

Musik Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelompok Peminatan MIPA

Salsabila Nararya ^{1,*}, Triyono Bramantyo ², Warsono ³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, ISI Yogyakarta
¹ cacananaryaf@gmail.com; ² bramantyo.triyono151@outlook.com; ³ warsono.musik@isi.ac.id

ABSTRAK

Kata kunci
Musik
Konsentrasi belajar
Hasil belajar

Remaja, terutama siswa SMA, sering menghadapi distraksi saat belajar. Penggunaan media sosial yang bebas juga mempengaruhi konsentrasi belajar mereka. Selain itu, tekanan dari berbagai sumber dan transisi dari siswa menjadi mahasiswa menambah beban tanggung jawab. Akibatnya, sebagian besar siswa mengalami stres berkelanjutan yang berdampak negatif pada hasil belajar mereka. Untuk mengatasi hal ini, siswa mencari media yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar, dan salah satu media yang umum digunakan adalah musik. Musik diyakini dapat meningkatkan konsentrasi belajar, yang pada gilirannya berpengaruh positif pada hasil belajar. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan musik memiliki dampak positif khususnya pada kelompok belajar MIPA. Dibandingkan dengan kelompok belajar lainnya, siswa dengan jurusan MIPA cenderung mencapai hasil yang lebih baik dalam menggunakan musik sebagai alat untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Disebutkan kelompok belajar MIPA mengalami kenaikan rata-rata 7 poin dari pre-test dan post-test, sedangkan kelompok belajar lainnya mengalami rata-rata kenaikan sebesar 6 poin.

Keywords
Music
Study Concentration
Academic Score

Teenagers, especially high school students, often face distractions while studying. The unrestricted use of social media also affects their study concentration. Additionally, pressures from various sources and the transition from being a student to a university student add to the burden of responsibilities. As a result, most students experience sustained stress, negatively impacting their academic performance. To address this, students seek media to enhance their study concentration, and one commonly used medium is music. Music is believed to improve study concentration, subsequently positively influencing academic outcomes. Research indicates that the use of music has a particularly positive impact on the STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics) study group. Compared to other study groups, students majoring in STEM tend to achieve better results in using music as a tool to enhance study concentration. It is noted that the STEM study group experienced an average increase of 7 points from the pre-test to the post-test, while other study groups had an average increase of 6 points.

1. Pendahuluan

Remaja merupakan usia dimana manusia mengalami banyak sekali keinginan untuk mencoba banyak hal. Remaja khususnya siswa kelas 12 adalah masa dimana remaja mulai ingin mencoba hal baru. Siswa kelas 12 saat ini juga hidup pada era perkembangan teknologi, dimana sosial media bisa bebas dipergunakan kapanpun dan dimanapun. Sebagian besar siswa mengalami kecanduan media sosial, sulit untuk menjauh dari ponsel bahkan dalam waktu singkat. Kecanduan ini mengakibatkan pecahnya fokus mereka, menyebabkan penurunan hasil belajar dan perubahan perilaku. Dalam fase perkembangan remaja yang kompleks, dukungan eksternal menjadi krusial. Ketika kondisi lingkungan belajar memadai, tingkat konsentrasi selama proses pembelajaran dapat mencapai puncaknya, memberikan kesempatan bagi remaja untuk mencapai prestasi terbaik mereka (Allo et al., 2021).

Di lokasi penelitian, terlihat fenomena yang menunjukkan tingginya tingkat distraksi yang dihadapi oleh siswa. Khususnya siswa kelas 12 mengalami tantangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan konsentrasi belajar. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas 12 SMA terkhusus kelompok belajar MIPA, dipilih dengan pertimbangan bahwa tingkat ini seringkali menghadapi berbagai distraksi yang dapat menghambat fokus belajar. Masa transisi dari SMA ke Perguruan Tinggi membawa beban tambahan berupa tekanan dan tanggung jawab yang meningkat. Siswa tingkat ini juga terbatas waktu untuk mempersiapkan diri menghadapi berbagai tantangan baru yang akan dihadapi.

Dinyatakan bahwa saat ini, remaja menghadapi berbagai beban pikiran, terutama karena mereka berada dalam fase transisi dari siswa menuju mahasiswa, di mana mereka dihadapkan pada ekspektasi dan tanggung jawab dari orang tua. Untuk mengatasi tantangan ini, siswa merasa perlu menggunakan media yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar, dan mereka percaya bahwa musik adalah pilihan yang efektif dan mudah digunakan. Selain itu untuk mengatasi distraksi dan beban tersebut, salah satu solusinya adalah melalui terapi khususnya dalam konteks pendidikan. Melakukan terapi menjadi langkah yang efektif untuk membantu remaja menghadapi tantangan ini dan mengembangkan diri mereka agar menjadi individu yang teratur dan bertanggung jawab, terutama dalam aspek emosional dan sosial. Salah satu bentuk terapi yang mudah dilakukan adalah dengan mendengarkan musik favorit saat melakukan aktivitas tertentu.

Musik tidak hanya dianggap sebagai bentuk terapi yang membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan tidur, tetapi juga telah menjadi fokus penelitian ilmiah yang menunjukkan dampak positifnya pada perkembangan otak. Mekanisme yang mungkin terlibat adalah musik yang memiliki efek menenangkan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres, yang sering kali menjadi penyebab penurunan konsentrasi. Musik juga mempunyai pengaruh terhadap perkembangan kognitif pada otak. Namun tidak semua orang merasakan dampak positif dari musik. Sebagian kecil lainnya bahkan menganggap musik sebagai distraksi khususnya dalam belajar.

Observasi awal dilakukan dalam penelitian ini. Hasil observasi menyebutkan bahwa sebagian besar siswa kelas 12 menggunakan media musik untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Pada hasil kuesioner disebutkan bahwa siswa meyakini musik dapat meningkatkan konsentrasi belajar yang akan berdampak pada kenaikan hasil

belajar. Sebagian dari mereka mengharapkan metode mendengarkan musik dapat digunakan di lingkungan sekolah, namun pada sebagian kecil lainnya masih meragukan apabila metode mendengarkan musik dilakukan di lingkungan sekolah.

Musik juga dapat berpengaruh sesuai preferensi dan penggunaan individu. Oleh karena itu, diperlukan adanya penelitian yang membahas seberapa berpengaruh penggunaan musik untuk meningkatkan konsentrasi khususnya konsentrasi belajar. Selain itu, penelitian ini terfokus pada seberapa berpengaruh musik dalam kelompok belajar tertentu.

2. Metode Partisipan

Penelitian ini dilakukan di sektor pendidikan yang terletak di salah satu kabupaten di Jawa Timur, yakni Kabupaten Lumajang. Kabupaten Lumajang berada di bagian timur Pulau Jawa dan berbatasan langsung dengan Kabupaten Jember, Kota Probolinggo, dan Kota Malang. Penelitian ini fokus dilakukan di SMAN 2 Lumajang, sebuah sekolah menengah atas yang terkenal sebagai salah satu pilihan utama di wilayah tersebut. Pemilihan lokasi dan instansi juga tidak serta merta dipilih secara acak, namun melalui observasi awal yang dilakukan sebelum menentukan topik penelitian.

Dalam penelitian ini, sebanyak 68 siswa dari total keseluruhan 389 siswa terlibat sebagai sampel penelitian. Selurunya terlibat menjadi kelompok eksperimen, dimana mereka mengerjakan soal yang telah dipersiapkan untuk pre-test dan post-test. Sampel penelitian dipilih secara acak dengan beberapa pertimbangan. Seluruh sampel melakukan rangkaian prosedur penelitian sebagaimana mestinya. Seluruh sampel telah menyatakan kesediaan mereka untuk terlibat dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini dirancang khusus untuk mengetahui sebagaimana musik dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dan juga dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi konkret mengenai penggunaan musik dalam konteks pendidikan.

Dalam penelitian mengenai “Musik Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelompok Peminatan MIPA” terdapat dua metode pengumpulan data yang relevan, yaitu data primer dan sekunder. Pengumpulan data primer dan sekunder dapat dilakukan melalui:

a. Angket (Kuesioner)

Angket dirancang untuk mendapatkan jawaban langsung dari siswa, serta memberikan informasi kepada pembaca mengenai hasil pertanyaan yang terkandung dalam angket, yang berhubungan dengan topik penelitian. Angket juga digunakan untuk mengetahui lebih dalam preferensi musik yang didengarkan oleh siswa dengan peminatan MIPA. Selain itu, penggunaan angket juga dilakukan untuk mengetahui sudut pandang siswa dalam penggunaan media musik sebagai metode untuk meningkatkan hasil belajar.

b. Pre-test dan Post-test

Penggunaan pre-test dan post-test bertujuan untuk membandingkan hasil penelitian dan menilai apakah ada perbedaan signifikan antara kondisi awal (pre-test) dan setelah intervensi (post-test). Metode ini digunakan untuk menguji sejauh mana fenomena yang tengah berlangsung sesuai dengan hipotesis penelitian. Pre-test dilakukan pada awal tatap muka atau pada minggu pertama. Kemudian pada minggu berikutnya dilakukan post-test dengan soal yang sama namun disertai dengan penggunaan metode mendengarkan musik pada saat mengerjakan.

c. Kajian Literatur

Data sekunder dapat diperoleh dari sumber-sumber seperti penelitian sebelumnya, jurnal akademik, dan buku-buku yang membahas topik sejenis. Informasi ini digunakan untuk mendukung temuan dalam penelitian serta memberikan kerangka teoritis yang lebih luas terkait dampak musik terhadap fokus belajar siswa. Penggunaan kajian literatur juga dapat menghasilkan *research gap* pada penelitian.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pengerjaan pre-test dan post-test, selain itu penyebaran kuesioner juga digunakan untuk mengetahui preferensi musik oleh setiap individu. Pengerjaan pre-test dilakukan dipertemuan pertama dengan durasi 3 jam pelajaran sekitar 90 menit. Kemudian pada minggu berikutnya dilanjutkan pengerjaan post-test dengan mendengarkan musik menggunakan *earphone* masing-masing dan bebas memilih lagu *favorite* mereka. Kemudian setelah pengerjaan post-test selesai dilanjutkan dengan pengisian kuesioner untuk mengetahui sudut pandang siswa terhadap penggunaan musik.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dirancang dengan cermat. Kuesioner digunakan untuk mengobservasi awal adanya fenomena dalam lokasi penelitian. Kemudian untuk hasil dari kuesioner akan diolah dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui pola umum, seperti frekuensi mendengarkan musik dan preferensi musik setiap individu. Kemudian akan dilakukan pengolahan data sehingga mendapatkan selisih dari hasil pengerjaan pre-test dan post-test yang kemudian akan diolah menggunakan aplikasi SPSS untuk mendapatkan hasil yang akurat. Hasil yang diperoleh dari aplikasi SPSS akan menyebutkan apakah musik memiliki pengaruh yang signifikan atau tidak. Setelah itu hasil yang diperoleh dari SPSS dijelaskan dengan rinci dan dikaitkan dengan teori yang relevan pada bab hasil yang akan menghasilkan sebuah kesimpulan yang konkret.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini menyebutkan bahwa sebagian besar siswa sangat sering mendengrakan musik saat belajar. Sekitar 70% siswa mendengarkan musik sebagai metode untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Siswa beranggapan bahwa dengan mendengarkan musik saat belajar akan meningkatkan konsentrasi. Terdapat sekitar 24% dari keseluruhan sampel sangat setuju bahwa musik dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan akan berdampak pada kenaikan hasil belajar. Kemudian disusul dengan 59% dari keseluruhan sampel yang setuju. Sekitar 52% siswa setuju apabila metode mendengarkan musik dilakukan di lingkungan sekolah. Dan 52% siswa meyakini bahwa dengan menggunakan metode mendengarkan musik di lingkungan sekolah dapat meningkatkan hasil belajar.

Hasil kuesioner tersebut dapat dikaitkan dengan hasil olah data menggunakan aplikasi SPSS yang menyebutkan bahwa kelompok belajar MIPA mengalami kenaikan dengan rata-rata 7 poin dari hasil pre-test dan post-test. Sedangkan dalam kelompok belajar IPS mengalami rata-rata kenaikan sebesar 6 poin. Dari hasil tersebut dapat mengungkap fakta bahwa penggunaan metode mendengarkan musik lebih efektif dilakukan pada kelompok belajar MIPA.

Didapatkan hasil bahwa kelompok belajar MIPA memiliki minat yang lebih tinggi dalam penggunaan musik sebagai media untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Terbukti hasil yang diperoleh menyebutkan bahwa kelompok belajar MIPA

mendapatkan rata-rata lebih tinggi dibanding kelompok belajar yang lain. Hal ini sesuai dengan literatur terkait yang menyebutkan bahwa penggunaan musik dapat meningkatkan fungsi kognitif pada otak.

Pengolahan data dengan menggunakan aplikasi SPSS menghasilkan data bahwa nilai t_{hitung} sebesar 4,53 dan dinyatakan lebih besar dari nilai t_{tabel} 1,99. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara musik terhadap konsentrasi belajar terkhusus kelompok belajar MIPA. Berdasarkan tabel, persentase model summary R Square mencapai 23,7%. Koefisien Determinasi, atau R Square, digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel independen X memengaruhi variabel dependen Y, dinyatakan dalam bentuk persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien determinasi sebesar 0,237 atau dapat dikatakan musik berpengaruh sebesar 23,7% terhadap konsentrasi belajar.

Tabel 1. Model Summary

| Model Summary | | | | |
|---|------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | ,487 | ,237 | ,226 | 7,791 |
| | a | | | |
| a. Predictors: (Constant), Skor Kuesioner | | | | |

Pembahasan

Objek utama dari penelitian ini adalah mengeksplorasi dampak musik pada tingkat konsentrasi belajar. Berdasarkan tinjauan literatur yang sesuai, terungkap bahwa musik memiliki efek terhadap beban kognitif yang dialami oleh pendengarnya. Preferensi musik yang bervariasi antar individu dapat menghasilkan efek kognitif yang beragam. Penelitian ini secara khusus menyoroti pentingnya pengaruh musik dalam meningkatkan tingkat konsentrasi pada konteks pembelajaran. Selain itu penelitian ini dirancang khusus untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan musik dalam konteks pendidikan terkhusus untuk siswa kelas 12 dalam kelompok peminatan MIPA.

Siswa kelas 12 kerap menghadapi kendala dalam bentuk penurunan keyakinan terhadap hasil belajar. Sejumlah dari mereka mengalami stres yang berlanjut karena bertambahnya tanggung jawab. Dampaknya, mereka cenderung mencari kenyamanan pada hal-hal lain yang akhirnya dapat berdampak pada pencapaian akademis. Mayoritas siswa kelas 12 menghadapi permasalahan ketergantungan pada media sosial, di mana ponsel sulit dipisahkan, bahkan untuk waktu yang singkat. Keterikatan ini berakibat pada pecahnya fokus dan penurunan hasil belajar, serta perubahan perilaku. Para siswa merasa perlunya suatu media untuk meningkatkan konsentrasi belajar, dan di antara opsi yang tersedia, mereka melihat media musik sebagai solusi yang efektif dan mudah digunakan.

Berdasarkan hasil kuesioner yang terkumpul, data menunjukkan bahwa Musik Pop, terutama yang berasal dari Indonesia, merupakan genre musik yang memiliki tingkat peminatan tertinggi. Saat ini, Musik Pop memang tengah menjadi *favorite* di kalangan remaja. Penyebaran musik melalui berbagai *platform* media sosial memiliki pengaruh besar terhadap preferensi musik remaja saat ini. Oleh karena itu, genre musik yang

tengah menjadi tren dan populer di media sosial menjadi pilihan utama bagi sebagian besar remaja, terutama di kalangan siswa.

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh musik terhadap konsentrasi belajar. Berdasarkan literatur yang relevan, musik diketahui memiliki dampak pada beban kognitif individu pendengarnya. Preferensi musik seseorang juga diyakini dapat memberikan pengaruh kognitif yang beragam. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana musik dapat memiliki dampak signifikan terhadap konsentrasi belajar, khususnya pada siswa kelas 12 dalam peminatan MIPA.

Penelitian ini melibatkan 68 sampel yang dipilih secara representatif untuk memastikan hasil yang beragam dan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Metode pengumpulan data yang digunakan mencakup penggunaan angket, pre-test post-test, dan tinjauan literatur terkait. Dalam pre-test, data dikumpulkan melalui pengerjaan soal tanpa menerapkan metode tertentu, seperti yang dilakukan dalam ujian sekolah konvensional. Sedangkan dalam post-test, siswa mendengarkan musik menggunakan earphone masing-masing dan dapat memilih genre musik favorit mereka. Setelah menyelesaikan post-test, sampel diundang untuk mengisi angket secara daring, yang dirancang untuk mengeksplorasi sudut pandang dan preferensi musik masing-masing siswa.

Data yang dihasilkan melalui analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan metode mendengarkan musik untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Mayoritas dari mereka melaporkan peningkatan hasil belajar yang signifikan setelah menerapkan metode belajar dengan musik, dengan perbedaan yang cukup mencolok antara hasil pre-test dan post-test. Meskipun demikian, beberapa siswa tidak sependapat terkait metode belajar menggunakan musik. Sekitar 14,7% dari seluruh sampel menunjukkan penurunan hasil belajar antara pre-test dan post-test. Sementara 13,2% siswa lainnya tidak mengalami perubahan hasil saat melalui pre-test dan post-test. Dari data tersebut, rata-rata kenaikan skor dari uji pre-test ke post-test sekitar 7 poin untuk kelompok belajar MIPA dan 6 poin untuk kelompok belajar IPS. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara variabel X dan Y.

Data hasil kuesioner menunjukkan bahwa tidak semua pekerjaan atau mata pelajaran dapat dikerjakan dengan menggunakan metode mendengarkan musik, terutama dengan memilih genre musik tertentu. Temuan ini sejalan dengan prinsip dari Teori Task-Specific Effects Theory, yang menyiratkan bahwa pilihan genre musik seharusnya disesuaikan dengan jenis tugas yang sedang dijalankan. Dalam situasi ini, tugas yang memerlukan tambahan energi mungkin mendapat manfaat dari musik dengan tempo cepat yang dapat meningkatkan semangat dan mood. Di sisi lain, tugas yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi mungkin lebih sesuai dengan genre musik instrumental atau klasik untuk meningkatkan fokus (Balogun et al., 2013).

Teori menyatakan bahwa preferensi musik individu dapat mempengaruhi hasil kinerja kognitif yang beragam. Selain itu, pemilihan genre musik yang sesuai dengan keinginan dan kesukaan pendengarnya dapat meningkatkan suasana hati dan menciptakan tingkat semangat yang optimal, sesuai dengan prinsip *Arousal and Attentional Focus Theory*. Sementara beberapa orang menganggap musik sebagai distraksi yang menghambat konsentrasi otak, yang lain justru merasakan peningkatan kinerja kognitif (McConnell & Shore, 2011).

Oleh karena itu, tidak semua individu dapat memanfaatkan metode musik untuk meningkatkan konsentrasi saat belajar, sesuai dengan hasil penelitian ini. Tidak semua siswa memiliki keinginan untuk menerapkan metode mendengarkan musik di

lingkungan sekolah, dan beberapa di antaranya bahkan mengalami penurunan hasil belajar setelah menerapkan metode tersebut. Temuan ini sejalan dengan konsep dari *Personal Preference and Individual Differences Theory* (Bradshaw et al., 2011).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa, khususnya di kelompok belajar MIPA, sering mendengarkan musik saat belajar dengan keyakinan bahwa hal tersebut dapat meningkatkan konsentrasi. Persentase tingkat persetujuan terhadap efek positif musik pada konsentrasi belajar mencapai 83%. Selain itu, hasil olah data menggunakan SPSS menunjukkan bahwa kelompok belajar MIPA mengalami kenaikan rata-rata nilai post- test sebesar 7 poin, sedangkan kelompok belajar IPS mengalami kenaikan sebesar 6 poin.

Pada peminatan IPS memiliki kenaikan yang lebih rendah dibanding peminatan MIPA. Hal ini disebabkan adanya preferensi musik individu dan jenis tugas yang diberikan. Terlebih pada kelompok peminatan IPS terbilang lebih rendah dalam penggunaan musik untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Dalam penelitian ini terjawab bahwa musik benar-benar memiliki pengaruh terhadap beban kognitif pada setiap pendengarnya. Dengan penggunaan sampel yang beragam, hasil yang didapatkan akan beragam pula. Musik dengan genre tertentu dan individu yang berbeda akan menghasilkan dampak yang berbeda, terkhusus untuk penggunaan dalam konteks pendidikan.

Analisis statistik dengan nilai *t* hitung sebesar 4,53, yang lebih besar dari nilai *t* tabel 1,99, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara musik dan konsentrasi belajar, khususnya pada kelompok belajar MIPA. Koefisien determinasi sebesar 23,7% mengindikasikan bahwa variabel musik mampu menjelaskan sejauh mana perubahan dalam konsentrasi belajar siswa, dengan musik berkontribusi sebesar 23,7%.

Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan metode mendengarkan musik efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa, terutama di kelompok peminatan MIPA. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi sekitar 23,7% terhadap perubahan dalam konsentrasi belajar, sehingga faktor lain juga perlu dipertimbangkan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Referensi

- Allo, O. A., Sugiyanto, S., & Palamba, A. (2021). Musik Klasik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 5(2), 295–304.
- Balogun, S. K., 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.
- Bradshaw, D. H., Donaldson, G. W., Jacobson, R. C., Nakamura, Y., & Chapman, C. R. (2011). Individual differences in the effects of music engagement on responses to painful stimulation. *The Journal of Pain*, 12(12), 1262–1273.
- McConnell, M. M., & Shore, D. I. (2011). Upbeat and happy: Arousal as an important factor in studying attention. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1184–1195.