

Peran Musik dalam Meningkatkan Konsentrasi

Purnama Sari¹, Hana Maula Khairani², Supriyono³

^{1,2} Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Pendidikan Indonesia

³Program Studi Pendidikan Pancasila & Kewarganegaraan, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: purnamasari21@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini membahas peran musik dalam meningkatkan konsentrasi pada berbagai konteks, termasuk pendidikan. Melalui tinjauan literatur menyeluruh, studi ini merinci dampak positif musik terhadap fokus kognitif dan produktivitas. Literatur ilmiah menunjukkan bahwa jenis musik tertentu dapat mempengaruhi mood dan konsentrasi seseorang, dengan musik instrumental dan genre yang minim distraksi sering kali dianggap pilihan terbaik. Selain itu, efek neurologis musik pada otak manusia juga dijelaskan mengenai bagaimana gelombang otak dan aktivitas neurotransmitter dapat dipengaruhi oleh irama dan melodi. Penelitian ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan preferensi individu dalam pemilihan musik untuk meningkatkan konsentrasi, serta implikasinya dalam konteks pembelajaran dan produktivitas kerja. Pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan ini dapat memberikan informasi berharga untuk mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam mengintegrasikan musik sebagai alat untuk meningkatkan konsentrasi dan aktivitas mental manusia.

Kata kunci: *Musik, Konsentrasi, Produktivitas*

Abstract

This study investigates how music can improve focus in a variety of settings, such as the classroom. This study explores the beneficial effects of music on productivity and cognitive focus through an extensive examination of the literature. According to scientific research, some musical genres can affect a person's mood and ability to concentrate. Instrumental music and genres with low levels of distraction are frequently seen as the best options. Additionally, the neurological impacts of music on the human brain are clarified, demonstrating how rhythm and melody can affect brainwaves and neurotransmitter activity. This study emphasizes the value of taking into account personal preferences when choosing music to improve focus, as well as the consequences for learning and productivity at work. A deep understanding of this relationship can provide valuable insights for the development of more effective approaches in integrating music as a tool to enhance concentration and human mental performance.

Keywords : *Music, Concentration, Productivity*

PENDAHULUAN

Pembelajaran yang efisien sangat bergantung pada keadaan mental seorang individu. Ketika seorang individu berkonsentrasi tinggi, dia dapat memahami dan menghafal konsep-konsep yang rumit dalam waktu singkat, sedangkan ketika dia tidak berkonsentrasi, dia tidak dapat belajar secara efektif.

Meskipun perubahan tingkat konsentrasi sebagian bersifat spontan, namun tetap dipengaruhi oleh faktor faktor eksternal juga. Pengaruh ini terlihat saat seseorang mempertimbangkan seberapa produktifnya dia bisa ketika batas waktu sedang mendekat. Faktor eksternal ini, salah satunya bisa dipengaruhi oleh musik.

Musik telah lama dianggap memiliki pengaruh terhadap tubuh maupun jiwa manusia. Seni musik, dalam beragam bentuknya, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia sejak zaman kuno. Meskipun pada awalnya dipahami sebagai bentuk ekspresi artistik semata, penelitian ilmiah belakangan ini telah mulai menggali potensi musik dalam memengaruhi fungsi-fungsi kognitif manusia. Dalam era modern yang dipenuhi dengan informasi dan gangguan, tantangan mempertahankan konsentrasi dan fokus kognitif telah menjadi semakin mendesak, terutama di lingkungan pendidikan dan tempat kerja. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang peran musik dalam meningkatkan konsentrasi memiliki implikasi yang signifikan dalam meningkatkan produktivitas, pembelajaran, dan kesejahteraan mental manusia.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik memiliki potensi untuk mempengaruhi emosi, perhatian, dan persepsi, dengan jenis musik tertentu mampu menciptakan suasana hati yang mendukung konsentrasi. Namun, terdapat kompleksitas dalam respons individu terhadap musik, melibatkan faktor-faktor seperti preferensi musik, latar belakang budaya, dan pengalaman pribadi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang bagaimana variasi dalam jenis musik dan preferensi individu memengaruhi tingkat konsentrasi manusia.

Dengan menggali aspek neurologis, psikologis, dan sosial dari hubungan antara musik dan konsentrasi, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk melengkapi pengetahuan ilmiah yang sudah ada, tetapi juga untuk memberikan dasar empiris bagi pengembangan pendekatan yang personal dan efektif dalam meningkatkan konsentrasi manusia. Dengan memahami mekanisme di balik pengaruh musik, penelitian ini berpotensi memberikan panduan yang berharga bagi praktisi, pendidik, dan peneliti di berbagai bidang yang berkaitan dengan kesejahteraan mental dan kognitif manusia. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang peran musik dalam konteks konsentrasi, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan kualitas hidup manusia pada umumnya.

Dalam konteks ini, teori psikologi musik dan neurosains memberikan wawasan penting tentang cara musik memengaruhi otak manusia dan bagaimana respon emosional terhadap musik dapat meningkatkan konsentrasi. Teori-teori ini mencakup konsep gelombang otak, pengaruh hormon, dan aktivitas neurotransmitter yang dapat diubah oleh musik. Selain itu, teori preferensi musik dan bagaimana preferensi ini mencerminkan dan mempengaruhi kondisi mental manusia juga menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Meskipun ada bukti bahwa musik memiliki efek positif terhadap konsentrasi, masih ada kebingungan tentang apa yang membuat jenis musik tertentu lebih efektif daripada yang lain. Selain itu, faktor-faktor seperti latar belakang budaya, tingkat keahlian musik, dan preferensi pribadi juga memainkan peran penting dalam bagaimana musik mempengaruhi fokus kognitif. Oleh karena itu, penelitian yang cermat dan terfokus diperlukan untuk menggali kerumitan hubungan ini.

Dalam menanggapi kompleksitas masalah ini, penelitian ini dirancang untuk melibatkan sejumlah variabel, termasuk jenis musik, preferensi individu, dan tugas kognitif yang berbeda. Metode eksperimental yang cermat akan digunakan untuk memeriksa dampak musik pada konsentrasi dalam konteks yang berbeda. Analisis statistik mendalam akan digunakan untuk mengidentifikasi pola dan korelasi yang signifikan.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara musik dan konsentrasi manusia dalam konteks yang beragam. Dengan memahami variabilitas dalam respons terhadap musik, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pandangan yang lebih terperinci tentang cara mengoptimalkan penggunaan musik untuk meningkatkan konsentrasi manusia. Hasil-hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi pengembangan strategi praktis dalam meningkatkan fokus kognitif, baik di tempat kerja maupun di lingkungan pendidikan.

METODE

Pada penelitian ini metode yang digunakan menggunakan metode literatur yang berdasarkan pada artikel dan jurnal, serta beberapa dari sumber pustaka yang sudah diterbitkan

melalui internet ataupun media elektronik yang kemudian penulis kembangkan lagi menjadi sebuah artikel yang baru.

Dari sumber-sumber tersebut memuat pemikiran dari beberapa media contohnya seperti buku, jurnal ataupun artikel ilmiah yang diterbitkan oleh dosen yang berkaitan dengan musik dan konsentrasi. Jangka waktu penerbitan artikel antara tahun 2019 hingga 2023 dan dituliskan dalam Bahasa Indonesia, serta subjek yang digunakan adalah masyarakat umum pada saat penelitian dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsentrasi dalam proses pembelajaran adalah kunci keberhasilan akademik. Para peneliti telah mendedikasikan waktu dan usaha untuk memahami kompleksitas konsentrasi dan menemukan metode efektif untuk membantu mahasiswa mencapai tingkat fokus yang optimal. Salah satu pendekatan yang mendapat perhatian luas adalah penggunaan musik sebagai alat untuk meningkatkan konsentrasi.

Penelitian-penelitian ini menggali potensi berbagai genre musik dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung. Dengan eksperimen dan analisis yang mendalam, para peneliti mencoba mengidentifikasi genre musik tertentu yang memiliki dampak positif pada konsentrasi. Melibatkan mahasiswa dalam pendekatan ini, banyak riset telah membuktikan bahwa musik dapat mengoptimalkan konsentrasi, membantu meminimalkan gangguan, dan menciptakan suasana yang kondusif untuk pembelajaran yang efisien. Oleh karena itu, penelitian terus berlanjut, mengeksplorasi hubungan antara musik dan konsentrasi, menciptakan dasar pengetahuan yang lebih mendalam, dan memberikan pedoman berharga bagi pendidik dan mahasiswa dalam mencapai potensi konsentrasi penuh dalam lingkungan belajar.

Penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli, seperti Anggreni et al. (2023), telah mengungkapkan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa sangat dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarkan. Hasil penelitian mereka menunjukkan perbedaan signifikan antara dua jenis musik, yaitu musik jazz dan musik pop. Musik jazz terbukti meningkatkan konsentrasi belajar, sementara musik pop justru mengurangnya. Oleh karena itu, musik jazz direkomendasikan sebagai pilihan terbaik saat belajar karena dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi mahasiswa.

Rekomendasi untuk mahasiswa adalah mengintegrasikan musik jazz ke dalam rutinitas belajar mereka. Dengan menciptakan playlist musik jazz yang sesuai dengan preferensi pribadi, mahasiswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung di mana mereka dapat mencapai konsentrasi maksimal. Mendengarkan musik jazz tidak hanya akan membantu mereka fokus pada materi pelajaran, tetapi juga menciptakan suasana yang tenang dan harmonis di sekitar mereka, mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri.

Dalam konteks penggunaan musik dalam pembelajaran, sangat penting bagi institusi pendidikan untuk memahami dan memanfaatkan temuan ini. Pengetahuan tentang dampak musik pada konsentrasi belajar dapat membantu dalam merancang kurikulum yang mendukung, memastikan bahwa pengalaman belajar mahasiswa tidak hanya efisien tetapi juga bermakna. Dengan memahami kekuatan musik, pendidikan dapat menjadi lebih dari sekadar transfer pengetahuan; itu bisa menjadi pengalaman yang membangkitkan semangat dan menciptakan pemahaman yang mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bukan hanya memberikan panduan praktis untuk mahasiswa dan pendidik tetapi juga menggugah kesadaran akan potensi besar musik dalam mencapai pembelajaran yang optimal. Dengan memanfaatkan kekayaan musik, pendidikan dapat membuka pintu menuju pemahaman yang lebih dalam, mengubah cara kita melihat proses pembelajaran, dan memberikan mahasiswa peluang untuk tumbuh dan berkembang secara holistik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Olgrid et al. (2021) menyajikan temuan menarik seputar pengaruh musik klasik terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Meskipun tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap kelompok secara keseluruhan, namun terdapat perbedaan yang nyata dalam tingkat konsentrasi setelah intervensi musik klasik diberikan kepada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa musik klasik dapat menjadi solusi efektif ketika mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi, memberikan ide kepada para dosen untuk

mempertimbangkan penggunaan musik klasik sebagai intervensi dalam lingkungan pembelajaran. Temuan ini mengisyaratkan bahwa musik klasik mungkin bukanlah jawaban langsung untuk semua mahasiswa, tetapi dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi masalah penurunan konsentrasi.

Pentingnya hasil ini terletak pada potensinya sebagai alternatif dalam mengatasi tantangan konsentrasi belajar. Meskipun respons mahasiswa terhadap musik klasik bervariasi, adanya peningkatan konsentrasi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat memberikan manfaat dalam situasi-situasi tertentu. Bagi para pendidik, ini membuka pintu untuk eksplorasi lebih lanjut terhadap strategi intervensi yang melibatkan musik klasik. Penggunaan musik klasik dengan selektif dan dalam situasi-situasi yang tepat dapat menjadi alat yang berguna dalam menghadapi tantangan konsentrasi belajar di kelas.

Selain itu, hasil penelitian ini memberikan ide inovatif bagi dosen dan instruktur untuk mempertimbangkan penggunaan musik klasik sebagai bagian dari metode pengajaran mereka. Penggunaan musik klasik sebagai intervensi sementara atau bahkan secara terjadwal dalam proses pembelajaran dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung konsentrasi belajar. Pengintegrasian musik klasik dalam sesi pembelajaran dapat menciptakan atmosfer yang menenangkan dan merangsang, mengundang pemikiran yang jernih dan reflektif.

Cahyo dan Desyandri (2019) telah meneliti bahwa musik-musik tertentu, seperti Baroque String Concerto, sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi saat membaca. Musik klasik dan Baroque juga dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar, terutama jika disusun secara khusus untuk tujuan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis musik tertentu dapat dioptimalkan dalam konteks pembelajaran untuk meningkatkan fokus dan minat belajar siswa.

Musik klasik, terutama dalam bentuk Baroque String Concerto, terbukti sangat efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Melodi yang mengalir dengan lembut dan harmoni yang kompleks menciptakan suasana yang menenangkan, memungkinkan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi pelajaran dengan lebih baik. Musik ini juga memiliki kemampuan unik untuk merangsang otak, mengarahkan pemikiran siswa ke arah yang positif, dan meredakan stres. Dalam pengaturan pembelajaran yang dirancang dengan baik, musik klasik dapat menjadi elemen yang membangun kepercayaan diri siswa dan memotivasi mereka untuk belajar dengan semangat.

Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya menyusun musik secara khusus untuk mencapai tujuan pembelajaran. Musik yang dipilih dan disusun dengan cermat untuk meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar dapat memberikan hasil yang lebih baik daripada sekadar memutar musik secara acak. Proses penciptaan dan penyesuaian musik dengan konteks pembelajaran menciptakan pengalaman belajar yang lebih terstruktur dan mendalam. Oleh karena itu, pendidik dapat berkolaborasi dengan komponis atau musisi untuk menciptakan musik khusus yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran mereka, menciptakan lingkungan belajar yang membangkitkan semangat dan menyenangkan.

Pentingnya penelitian ini juga melampaui ruang kelas. Temuan ini mengajak kita untuk mempertimbangkan peran musik dalam membentuk budaya pembelajaran yang mendukung di sekolah dan perguruan tinggi. Pendidik dan pengambil kebijakan pendidikan dapat mengintegrasikan musik klasik ke dalam kurikulum dan lingkungan pembelajaran mereka. Pengaturan ruang kelas yang memperbolehkan mahasiswa mendengarkan musik klasik ketika mereka belajar atau bahkan penggunaan musik klasik dalam sesi meditasi dan relaksasi di sekolah dapat menjadi langkah-langkah konkrit dalam menciptakan atmosfer pembelajaran yang positif dan produktif.

Penelitian ini juga membangkitkan minat dalam bidang penelitian psikologi musik dan neurosains. Bagaimana musik, terutama musik klasik dan Baroque, memengaruhi otak dan emosi siswa adalah bidang penelitian yang menarik dan kompleks. Penelitian lanjutan dalam bidang ini dapat membuka pintu menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara musik dan pembelajaran, mengarah pada pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif dan inovatif di masa depan.

Dengan demikian, penelitian oleh Cahyo dan Desyandri (2019) bukan hanya memberikan wawasan tentang kekuatan musik dalam meningkatkan konsentrasi belajar, tetapi

juga mengajak kita untuk merenungkan potensi besar musik dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang inspiratif dan mendalam. Dengan menggabungkan pengetahuan ini ke dalam praktik pembelajaran sehari-hari, pendidik dapat membuka pintu menuju pengalaman belajar yang lebih bermakna dan memuaskan, memungkinkan siswa untuk berkembang secara akademik dan pribadi dalam lingkungan yang mendukung dan memotivasi.

Musik, sebagai bentuk seni universal, memiliki daya tarik yang tak terbantahkan terhadap manusia. Bukan hanya sebagai hiburan semata, melainkan juga sebagai alat yang kuat dalam mempengaruhi emosi dan kondisi psikologis individu. Dalam konteks pembelajaran, musik telah membuktikan diri sebagai sekutu yang andal dalam meningkatkan konsentrasi dan produktivitas belajar. Namun, manfaat musik tidak berhenti di sana; penelitian ilmiah juga telah mengungkapkan dampak positifnya pada pengelolaan stres.

Salah satu penelitian yang mencolok dalam bidang ini dilakukan oleh Mahargyantari (2009). Studinya menyoroti peran musik sebagai pendekatan efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai hambatan, termasuk hambatan fisik, perilaku, dan psikologis. Musik, dengan ritmenya yang mengalir dan melodi yang menyentuh, memiliki kekuatan untuk meredakan kecemasan, menghilangkan ketegangan otot, dan mengalihkan pikiran dari stresor-stresor eksternal. Dalam lingkungan pendidikan, di mana mahasiswa sering kali dihadapkan pada tekanan akademik dan tuntutan tingkat tinggi, musik muncul sebagai solusi yang efektif untuk membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik.

Lebih lanjut, penelitian oleh Muskhah et al. (2023) mengangkat tema terapi musik klasik dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa diberikan terapi musik klasik secara teratur, tingkat stres mereka signifikan berkurang. Musik klasik, dengan harmoninya yang kompleks dan nada-nada yang tenang, membawa efek menenangkan pada pikiran dan tubuh. Rendahnya tingkat stres tidak hanya mendukung kesejahteraan mental, tetapi juga meningkatkan kinerja akademik. Mahasiswa yang bebas dari stres yang berlebihan cenderung dapat berkonsentrasi lebih baik, mengingat informasi dengan lebih baik, dan merespons tugas-tugas akademik dengan lebih efisien.

Namun, manfaat pengelolaan stres melalui musik tidak hanya terbatas pada mahasiswa. Dalam dunia yang semakin sibuk dan menuntut, stres merupakan tantangan umum yang dihadapi oleh orang-orang dari segala usia. Oleh karena itu, aplikasi terapi musik tidak hanya relevan di lingkungan pendidikan, tetapi juga di tempat kerja dan dalam kehidupan sehari-hari. Pengusaha yang menghadapi tekanan untuk mencapai target, pekerja yang menghadapi tenggat waktu yang ketat, atau bahkan orang tua yang merasakan beban tugas ganda dari pekerjaan dan keluarga, semuanya dapat merasakan manfaat dari mendengarkan musik yang menenangkan.

Pentingnya menyadari potensi terapi musik dalam mengelola stres juga menyoroti perlunya pendekatan holistik terhadap kesejahteraan individu. Seiring dengan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, terapi musik menawarkan alternatif yang efektif dan alami untuk mengurangi tekanan psikologis yang dapat merusak keseimbangan hidup. Oleh karena itu, advokasi dan penelitian lebih lanjut dalam bidang terapi musik perlu didorong. Mendukung penelitian ini dapat membantu memahami lebih dalam mekanisme terapi musik, membuka jalan untuk pengembangan metode yang lebih efisien dan terukur dalam mengelola stres.

Sebagai kesimpulan, manfaat musik tidak hanya mencakup peningkatan konsentrasi belajar, tetapi juga membawa dampak positif dalam pengelolaan stres. Dengan menggali lebih dalam potensi musik sebagai alat pengelola stres, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pembelajaran yang efektif dan kehidupan yang lebih seimbang secara emosional. Dengan demikian, musik tidak hanya memperkaya pengalaman estetika kita, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan kita secara menyeluruh.

Dengan demikian, penting bagi pendidik dan mahasiswa untuk memahami dampak musik pada konsentrasi dan pembelajaran. Dengan memilih musik yang tepat, seperti musik jazz, musik klasik, atau jenis musik lainnya yang sesuai dengan preferensi individu, pembelajaran dapat menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Selain itu, mempertimbangkan

musik sebagai alat intervensi dan pengelolaan stres juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, eksplorasi lebih lanjut dan penerapan praktik-praktik ini dalam lingkungan pembelajaran adalah langkah yang sangat bernilai untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa dan mahasiswa.

Hasil penelitian dan temuan yang signifikan telah diungkapkan seputar hubungan antara musik dengan konsentrasi dan pembelajaran. Berikut adalah hasil-hasil utama dari pembahasan tersebut:

1. Jenis Musik Mempengaruhi Konsentrasi: Penelitian menunjukkan bahwa jenis musik yang didengarkan dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi. Musik jazz telah terbukti meningkatkan konsentrasi belajar, sementara musik pop cenderung mengurangnya. Musik klasik juga dapat memberikan hasil yang positif terutama setelah diberikan sebagai intervensi.
2. Penggunaan Musik Klasik sebagai Intervensi: Musik klasik dapat dijadikan alat intervensi untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa. Meskipun tidak memiliki pengaruh signifikan pada kelompok secara keseluruhan, musik klasik memiliki dampak positif pada tingkat konsentrasi setelah diberikan sebagai intervensi.
3. Efek Musik pada Hasil Pembelajaran: Jenis musik yang diputar juga dapat mempengaruhi hasil pembelajaran siswa. Musik tertentu, seperti Baroque String Concerto, terbukti sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi saat membaca, mengindikasikan bahwa musik dapat dioptimalkan sesuai dengan tujuan pembelajaran.
4. Pengelolaan Stres melalui Musik: Musik tidak hanya membantu meningkatkan konsentrasi dan pembelajaran tetapi juga dapat digunakan sebagai alat untuk mengelola stres. Terapi musik klasik telah terbukti mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan potensi musik dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.
5. Rekomendasi untuk Praktik Pembelajaran: Para pendidik dapat mempertimbangkan jenis musik yang tepat, seperti musik jazz atau musik klasik, sebagai bagian dari strategi pembelajaran. Pemilihan musik yang sesuai dengan preferensi individu dapat meningkatkan efektivitas dan minat belajar siswa. Selain itu, musik juga dapat digunakan sebagai alat intervensi ketika mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi.

Dalam konteks ini, penting bagi institusi pendidikan, dosen, dan mahasiswa untuk menggali lebih dalam mengenai manfaat musik dalam pembelajaran dan kesejahteraan mental. Penerapan praktik-praktik ini dalam lingkungan pembelajaran dapat menghasilkan pengalaman pembelajaran yang lebih positif, efektif, dan menyenangkan bagi semua orang yang terlibat dalam proses pendidikan.

SIMPULAN

Dari hasil pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa musik memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi dan hasil pembelajaran mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa jenis musik seperti musik jazz dan musik klasik dapat meningkatkan konsentrasi, sementara musik pop dan musik heavy metal cenderung mengurangnya. Musik klasik juga dapat digunakan sebagai alat intervensi untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa, terutama saat mereka mengalami penurunan konsentrasi. Selain itu, musik juga memiliki dampak positif dalam mengelola stres mahasiswa, memberikan kontribusi pada kesejahteraan mental mereka. Sarannya adalah eksplorasi jenis musik yang paling sesuai dengan preferensi masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Universitas Pendidikan Indonesia, Bapak Supriyono, M.Pd selaku dosen pengampu mata kuliah Pendidikan Pancasila serta pihak-pihak terkait yang telah turut andil dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Olgrid, A.A., Sugiyanto & Agustina, P. 2021. *Musik Klasik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan*. Palopo : Jurnal Ilmu Kesehatan.

- Anggreni, E. S., Nabilah, R. & Sindi, T.U. 2023 . *Musik Berpengaruh Dalam Konsentrasi Belajar*. Jakarta : Riset Parade Mahasiswa.
- Cahyo, D. A. & Desyandri. 2019. *Pengaruh Penggunaan Musik Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. Riau : Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Elfi, I., Desyandri & Farida, M. 2023. *Manfaat Pembelajaran Seni Musik Melalui Lagu Anak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar*. Bandung : Pendas.
- Meta, S. W., Sinta, D. & Sukma, M. 2019. *Pengaruh Musik Instrumental Islami Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Kelas III Pada Pelajaran Matematika Di Sekolah Dasar*. Cimahi : Collase.
- Afifah, B. & M. Farozin. 2023. *PENGARUH MUSIK KLASIK DALAM KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS XI-ISSMAN 2 UNGGUL ALI HASJMY ACEH BESAR*. Bali : JPI.
- Iqbal, M. M. 2022. *Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Musik Klasik Terhadap Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Kelas V Sd Negeri 50 Kota Bengkulu*. UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu.
- Hayen, M & Yani, M. P. 2019. *Pengaruh Musik Klasik Mozart Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Unesa*. Surabaya : Prosiding seminar LP3M Unesa 2019.
- Asep, R. & Iwan, S. 2022. *Pengaruh Manajemen Stress (Terapi Musik) Terhadap Penurunan Tingkat Stress Perawat Ruang Intensive Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tasikmalaya*. Tasikmalaya : Jurnal Medika Cendekia.