

## INTISARI

Konsentrasi merupakan salah satu kemampuan kognitif manusia yang diperlukan dalam banyak kegiatan dan pekerjaan. Namun, manusia memiliki limitasi dalam hal konsentrasi ini dimana gangguan-gangguan baik dalam pikiran maupun perasaan (*mood*, *stress*) dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi limitasi tersebut yaitu memodifikasi lingkungan kerja dengan cara memberikan musik. Musik diketahui mampu mempengaruhi suasana hati dan *stress* sehingga diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh musik terhadap konsentrasi, penelitian ini memilih musik bergenre pop.

Penelitian ini dilakukan terhadap 20 orang responden yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan dengan rentang usia 18-24 tahun dan terbiasa mendengarkan musik saat melakukan kegiatan kognitif. Setiap responden melakukan 3 kali tes dengan perlakuan yang berbeda-beda yaitu tanpa musik, menggunakan musik pop berlibrik, dan menggunakan musik pop tidak berlibrik. Variabel terikat yang diukur yaitu tingkat konsentrasi dan denyut jantung. Tingkat konsentrasi diukur menggunakan instrumen Concentration Grid Test, dengan penilaian berdasarkan jumlah angka yang berhasil diurutkan. Sedangkan pengukuran denyut jantung dilakukan per detik ketika pengerjaan tes sebagai indikator lain untuk mengetahui tingkat beban yang diterima secara fisiologi saat melakukan tes konsentrasi tiap perlakuan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perlakuan musik dapat memberikan perbedaan yang signifikan ( $P < 0,001$ ) pada skor tes konsentrasi, dimana musik pop berlibrik menghasilkan skor rata-rata 28,35, lebih rendah dibandingkan perlakuan kontrol (tanpa musik) dengan rata-rata 32,90, sedangkan musik pop tidak berlibrik menghasilkan skor lebih tinggi dibandingkan perlakuan kontrol, dengan rata-rata 36,00. Namun faktor perlakuan musik ini tidak berpengaruh signifikan terhadap denyut jantung ( $P = 0,23$ ). Sedangkan faktor jenis kelamin tidak memberikan perbedaan signifikan baik pada skor tes konsentrasi ( $P = 0,89$ ) maupun denyut jantung ( $P = 0,16$ ). Interaksi kedua faktor ini juga tidak memberikan perbedaan signifikan baik pada skor tes konsentrasi ( $P = 0,27$ ) maupun denyut jantung ( $P = 0,50$ ).

Kata kunci: musik pop, konsentrasi, denyut jantung

## ABSTRACT

*Concentration is one of the human cognitive abilities needed in many activities and jobs. However, humans have limitation in terms of this concentration where disturbances in both thoughts and feelings (mood, stress) can affect the level of concentration. One of the efforts that can be made to reduce these limitation is to modify the work environment by providing music. Music is known to be able to affect mood and stress so it is expected to increase concentration. To find out how music influences concentration, this study chose pop music.*

*This research was conducted on 20 respondents consisting of 10 men and 10 women with an age range of 18-24 years and accustomed to listening to music while carrying out cognitive activities. Each respondent conducted 3 tests with different treatments: without music, using pop music with lyrics, and using pop music without lyrics. The dependent variable that is measured is the level of concentration and heart rate. The level of concentration is measured using an instrument named Concentration Grid Test, with an assessment based on the number of numbers that have been successfully sorted. While the heart rate measurement is carried out per second when carrying out the test as another indicator to determine the level of physiological work load when carrying out the concentration test for each treatment.*

*The result of this study indicates that music treatment can make a significant difference in concentration test scores ( $P < 0,001$ ), where pop music with lyrics produces average score 28,35, lower than control treatment (without music) with average 32,90, while pop music without lyrics produces higher scores than control treatment with average 36,00. However, this music treatment factor do not have a significant effect on heart rate ( $P = 0,23$ ). Meanwhile, the gender factor do not provide a significant difference in either the concentration test scores ( $P = 0,89$ ) or heart rate ( $P = 0,16$ ). The interaction of these two factors also did not give a significant difference in both concentration ( $P = 0,27$ ) and heart rate test scores ( $P = 0,50$ ).*

*Keyword: pop music, concentration, heart rate*