

Efektivitas Musik Instrumental Rohani terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa

Deo Putra Septono¹, Alya Eltrhyana Alvaryl²

^{1,2}Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya

deoputrseptono04@gmail.com¹, alyaeltrhhaa@gmail.com²

Abstract

Learning concentration is an important factor influencing students' academic success. One method often used to improve concentration is listening to music, particularly instrumental music. This study aimed to examine the effectiveness of Christian instrumental music on students' learning concentration. A quantitative approach with a pre-experimental method and a One Group Pretest-Posttest Design was employed. The sample consisted of 14 students from Class D of the 2024 cohort in the Christian Religious Education Study Program at the Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya, selected through purposive sampling. Data were collected using an 18-item Learning Concentration Scale and analyzed using the Paired Sample T-Test in Jamovi. Descriptive analysis showed that the mean concentration score decreased from 49.6 in the pre-test to 48.9 in the post-test. The Paired Sample T-Test yielded $t(13) = 1.35$ with a significance value of $p = 0.200$ ($p > 0.05$). The findings indicate that there was no significant difference in students' learning concentration before and after exposure to Christian instrumental music. Therefore, Christian instrumental music was not proven to be effective in improving students' learning concentration.

Keywords: Christian Instrumental Music; Experiment; Learning Concentration; Students.

Abstrak

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran mahasiswa. Salah satu cara yang sering digunakan untuk meningkatkan konsentrasi adalah mendengarkan musik, khususnya musik instrumental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen (*pre-experimental design*) dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 14 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen Kelas D Angkatan 2024 Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Konsentrasi Belajar yang terdiri dari 18 item dan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* melalui aplikasi Jamovi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor konsentrasi belajar menurun dari 49,6 pada pre-test menjadi 48,9 pada post-test. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai $t(13) = 1,35$ dengan signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat konsentrasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan musik instrumental rohani. Dengan demikian, musik instrumental rohani tidak terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa.

Kata kunci: Eksperimen; Konsentrasi Belajar; Mahasiswa; Musik Instrumental Rohani.

Pendahuluan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana

belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan Masyarakat (Rahmadani et al., 2025). Salah satu unsur penting dalam penyelenggaraan pendidikan adalah proses pembelajaran. Pembelajaran merupakan suatu sistem yang di dalamnya terdapat komponen-komponen yang saling berinteraksi dan bekerjasama dalam mencapai tujuan pembelajaran. Belajar memerlukan kesiapan dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara mandiri di rumah. Belajar dan pembelajaran merupakan komponen penting dalam penyelenggaraan pendidikan karena keduanya berperan dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Melalui kegiatan belajar dan pembelajaran, peserta didik memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan, pengetahuan, serta potensi yang dimiliki guna meningkatkan kualitas hidupnya. Oleh sebab itu, pendidik dituntut untuk memahami konsep belajar dan pembelajaran serta mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif dan efisien. Strategi pembelajaran yang tepat akan mendukung peserta didik dalam mencapai hasil belajar yang optimal sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Faizah & Kamal, 2024). Hal ini selaras dengan teori Thorndike yaitu Hukum Kesiapan (*Law of Readiness*), hukum ini menunjukkan bahwa kesiapan seseorang dalam menerima stimulus berpengaruh pada kepuasaannya. Apabila stimulus diberikan saat seseorang sudah siap, maka seseorang tersebut akan puas sehingga interaksi yang terjadi akan semakin diperkuat (Hazyimara & Suwarni, 2023). Teori tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan proses pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh metode yang digunakan oleh pendidik, tetapi juga oleh kesiapan peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi yang diberikan. Peserta didik yang memiliki kesiapan belajar yang baik cenderung lebih mudah memahami materi, mengikuti kegiatan pembelajaran secara aktif, serta mencapai hasil belajar yang optimal. Sebaliknya, kurangnya kesiapan dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, memahami materi pembelajaran, dan mempertahankan keterlibatan selama proses belajar berlangsung. Oleh karena itu, kesiapan belajar menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan efektivitas pembelajaran. Berkaitan dengan kesiapan, maka ada dua hal yang perlu diperhatikan yaitu, kesiapan fisik dan mental. Menurut Aviana & Hidayah, kesiapan mental dapat mempengaruhi proses belajar individu yang berkaitan dengan minat, bakat, kesiapan, kematangan, perhatian dan konsentrasi (Algarini Allo et al., 2021).

Menurut Asmani, ada dua indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses belajar yaitu, daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku seseorang. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi daya serap seseorang adalah konsentrasi (Algarini Allo et al., 2021). Konsentrasi merupakan sebuah upaya untuk memusatkan segenap kekuatan perhatian pada situasi belajar. Konsentrasi juga dapat diartikan sebagai usaha individu untuk memfokuskan perhatian pada suatu objek sehingga dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikan (Silaen et al., 2023). Menurut Wilbalidayni dan Eny Sutria, kesulitan

berkonsentrasi banyak dialami oleh mahasiswa, terutama ketika mempelajari mata kuliah yang memiliki tingkat kesulitan cukup tinggi (Algarini Allo et al., 2021). Apabila kemampuan konsentrasi mengalami gangguan, mahasiswa dapat mengalami berbagai hambatan dalam proses belajar. Salah satu dampak yang dapat muncul adalah menurunnya kemampuan memahami materi sehingga pencapaian prestasi belajar tidak dapat diperoleh secara maksimal (Algarini Allo et al., 2021). Oleh karena itu, kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kegiatan akademik mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan berbagai upaya yang dapat membantu mahasiswa menciptakan suasana belajar yang lebih mendukung agar konsentrasi belajar dapat dipertahankan dengan baik. Kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh pengajar, sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran yang ingin dicapai. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasriruddin dan Idris yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsentrasi belajar terhadap hasil belajar pada siswa di SMK Negeri 1 Sinjai (Nasriruddin & Idris, 2022). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar memiliki pengaruh yang positif terhadap hasil pembelajaran yang ingin dicapai. Besarnya peran konsentrasi dalam menentukan keberhasilan belajar mendorong berbagai upaya untuk menciptakan kondisi yang dapat mendukung kemampuan individu dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran. Besarnya peran konsentrasi dalam menentukan keberhasilan belajar mendorong berbagai upaya untuk menciptakan kondisi yang dapat mendukung kemampuan individu dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran. Kemampuan berkonsentrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam menentukan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari (Hazyimara & Suwarni, 2023). Oleh karena itu, mahasiswa sering berusaha menciptakan suasana belajar yang dirasa nyaman dan kondusif agar dapat mempertahankan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari.

Dalam dunia pendidikan tinggi, konsentrasi belajar menjadi faktor penting yang sangat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk mampu mengatur waktu dengan baik, menjaga fokus selama proses pembelajaran, serta menyelesaikan berbagai macam tugas akademik dalam waktu yang terbatas. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa berusaha untuk menciptakan suasana pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajarnya, salah satunya ialah dengan mendengarkan musik. Hasil penelitian Nurjanah menunjukkan bahwa mendengarkan musik mampu merangsang aktivitas otak sehingga meningkatkan fokus dan konsentrasi (Wulan Siti Nurjanah et al., 2025). Musik memiliki efek psikologis dan fisiologis bagi pendengarnya. Dalam perspektif psikologi, musik sering dipandang sebagai stimulus auditori yang mampu mempengaruhi kondisi emosional dan kognitif seseorang. Kehadiran musik dapat membantu menciptakan suasana yang lebih nyaman, mengurangi ketegangan

psikologis, serta meningkatkan perasaan rileks ketika melakukan aktivitas tertentu. Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa yang menjadikan musik sebagai teman belajar dengan harapan dapat membantu mereka mempertahankan fokus ketika membaca materi perkuliahan maupun menyelesaikan tugas akademik (Jemia, 2026). Sejalan dengan hal tersebut, musik dapat mempengaruhi suasana hati (mood), menurunkan tingkat stres, serta merangsang aktivitas otak yang berkaitan dengan pemrosesan informasi dan fokus perhatian (Wulan Siti Nurjanah et al., 2025). Kondisi psikologis yang lebih nyaman tersebut berpotensi mendukung mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi selama proses belajar berlangsung.

Meskipun demikian, pengaruh musik terhadap konsentrasi belajar tidak selalu menunjukkan hasil yang sama pada setiap individu. Perbedaan karakteristik pribadi, kebiasaan belajar, tingkat motivasi, serta preferensi terhadap jenis musik tertentu dapat menyebabkan munculnya respons yang berbeda-beda. Musik yang dianggap membantu konsentrasi oleh sebagian mahasiswa belum tentu memberikan efek yang sama pada mahasiswa lainnya. Bahkan dalam kondisi tertentu, musik dapat menjadi sumber distraksi yang justru mengganggu proses belajar. Hal tersebut menunjukkan bahwa efektivitas musik sebagai media pendukung belajar bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh kesesuaian antara karakteristik musik yang didengarkan dengan kondisi individu yang mendengarkannya.

Salah satu jenis musik yang dinilai lebih mendukung aktivitas belajar adalah musik instrumental. Berbeda dengan musik yang mengandung lirik, musik instrumental tidak menuntut pendengar untuk memproses informasi verbal sehingga perhatian dapat lebih terfokus pada aktivitas utama yang sedang dilakukan. Penelitian menunjukkan bahwa musik dengan tempo yang lebih lambat dan tanpa lirik, seperti musik instrumental, dapat membantu meningkatkan perhatian dan konsentrasi belajar (Khoirot et al., 2024). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik musik menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan ketika musik digunakan sebagai media pendukung pembelajaran. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara musik dan konsentrasi belajar, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada penggunaan musik instrumental secara umum, musik klasik, atau musik latar pembelajaran. Hasil penelitian yang diperoleh juga menunjukkan temuan yang beragam. Beberapa penelitian menemukan bahwa musik dapat membantu meningkatkan fokus dan perhatian selama belajar, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa musik tidak selalu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pengaruh musik terhadap konsentrasi belajar masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya pada jenis musik tertentu.

Jenis musik yang belum banyak dikaji dalam konteks pembelajaran adalah musik instrumental rohani. Musik instrumental rohani merupakan musik yang berasal dari lagu-lagu rohani yang disajikan tanpa lirik sehingga pendengar lebih berfokus pada unsur melodi, harmoni, dan suasana musikal yang dihasilkan

(Lantong et al., 2023). Perbedaannya dengan musik instrumental biasa terletak dari sumber melodinya, musik instrumental rohani melodinya berasal dari lagu-lagu rohani. Karakteristik tersebut memungkinkan pendengar menikmati musik tanpa harus mengalihkan perhatian untuk memproses pesan verbal yang terkandung dalam lirik lagu. Selain itu, nuansa musik yang cenderung tenang dan reflektif berpotensi menciptakan kondisi psikologis yang lebih nyaman selama proses belajar berlangsung. Kondisi emosional yang lebih stabil tersebut diduga dapat membantu individu mempertahankan fokus ketika melakukan aktivitas yang membutuhkan perhatian, termasuk dalam kegiatan belajar. Meskipun penelitian tentang musik instrumental dalam pendidikan telah banyak dilakukan, kajian mengenai pemanfaatan musik instrumental rohani dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar masih relatif terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen (Kelas D) Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya.

Berdasarkan uraian teoritis dan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa musik memiliki potensi untuk mempengaruhi konsentrasi belajar melalui berbagai mekanisme psikologis, seperti pengaturan suasana hati, penurunan tingkat stres, dan peningkatan kenyamanan selama belajar. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar mahasiswa masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji seberapa efektif musik instrumental rohani dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa.
2. H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan antara musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen (*pre-experimental design*), yaitu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pengukuran yang bersifat numerik dan dianalisis secara statistik. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hubungan sebab-akibat secara sederhana, meskipun belum melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding, kemudian sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2013). Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol. Dalam desain ini, subjek penelitian akan diberikan dua kali pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pada tahap awal, subjek diberikan *pre-test* skala konsentrasi

belajar untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, subjek diberikan *treatment* berupa mendengarkan musik instrumental rohani saat mengerjakan tugas. Setelah itu, dilakukan *post-test* untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar setelah perlakuan diberikan. Melalui desain ini, peneliti dapat mengetahui perubahan yang terjadi pada tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dengan cara membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dan dari hasil *pre-test* dan *post-test* (Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen angkatan 2024 di Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya yang berjumlah 14 orang. Pemilihan subjek tersebut didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen memiliki kedekatan dengan musik rohani sebagai bagian dari aktivitas akademik maupun spiritual, sehingga musik instrumental rohani merupakan stimulus yang relevan dengan karakteristik responden. Kedua, sebagai calon pendidik yang akan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.), mahasiswa perlu memahami berbagai strategi pembelajaran yang dapat mendukung proses belajar peserta didik, termasuk penggunaan musik sebagai salah satu alternatif untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penerapan strategi pembelajaran di lingkungan pendidikan. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu: (1) mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Kristen Kelas D Angkatan 2024; (2) bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani informed consent; (3) mengikuti seluruh rangkaian penelitian mulai dari pelaksanaan *pre-test*, pemberian perlakuan (*treatment*), hingga *post-test*; serta (4) hadir pada seluruh sesi penelitian sehingga memperoleh perlakuan yang sama.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan menggunakan Skala Konsentrasi Belajar yang dikembangkan oleh Tasya Safitri Herman (2024), dengan nilai terendah dari hasil uji validasi ialah 1,700 yang menunjukkan nilainya < dari nilai T_{tabel} 1.724 sehingga dapat disimpulkan bahwa item valid dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Sedangkan, reliabilitasnya sebesar $0.892 > 0,60$. Skala Konsentrasi terdiri dari 18 butir item pernyataan dengan menggunakan skala likert 4 point (1 = SS: Sangat Setuju) (2 = S: Setuju) (3 = TS: Tidak Setuju) (4 = STS: Sangat Tidak Setuju). Adapun langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini: 1) Persiapan Instrumen Penelitian dan Pemberian Informed Consent, peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner Konsentrasi Belajar Herman (2024) yang disusun berdasarkan indikator aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sebelum melakukan *pre-test*, peneliti memberikan *informed consent* sebagai bukti persetujuan mengikuti atau menjadi responden penelitian. 2) Persiapan *Pre-test*, pada tahap ini responden diberikan kuesioner Konsentrasi Belajar sebanyak 18 item tanpa adanya perlakuan.

Tujuan dari *pre-test* adalah untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar awal mahasiswa sebelum diberikan perlakuan. 3) Pemberian *Treatment*, setelah *pre-test* dilakukan, responden diberikan perlakuan berupa pemutaran musik instrumental rohani dengan tempo yang tenang dan lambat (± 65 BPM). Frekuensi musik dimainkan selama lima menit sembilan detik. Perlakuan dalam penelitian ini diberikan sebanyak satu kali. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk pelaksanaan *pre-test* guna mengukur tingkat konsentrasi belajar awal responden. Selanjutnya, pada pertemuan kedua responden diberikan perlakuan berupa mendengarkan musik instrumental rohani, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan *post-test* untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan. Pemberian perlakuan sebanyak satu kali dilakukan karena penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, yang bertujuan untuk mengamati perubahan skor konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dalam waktu yang relatif singkat. Melalui desain tersebut, efektivitas perlakuan dievaluasi berdasarkan perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah satu kali pemberian *treatment*. Namun demikian, peneliti menyadari bahwa pemberian perlakuan dalam satu kali pertemuan merupakan salah satu keterbatasan penelitian sehingga kemungkinan efek musik instrumental rohani yang memerlukan paparan berulang belum dapat diamati secara optimal. Musik diputar menggunakan perangkat elektronik berupa laptop yang disambungkan ke televisi melalui kabel HDMI, dengan pengaturan volume laptop: 45 - 50% dan volume televisi: 15 - 22%. Instrumental rohani yang digunakan dalam penelitian ini berjudul "Walau Gunung Tak Berpindah" yang dimainkan menggunakan alat musik saxophone, analog drum, dan electric piano (*piano pad*) sehingga menghasilkan nuansa musik lembut dan menenangkan. Saxophone berperan sebagai pembawa melodi utama, analog drum memberikan ritme yang stabil dan tidak dominan, *electric piano* dengan efek *pad* menghasilkan suara yang lembut dan terus mengalun. 4) Pelaksanaan *Post-test*, selang 10 menit sejak pemberian perlakuan, responden kembali diberikan kuesioner yang sama untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar setelah mendengarkan musik instrumental rohani. 5) Pengumpulan dan Pencatatan Data, hasil dari *pre-test* dan *post-test* dikumpulkan dan dicatat sebagai data penelitian yang akan dianalisis lebih lanjut.

Berdasarkan serangkaian teknik pengumpulan data yang diperoleh, data-data tersebut akan diolah secara lebih mendalam menggunakan Jamovi versi 6.2.44. Sesuai dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik menggunakan uji-t Paired Sample T-test, guna mengetahui perbedaan konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan intervensi musik instrumental rohani (Sugiyono, 2013).

Hasil dan Pembahasan

Efektivitas Musik Instrumental Rohani terhadap Konsentrasi Belajar

Mahasiswa

Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada subjek penelitian, diperoleh data statistik deskriptif sebagai berikut:

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	SE
Pre-Test	14	49.6	49.5	3.03	0.809
Post-Test	14	48.9	49.5	2.59	0.691

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perubahan negatif pada konsentrasi belajar mahasiswa setelah diberikan perlakuan. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya nilai rata-rata (*mean*) konsentrasi belajar subjek, yaitu dari 49,6 pada saat *pre-test* menjadi 48,9 pada saat *post-test*. Penurunan skor ini mengindikasikan bahwa musik instrumental rohani yang diberikan tidak efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Selanjutnya, untuk mengetahui data berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* pada data *pre-test* dan *post-test*, diperoleh data sebagai berikut:

Normality Test (Shapiro-Wilk)

		W	p
Pre-Test	- Post-Test	0.900	0.111

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Tabel 2. Normality Test Shapiro-Wilk

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa hasil uji normalitas pada data *pre-test* dan *post-test*. Peneliti membandingkan nilai signifikansi $p > 0,05$. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ berarti data tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$ mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Menurut hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada tabel, memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,111. Hal ini menyatakan bahwa data *pre-test* dan *post-test* efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar berdistribusi normal.

Setelah dilakukan analisis statistik deskriptif dan uji normalitas selanjutnya, dilakukan uji *Paired Sample T-test*, guna mengetahui perbedaan konsentrasi belajar pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi musik instrumental rohani. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-test*, didapatkan

data sebagai berikut:

Paired Samples T-Test

			<i>statistic</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Mean difference</i>	<i>SE difference</i>
Pre-Test	Post-Test	Student's t	1.35	13.0	0.200	0.714	0.529

Note. $H_a \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$

Tabel 3. Data *Paired Sample T-test*

Berdasarkan hasil *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $t(13) = 1,35$ dengan nilai $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa setelah diberikan perlakuan.

Efektivitas Musik Instrumental Rohani dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas musik instrumental rohani dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) konsentrasi belajar sebesar 49,6 pada saat pre-test dan menurun menjadi 48,9 pada saat post-test. Penurunan skor rata-rata tersebut menunjukkan bahwa pemberian musik instrumental rohani tidak memberikan peningkatan konsentrasi belajar pada subjek penelitian. Penurunan skor rata-rata konsentrasi belajar dapat terjadi karena konsentrasi tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus musik, tetapi juga oleh faktor lain seperti kondisi fisik, psikologis, motivasi, dan lingkungan belajar mahasiswa. Selain itu, perbedaan respons individu terhadap musik instrumental rohani memungkinkan sebagian mahasiswa merasa terbantu, sementara sebagian lainnya merasa terganggu sehingga konsentrasi tidak mengalami peningkatan. Meskipun terjadi perubahan skor, perubahan tersebut relatif kecil dan mengarah pada penurunan tingkat konsentrasi. Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $t(13) = 1,35$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa musik instrumental rohani. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa musik instrumental rohani efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa tidak dapat diterima atau H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberadaan musik instrumental rohani tidak secara otomatis meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa konsentrasi merupakan proses kognitif yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu stimulus tertentu. Dalam konteks pembelajaran, kemampuan memusatkan perhatian sangat berkaitan dengan kesiapan individu untuk menerima

dan mengolah informasi yang diperoleh selama proses belajar berlangsung. Dengan demikian, meskipun musik instrumental rohani dapat menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman bagi sebagian mahasiswa, kondisi tersebut belum tentu cukup untuk menghasilkan peningkatan konsentrasi yang dapat diukur secara signifikan.

Berdasarkan hasil yang sudah dijabarkan tersebut perlu diketahui juga bahwa tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti, preferensi musik setiap individu berbeda-beda. Musik yang dianggap menenangkan dan membantu konsentrasi bagi sebagian mahasiswa belum tentu memberikan efek yang sama pada mahasiswa lainnya. Hal ini selaras dengan penelitian Nurjanah yang menyatakan efektivitas musik terhadap konsentrasi belajar bersifat subjektif dan dapat bervariasi antar individu, sehingga penggunaannya perlu disesuaikan dengan karakteristik pribadi dan konteks belajar masing-masing individu (Wulan Siti Nurjanah et al., 2025). Jemia menyatakan hal yang serupa bahwa efektivitas musik sangat bergantung pada konteks penggunaannya (Jemia, 2026). Perbedaan preferensi, kondisi psikologis, serta situasi belajar membuat respon terhadap musik menjadi beragam. Sehingga, dalam kondisi tertentu, musik dapat membantu, tetapi dalam kondisi lain justru tidak memberikan pengaruh yang berarti.

Dalam proses belajar, konsentrasi tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus yang diberikan dari luar, tetapi juga oleh kesiapan mental individu untuk menerima dan mengolah informasi. Hal ini sejalan dengan pandangan Aviana dan Hidayah bahwa kesiapan mental merupakan salah satu faktor penting dalam proses belajar (Algarini Allo et al., 2021). Setiap mahasiswa memiliki kondisi psikologis yang berbeda ketika mengikuti kegiatan akademik. Ada mahasiswa yang berada dalam kondisi fokus dan siap belajar, namun ada pula yang mengalami kelelahan, tekanan akademik, atau gangguan perhatian lainnya. Perbedaan kondisi tersebut dapat menyebabkan respons yang berbeda terhadap perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, musik instrumental rohani mungkin tidak memberikan pengaruh yang sama pada seluruh mahasiswa karena tingkat kesiapan mental masing-masing individu juga berbeda. Selanjutnya, konsentrasi belajar merupakan kemampuan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Hal ini selaras dengan penelitian Rahmayani yang menyatakan bahwa konsentrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, sehingga kehadiran musik tidak selalu menjadi penentu utama (Rahmayani, 2017). Faktor internal ini meliputi kondisi fisik, tingkat kelelahan, motivasi belajar, minat, dan kondisi psikologis individu. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa lingkungan belajar, gangguan suara, tingkat kesulitan tugas, serta durasi belajar. Oleh karena itu, musik instrumental Rohani bukan faktor dominan yang menentukan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dalam penelitian ini. Tidak ditemukannya efek yang signifikan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa musik instrumental rohani kemungkinan lebih berfungsi sebagai media pendukung kenyamanan belajar dibandingkan sebagai faktor yang secara langsung meningkatkan konsentrasi. Dengan kata lain, manfaat musik mungkin lebih dirasakan pada aspek emosional, seperti menciptakan suasana yang tenang dan

mengurangi ketegangan selama belajar, daripada pada peningkatan kemampuan fokus yang dapat diukur melalui instrumen penelitian. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 14 orang, dapat mempengaruhi kemampuan penelitian dalam mendeteksi perbedaan yang signifikan. Ukuran sampel yang terbatas menyebabkan variasi skor antar individu menjadi lebih sulit untuk menghasilkan efek yang cukup besar sehingga dapat terdeteksi melalui pengujian statistik. Hal ini selaras dengan pernyataan Saifuddin yang menyatakan bahwa semakin banyak jumlah sampel penelitian, maka semakin besar pula peluang untuk menjadi parametrik (Saifuddin, 2021). Sebaliknya, ketika sampel penelitiannya sangat sedikit, maka akan dianggap tidak parametrik karena kurang mencerminkan populasi penelitian.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Musik Instrumental Rohani dan Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik instrumental rohani tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa musik instrumental rohani efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa tidak dapat diterima atau H_0 diterima dan H_1 ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar merupakan suatu kemampuan yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja. Meskipun musik sering dianggap mampu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang dan nyaman, kenyataannya respons setiap individu terhadap musik dapat berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh karakteristik individu, seperti preferensi musik, kebiasaan belajar, kondisi emosional, tingkat motivasi, serta kemampuan individu dalam mengelola perhatian selama proses belajar. Bagi sebagian mahasiswa, musik instrumental rohani mungkin dapat membantu menciptakan suasana yang lebih rileks sehingga mendukung fokus belajar. Namun, bagi mahasiswa lain, kehadiran musik justru dapat menjadi stimulus tambahan yang mengganggu proses pemusatan perhatian. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola perhatian (*attention*). Dalam proses belajar, seseorang dituntut untuk mampu memusatkan perhatian pada informasi yang relevan serta mengabaikan berbagai stimulus lain yang berpotensi mengganggu. Kehadiran musik dapat dipersepsikan secara berbeda oleh setiap individu. Pada sebagian mahasiswa, musik dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman sehingga perhatian lebih mudah dipertahankan. Namun pada mahasiswa lainnya, musik justru menjadi stimulus tambahan yang dapat mengurangi efektivitas pemusatan perhatian.

Selain faktor internal individu, konsentrasi belajar juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti kondisi lingkungan belajar, tingkat kebisingan, kenyamanan tempat belajar, durasi belajar, serta tingkat kesulitan materi yang sedang dipelajari. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat dipahami bahwa musik instrumental rohani bukanlah faktor utama yang secara langsung menentukan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan penelitian

ini menunjukkan bahwa musik instrumental rohani tidak dapat dijadikan satu-satunya cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Meskipun musik dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman bagi sebagian individu, tingkat konsentrasi tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang turut berperan selama proses belajar berlangsung. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memperhatikan kondisi belajar secara keseluruhan, seperti menjaga motivasi belajar, mengurangi gangguan dari lingkungan sekitar, serta menciptakan suasana belajar yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Efektivitas musik sebagai media pendukung belajar tampaknya sangat bergantung pada interaksi antara karakteristik individu dan situasi belajar yang dihadapi. Temuan ini menunjukkan bahwa proses belajar pada mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari kondisi yang mereka alami selama mengikuti kegiatan akademik. Tuntutan perkuliahan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, serta berbagai aktivitas lain yang dijalani mahasiswa dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mempertahankan konsentrasi. Dalam situasi tersebut, keberadaan musik instrumental rohani mungkin hanya berperan sebagai pelengkap suasana belajar dan bukan sebagai faktor yang secara langsung menentukan tingkat konsentrasi. Oleh sebab itu, upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar perlu dilakukan secara lebih menyeluruh dengan memperhatikan berbagai aspek yang mendukung proses belajar, baik yang berasal dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan belajarnya. Hal ini sejalan dengan temuan Munthe dan Lase yang menjelaskan bahwa kegiatan belajar mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal yang saling berinteraksi dalam mendukung keberhasilan belajar (Munthe & Lase, 2022). Dengan kata lain, konsentrasi belajar merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan sehingga tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan keberadaan atau ketiadaan musik selama proses belajar berlangsung.

Implikasi

Secara teoritis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa musik instrumental rohani tidak memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa kesiapan mental, motivasi belajar, minat, kondisi fisik, dan kondisi psikologis individu, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, tingkat kesulitan materi, serta situasi belajar yang dihadapi mahasiswa. Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa pengaruh musik terhadap konsentrasi tidak bersifat universal karena setiap individu memiliki karakteristik, preferensi, dan respons yang berbeda terhadap stimulus yang diberikan. Oleh karena itu, kajian mengenai konsentrasi belajar perlu mempertimbangkan berbagai aspek yang mempengaruhi proses belajar secara lebih menyeluruh.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan musik instrumental rohani tidak dapat dijadikan sebagai strategi yang secara umum efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada seluruh mahasiswa. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa perlu mengenali karakteristik, kebutuhan, dan preferensi belajarnya masing-masing sebelum menggunakan musik sebagai pendukung aktivitas belajar. Selain itu, upaya meningkatkan konsentrasi belajar tidak hanya berfokus pada penggunaan musik, tetapi juga perlu memperhatikan faktor lain seperti motivasi belajar, pengelolaan waktu, kesiapan mental, kondisi fisik, serta lingkungan belajar yang kondusif. Dengan memperhatikan berbagai faktor tersebut, mahasiswa diharapkan dapat menemukan strategi belajar yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik dirinya sehingga mampu mempertahankan konsentrasi secara optimal selama mengikuti perkuliahan maupun menyelesaikan tugas akademik.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasi experimental design*) dengan melibatkan kelompok kontrol sehingga pengaruh perlakuan dapat diamati dan dibandingkan secara lebih objektif. Penelitian mendatang juga perlu mengendalikan faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi konsentrasi belajar, seperti tingkat kelelahan, motivasi belajar, kondisi emosional, lingkungan belajar, serta kebiasaan belajar responden. Di samping itu, penelitian selanjutnya dapat membandingkan berbagai jenis musik, seperti musik klasik, musik instrumental non-religius, musik alam, maupun kondisi belajar tanpa musik untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara musik dan konsentrasi belajar.

Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari program studi, jenjang pendidikan, maupun latar belakang yang berbeda. Perluasan karakteristik responden tersebut dapat memberikan gambaran yang lebih beragam mengenai pengaruh musik terhadap konsentrasi belajar. Selain itu, peneliti berikutnya dapat mempertimbangkan penggunaan instrumen pengukuran yang lebih bervariasi, tidak hanya berdasarkan skala psikologis, tetapi juga melalui observasi perilaku belajar atau pengukuran performa akademik tertentu. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara musik dan konsentrasi belajar. Di samping itu, penelitian mendatang dapat mengkaji tidak hanya pengaruh musik terhadap konsentrasi belajar, tetapi juga terhadap aspek psikologis lainnya, seperti motivasi belajar, kenyamanan belajar, tingkat stres akademik, maupun keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Penelitian selanjutnya disarankan memberikan perlakuan dalam beberapa kali sesi atau dalam rentang waktu yang lebih panjang sehingga efektivitas musik instrumental rohani terhadap konsentrasi belajar dapat

diamati secara lebih optimal. Kajian yang lebih luas tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran musik dalam mendukung aktivitas belajar mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 14 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen Kelas D Angkatan 2024 Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa musik instrumental rohani tidak terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor konsentrasi belajar mengalami penurunan dari 49,6 pada saat *pre-test* menjadi 48,9 pada saat *post-test*. Selain itu, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa musik instrumental rohani. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi kesiapan mental, motivasi belajar, kondisi fisik dan psikologis, preferensi individu terhadap musik, serta lingkungan belajar yang dihadapi mahasiswa. Oleh karena itu, musik instrumental rohani tidak dapat dijadikan sebagai strategi yang secara umum efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar seluruh mahasiswa, tetapi dapat dipandang sebagai salah satu alternatif yang penggunaannya bergantung pada karakteristik dan kebutuhan masing-masing individu.

Rujukan

- Algarini Allo, O., Sugiyanto, S., & Palamba, A. (2021). Musik Klasik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 295. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.455>
- Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466–476. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6735>
- Hazyimara, K., & Suwarni, W. S. D. (2023). Penerapan Teori Behaviorisme Thorndike Dalam Teknologi Pendidikan Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran IPS Di MTsN Gowa. *Risalah Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(4), 1478–1486.
- Jemia, M. K. (2026). Peran Musik Klasik Dalam Mendukung Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Citra Multidisiplin*, 1(3), 346–354. <https://doi.org/10.38048/jcm.v1i3.6701>
- Khoirot, U., Yusuf, H., Aisyah, I., & Alfikri, S. B. (2024). The influence of instrumental music on the learning attention of final year psychology students at UIN Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 36–45.
- Lantong, Y., Kezia, M., & Lamonge, A. S. (2023). *Penerapan Intervensi Terapi Musik Rohani dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Masalah Gangguan Pola Tidur di Panti Werdha Damai Ranomut*. Universitas Katolik De La Salle Manado.
- Munthe, M., & Lase, F. (2022). Faktor-Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kegiatan

- Belajar Mahasiswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 216–225. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.30>
- Nasriruddin, M. A., & Idris, H. (2022). Pengaruh konsentrasi belajar terhadap hasil belajar siswa pada SMK Negeri 1 sinjai. *Journal of Social Science and Character Education*, 1(1), 1–6.
- Rahmadani, A., Candra, O., Perdima, F., Gazali, N., & Setiawan, E. (2025). Translation and psychometric validation of the indonesian version of the attention control scale (ATTC) in the context of basketball. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(2), 351–371.
- Rahmayani, D. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Saifuddin, A. (2021). Apakah Desain Eksperimen Satu Kelompok Layak Digunakan? *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), 1–22. <https://doi.org/10.22515/literasi.v1i1.3255>
- Silaen, A. E., Ramadhanti, N., & Utami, S. T. (2023). *Musik Berpengaruh Dalam Konsentrasi Belajar*. 1(1), 467–480.
- Sugiyono. (2013). *Memahami Penelitian Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Wulan Siti Nurjanah, Riantika Mutiara, Muhammad Al Ghifari, & Mia Lasmi Wardiyah. (2025). Analisis Hubungan Antara Penggunaan Musik dan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 157–167. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i3.1968>