan untuk membangkitkan keadaan afektif yang sama dengan US pada pengamat. Terlepas dari istilah yang digunakan, dan apakah keadaan positif (misalnya, suka) atau negatif (misalnya, takut) yang dikondisikan, prosesnya tampaknya memiliki karakteristik yang sama, (3) penularan emosi. Ini merujuk pada proses di mana suatu emosi dipicu oleh sebuah karya musik karena pendengar mempersepsikan ekspresi emosi dari musik tersebut, lalu "meniru" ekspresi tersebut secara internal. Hal ini, baik melalui umpan balik perifer dari otot, maupun aktivasi representasi emosi yang relevan secara lebih langsung di otak, menghasilkan induksi emosi yang sama, (4) imajinasi visual. Ini merujuk pada proses di mana emosi muncul dalam diri pendengar karena ia membayangkan visual (misalnya, pemandangan yang indah) saat mendengarkan musik.

Emosi yang dialami merupakan hasil interaksi yang erat antara musik dan imajinasi visual. Imajinasi visual biasanya didefinisikan sebagai pengalaman yang menyerupai pengalaman persepsi, tetapi terjadi tanpa adanya rangsangan sensorik yang relevan, (5) memori episodik. Ini merujuk pada proses di mana suatu emosi muncul dalam diri pendengar karena musik membangkitkan ingatan akan peristiwa tertentu dalam hidup pendengar. Fenomena ini terkadang disebut sebagai "Sayang, mereka memainkan lagu kita" (Davies 1978 dalam Juslin & Västfjäll, 2008). Banyak pendengar secara aktif menggunakan musik untuk mengingatkan mereka tentang peristiwa masa lalu yang berharga, yang menunjukkan bahwa musik dapat melayani fungsi nostalgia yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Musik dapat membantu mengkonsolidasikan identitas diri pendengar, dan (6) ekspektasi musik. Ini merujuk pada proses di mana suatu emosi muncul dalam diri pendengar karena suatu fitur tertentu dalam musik tersebut melanggar, menunda, atau menegaskan ekspektasi pendengar tentang kelanjutan musik tersebut. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwasannya musik dapat membangkitkan berbagai emosi yang mempengaruhi perhatian. Misalnya, musik yang menyenangkan atau menenangkan dapat meningkatkan fokus, sementara yang mengganggu atau menakutkan dapat mengganggu konsentrasi. Selain itu, ritme dan kecepatan musik juga memainkan peran penting. Tempo yang cepat sering kali meningkatkan kecepatan pikiran dan gerakan, sedangkan tempo yang lebih lambat dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi (Juslin & Västfjäll, 2008). Tetapi, perlu diingat lagi bahwasannya respons terhadap musik bersifat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti preferensi musik pribadi, kondisi emosional, dan pengalaman sebelumnya (Thoma et al., 2013).



Salah satu teori yang mendasari pengaruh musik terhadap perhatian belajar adalah teori psikologis tentang arousal. Menurut teori ini, musik dapat mempengaruhi tingkat arousal seseorang. Arousal adalah tingkat aktivasi dan kewaspadaan seseorang. Musik yang memiliki tempo cepat dan ritme yang kuat dapat meningkatkan arousal seseorang, sementara musik yang tenang dan lembut dapat menurunkan arousal seseorang. Karena tingkat arousal yang tepat dapat meningkatkan perhatian, maka musik dapat berdampak positif pada perhatian belajar mahasiswa (Chanda & Levitin, 2013). Namun, ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa musik bisa memberikan manfaat bagi perhatian belajar seseorang, terutama pada kalangan mahasiswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ferreri et al., 2013), diketahui bahwa musik dapat meningkatkan kemampuan memori verbal, serta menurunkan aktivitas korteks prefrontal yang terkait dengan perencanaan dan kontrol kognitif yang lebih kompleks. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat membantu meningkatkan perhatian dan efektivitas belajar pada mahasiswa. Selain itu, eksplorasi lebih lanjut tentang mekanisme yang mendasari efek musik terhadap perhatian dan kognisi dapat dilakukan untuk memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana musik dapat digunakan secara efektif dalam pembelajaran. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Thoma et al., 2013) juga menunjukkan bahwa musik dapat membantu menurunkan tingkat stres pada individu. Dalam penelitian ini, partisipan yang mendengarkan musik saat melakukan tugas yang menimbulkan stres menunjukkan penurunan kadar kortisol dan detak jantung yang lebih rendah daripada partisipan yang tidak mendengarkan musik. Hal ini menunjukkan bahwa musik dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dapat mengganggu perhatian dan efektivitas belajar seseorang. Berdasarkan temuan-temuan dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa musik dapat memberikan manfaat bagi perhatian belajar mahasiswa. Pemilihan musik sebagai variabel dalam penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa musik telah terbukti mempengaruhi emosi, suasana hati, dan proses kognitif manusia, termasuk perhatian dan (Chanda & Levitin, 2013). Musik instrumental, yang tidak memiliki lirik, dianggap mampu memberikan stimulasi yang tidak terlalu mengganggu dan dapat membantu meningkatkan fokus dan perhatian selama proses belajar (Ferreri et al., 2013).

Pengaruh Negatif Musik terhadap Konsentrasi Mahasiswa

Namun, tidak semua genre musik dapat memberikan dampak positif. Pada penelitian oleh Balogun dkk. menunjukkan bahwa musik dengan lirik dan bahasa yang tidak bisa dimengerti, mampu menurunkan kinerja tugas mahasiswa. Musik dengan lirik bahasa asing membutuhkan proses dalam otak, sehingga bisa membagi perhatian antara mengerjakan tugas dan proses mencerna rangsangan bunyi dan bahasa pada lagu asing. Dampaknya, mahasiswa menjadi kehilangan konsentrasi apalagi pada tugas yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi (Kolawole et al., 2013). Temuan Souza dan Barbosa sejalan dengan temuan Balogun dkk, bahwa musik dengan liriknya sistematis dapat menurunkan kinerja pada tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Souza & Barbosa, 2023). Penelitian ini dapat memperkuat argumen tentang musik yang mengandung lirik dapat mengganggu konsentrasi karena akan membagi fokus yang berbeda dalam otak. Jadi, musik berirama cepat memiliki lirik apalagi dengan bahasa asing bisa menurunkan efektivitas kinerja otak mahasiswa terutama jika membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi.

Konsentrasi belajar adalah memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada suatu pembelajaran. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perolehan hasil belajar akan lebih baik jika belajar dilakukan Musik telah lama dianggap memiliki pengaruh terhadap tubuh maupun jiwa manusia. Mendengarkan musik-musik ketika melaksanakan pembelajaran disamping menciptakan



kenyamanan dalam belajar juga dapat meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar. Beberapa musik-musik populer seperti, Baroque String Conceert sangat efektif untuk membaca dan meningkatkan konsentrasi, sedangkan musik klasik dan Baroque, jika dirancang secara khusus dapat meningkatkan konsentrasi dan keinginan belajar. Membentuk konsentrasi dalam belajar sangat susah apalagi dengan suasana yang berisik akan mengganggu proses belajar. Konsentrasi dalam belajar merupakan hal yang sangat penting yang dapat mempengaruhi hasil belajar baik di sekolah maupun di rumah (Khoirot et al., 2024). Hasil ini didukung melalui penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa musik instrumental dapat meningkatkan perhatian belajar.

Dengan demikian, temuan ini memberikan dukungan tambahan terhadap efektivitas penggunaan musik instrumental dalam meningkatkan perhatian belajar mahasiswa. intervensi musik instrumental memiliki pengaruh yang nyata dalam meningkatkan perhatian belajar mahasiswa. Interpretasi ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan perhatian dan fokus selama belajar (Silaen et al., 2023). Musik telah terbukti memiliki efek positif dalam meningkatkan perhatian dan kognisi dalam konteks pembelajaran (Ferreri et al., 2013). Temuan dari penelitian ini memberikan jawaban atas hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Berdasarkan analisis dan interpretasi data, dapat disimpulkan bahwa musik instrumental memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan tingkat perhatian mahasiswa tingkat akhir psikologi. Implikasi dari temuan ini sangat penting dalam konteks pendidikan, terutama dalam strategi pengajaran dan pembelajaran. Penelitian sebelumnya juga telah menyoroti pengaruh positif musik terhadap perhatian belajar mahasiswa (Silaen et al., 2023) Oleh karena itu, penggunaan musik instrumental sebagai intervensi dalam lingkungan belajar dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan fokus dan perhatian mahasiswa.

Perbedaan Efek Antar-Genre Musik

Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan bahwa berbagai genre musik memberikan pengaruh yang berbeda terhadap konsentrasi mahasiswa saat mengerjakan tugas. Musik instrumental secara konsisten terbukti meningkatkan perhatian belajar, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Khoirot dkk. yang menemukan adanya peningkatan signifikan pada skor konsentrasi mahasiswa setelah mendengarkan musik instrumental dibandingkan sebelum intervensi (Khoirot et al., 2024). Hasil ini sejalan dengan temuan Silaen dkk. yang menunjukkan bahwa musik jazz memberikan efek konsentrasi yang lebih tinggi daripada musik pop, karena ritme jazz yang lebih stabil mampu menciptakan kondisi mental yang rileks namun tetap fokus (Silaen et al., 2023). Selain itu, musik religi juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan konsentrasi, berdasarkan penelitian Kartini & Sa'adah yang mengungkapkan bahwa mahasiswa menjadi lebih tenang, mood membaik, dan fokus meningkat saat belajar sambil mendengarkan musik religi (Kartini & Sa'adah, 2022). Penelitian Andita & Desyandri menegaskan bahwa musik berirama lembut seperti musik klasik atau baroque mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa (Andita & Desyandri, 2019). Temuan ini diperkuat oleh Apriyani yang melaporkan bahwa musik murrotal meningkatkan konsentrasi secara signifikan pada peserta didik (Apriyani, 2015). Studi Kotsopoulou & Hallam juga menegaskan bahwa genre musik tertentu dapat menurunkan stres dan meningkatkan fokus tergantung karakter musiknya (Kotsopoulou & Hallam, 2010). Temuan-temuan ini sejalan dengan penelitian salam dkk. Pada penelitian yang mereka lakukan mereka menemukan bahwa mahasiswa arsitektur memiliki menilai musik klasik adalah musik / genre yang paling mendukung dan meningkatkan konsentrasi belajar, sebaliknya genre musik rock justru paling mengganggu



(Salam et al., 2025). Dalam tumbuhan ini mendukung penelitian lain bahwa perbedaan tempo dan irama antar genre dapat berdampak secara langsung pada tingkat konsentrasi ketika mengerjakan tugas.

Penelitian (Muslimah & Apriani, 2020) juga memperlihatkan perbedaan efek antar-genre musik melalui preferensi dan pengalaman mahasiswa ketika belajar. Dari 24 responden, sebesar 77,8% mahasiswa memilih musik pop sebagai genre yang paling sering mereka dengarkan saat belajar, diikuti 16,7% yang memilih musik instrumental, dan hanya 5,6% yang mendengarkan musik rock. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa secara alami memilih genre dengan karakter lembut dan ritme yang stabil, karena dianggap mampu memberikan suasana belajar yang lebih tenang. Selain itu, 83,3% mahasiswa melaporkan bahwa musik dapat menjaga ketenangan pikiran, meredakan stres, dan membantu mempertahankan konsentrasi saat mengerjakan tugas. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak menggunakan musik menyatakan bahwa genre musik dengan tempo cepat seperti rock justru mengganggu konsentrasi karena membagi fokus antara lirik, ritme, dan tugas yang dikerjakan. Hal ini menegaskan bahwa efektivitas musik sangat dipengaruhi oleh karakteristik genre dan preferensi pendengar.

Adanya perubahan suasana hati yang signifikan setelah peserta mendengarkan musik alur kerja selama 7–10 menit. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat meningkatkan suasana hati dalam waktu yang relatif singkat. Namun, pada kondisi musik lainnya tidak ditemukan perubahan suasana hati yang signifikan (Orpella et al., 2025). Sebagaimana telah dijelaskan, tidak terdapat perbedaan bermakna pada tingkat kesukaan peserta antara musik fokus dan alur. Hal ini menunjukkan bahwa tidak munculnya peningkatan suasana hati pada kondisi fokus bukan disebabkan oleh musik yang kurang menyenangkan. Karakter minimalis pada musik, khususnya tingkat energi yang relatif rendah sebagaimana ditunjukkan oleh nilai fluks spektral dan entropi yang lebih rendah, menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak terjadinya perubahan suasana hati. Selain itu, perbedaan struktur stimulus juga diduga berperan. Musik disajikan sebagai satu trek utuh dengan durasi sekitar 10 menit yang berkembang secara berkesinambungan, sedangkan musik fokus dalam terdiri atas beberapa trek pendek dengan durasi sekitar tiga menit, sehingga perlu digabungkan untuk mencapai durasi paparan yang setara. Menjelaskan bahwa musik yang mempunyai alur kerja lebih mampu meningkatkan suasana hati, sedangkan musik fokus lebih berfungsi menjaga ketenangan dan konsentrasi, bukan untuk menaikkan mood.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efek Musik terhadap Konsentrasi

Sintesis literatur menunjukkan bahwa pengaruh musik tidak bersifat universal, namun dipengaruhi oleh beberapa faktor moderasi. Jenis musik, preferensi pribadi, tingkat kesulitan tugas, serta kondisi emosional awal mahasiswa merupakan variabel yang menentukan apakah musik membantu atau justru mengganggu. Sebagai contoh, jurnal-jurnal tersebut sepakat bahwa tugas dengan beban kognitif tinggi (misalnya perhitungan matematis atau analisis kompleks) lebih rentan terganggu oleh musik berirama cepat atau musik dengan lirik yang dominan. Sebaliknya, untuk tugas yang bersifat rutin atau repetitif, musik cenderung meningkatkan kenyamanan dan efisiensi. Beberapa jurnal menyoroti bahwa musik memiliki potensi meningkatkan rasa nyaman, memunculkan perasaan rileks, dan mengurangi stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Efek ini berhubungan dengan stimulasi hormon dopamin dan serotonin serta penurunan kortisol



(Kharisma et al., 2024). Pengaruh biologis ini memperkuat argumentasi bahwa musik bukan hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai intervensi sederhana untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Pada hasil penelitian Cheah dkk, ditemukan bahwa mahasiswa menggunakan musik sebagai alat untuk mengolah emosi akibat stres akademik. Dampaknya terhadap konsentrasi tergantung pada kecocokan antar genre yang didengar dan genre yang disukai pendengar (Cheah et al., 2025). Tempo musik juga sangat berpengaruh. Musik dengan tempo lambat, tanpa lirik, atau bernuansa spiritual cenderung memberikan dampak positif terhadap konsentrasi mahasiswa, sementara musik bertempo cepat atau bercampur lirik dapat memberikan efek yang bervariasi tergantung kondisi emosional dan preferensi pribadi mahasiswa.

Didapatkan hasil juga bahwa mendengarkan musik klasik terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas (Hafizah et al., 2025). Hal tersebut menjelaskan Karakteristik jenis musik klasik yang memiliki tempo lambat, nuansa tenang, serta tanpa lirik mampu mendukung peningkatan fokus dan atensi. Disimpulkan bahwa tempo dalam musik menjadi faktor yang mempengaruhi konsentrasi terhadap suasana hati, yang memberikan efek ketenangan. Oleh karena itu, musik klasik dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif strategi untuk meningkatkan produktivitas belajar mahasiswa.

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar, namun efek tersebut bersifat tidak universal dan sangat bergantung pada karakteristik genre musik, kondisi tugas, serta faktor individual pendengar. Musik dengan tempo lambat, minim lirik, dan bernuansa tenang seperti musik instrumental, klasik, jazz lembut, dan religi secara konsisten terbukti mampu meningkatkan fokus, ketenangan emosional, serta daya tahan konsentrasi mahasiswa ketika mengerjakan tugas akademik. Musik jenis ini bekerja dengan menciptakan tingkat semangat yang optimal dan menurunkan respons stres, sehingga mendukung proses kognitif dan perhatian belajar. Sebaliknya, musik berirama cepat, mengandung lirik dominan, atau menggunakan bahasa asing cenderung memberikan dampak negatif terhadap konsentrasi, khususnya pada tugas-tugas yang memerlukan beban kognitif tinggi. Kehadiran unsur verbal pada musik dapat membagi sumber daya atensi dan mengganggu *working memory*, sehingga menurunkan efektivitas kinerja dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Algarini Allo, O., Palamba, A., Studi, P. S., Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja, K., Poros Rantepao Tallunglipu Kabupaten Toraja Utara, J., Selatan -Indonesia, S., & STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya, K. (2021). JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Musik Klasik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan* | Oktober, 5(2), 295–304. <https://jik.stikesalifah.ac.id>
- Andita, C. D., & Desyandri, D. (2019). Pengaruh Penggunaan Musik Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 205–209. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v1i3.50>
- Apriyani, Y. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak. *Jurnal Keperawatan*, 2(13), 6–10.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>



- Cheah, Y., Randall, W. M., & Coutinho, E. (2025). Help me study! Music listening habits while studying. *Psychology of Music*, *X*, 80–82. <https://doi.org/10.1177/03057356251351778>
- Dewi, M. P. (2009). Musik untuk Menurunkan Stress. *Jurnal Psikologi*, *36*(2), 106–115.
- Ferreri, L., Aucouturier, J. J., Muthalib, M., Bigand, E., & Bugaiska, A. (2013). Music improves verbal memory encoding while decreasing prefrontal cortex activity: An fNIRS study. *Frontiers in Human Neuroscience*, *7*(NOV), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00779>
- Firman, S. N. (2024). *Pengaruh musik terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII di SMAN 2 Lumajang*. [http://digilib.isi.ac.id/16697/%0Ahttp://digilib.isi.ac.id/16697/2/SALSABILA NARARYA FIRMAN_2024_BAB I.pdf](http://digilib.isi.ac.id/16697/%0Ahttp://digilib.isi.ac.id/16697/2/SALSABILA%20NARARYA%20FIRMAN%202024%20BAB%20I.pdf)
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 90. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Hafizah, A., Maysarah, U. D., Purnama, N., Padang, U. N., & Tawar, A. (2025). *LIBEROSIS*. *12*(4).
- Hidayat Saifaturrahmi. (2011). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Tahan Konsentrasi Mahasiswa dalam Belajar. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim*, *22*. http://eprints.undip.ac.id/33143/2/ARTIKEL_efektifitas_intervensi_terapi_musik_klasik_terhadap_stres_mahasiswa_skripsi.pdf
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, *31*(5), 559–621. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
- Kartini, K., & Sa'adah, N. (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *4*(5), 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*, *3*(1), 91–97. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Khoirot, U., Yusuf, H. M., Aisyah, I., & Alfikri, S. B. (2024). Pengaruh musik instrumental terhadap perhatian belajar mahasiswa psikologi tingkat akhir di UIN Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *19*(1), 36–45. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10849>
- Kolawole, S., Alogun, B., Monteiro, N. M., & Teseletso, T. (2013). Effects of Music Genre and Music Language on Task Performance Among University of Botswana Students. *American Journal of Applied Psychology*, *1*(3), 38–43. <https://doi.org/10.12691/ajap-1-3-2>
- Kotsopoulou, A., & Hallam, S. (2010). The perceived impact of playing music while studying: Age and cultural differences. *Educational Studies*, *36*(4), 431–440. <https://doi.org/10.1080/03055690903424774>
- Lailatul Izzah. (2020). PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP MOOD BELAJAR PADA MAHASISWA MANAJEMEN DAKWAH UIN SUSKA RIAU Lailatul Izzah Program Studi Psikologi Islam , STAI Diniyah Pekanbaru Rahmawati Program Studi Manajemen Dakwah , UIN Suska Riau Hilyatul Humairoh Program Stud. *Jurnal Edukasi*, *2*(1), 12–18.
- Malendra, B. A., Alfaaris, R. D. A., & Rafi, M. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, *4*(2), 135–146.
- Muslimah, M., & Apriani, W. (2020). the Effect of Listening To Music on Concentration and



- Academic Performance of the Students: Cross-Selectional on English Education College Students. *Journal of English Teaching, Applied Linguistics and Literatures (JETALL)*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.20527/jetall.v3i1.7779>
- Orpella, J., Bowling, D. L., Tomaino, C., & Ripollés, P. (2025). Effects of music advertised to support focus on mood and processing speed. *PLoS ONE*, 20(2 February), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316047>
- Prasetyo, A. (2013). Preferensi Musik Di Kalangan Remaja. *Promusika*, 75. <https://doi.org/10.24821/pro.v0i0.541>
- Rahwati, R. (2025). *Classical Music Improves Children ' s Learning Concentration in Kindergarten*. 9(2), 326–333.
- Sagala, M. D. (2024). Pelatihan Teknik Vokal dengan Menggunakan Pernapasan Diafragma pada UKM Sangserta. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v6i1.2554>
- Salam, S. A., Putri, V. A., Nurhidayah, S., Fabio, R., & Alam, B. P. (2025). *Jurnal Arsitektur Zonasi The Effect of Various Music Genres on the Concentration*. 8(2), 39–48.
- Sari, P., Khairani, H. M., & Supriyono. (2023). Peran Musik dalam Meningkatkan Konsentrasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 29646–29652.
- Silaen, A. E., Ramadhanti, N., & Utami, S. T. (2023). Musik Berpengaruh dalam Konsentrasi Belajar. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 467. <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i6.1980>
- Souza, A. S., & Barbosa, L. C. L. (2023). Should We Turn off the Music? Music with Lyrics Interferes with Cognitive Tasks. *Journal of Cognition*, 6(1), 1–18. <https://doi.org/10.5334/joc.273>
- 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), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Vigl, J., Ojell-Järventausta, M., Sipola, H., & Saarikallio, S. (2023). Melody for the Mind: Enhancing Mood, Motivation, Concentration, and Learning through Music Listening in the Classroom. *Music and Science*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.1177/20592043231214085>