

Pengaruh Musik Vokal dan Instrumental Terhadap *Selective Attention* Mahasiswa Dengan *Mindfulness* Sebagai Kovariat

Immanuel Radhitya Pratama¹, Galang Lutfiyanto²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Email: 1immanuel.radhitya@mail.ugm.ac.id, 2galanglufityanto@ugm.ac.id

Abstrak. Musik telah menjadi bagian dalam keseharian manusia. Hal tersebut didukung oleh perkembangan teknologi yang mempermudah akses manusia terhadap musik melalui *digital streaming platform* seperti Spotify, SoundCloud, YouTube Music, dll. Mendengarkan musik menjadi kebiasaan bagi mahasiswa, baik dalam kegiatan akademik dan non akademik. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa dalam tugas yang memerlukan beban kapasitas kognitif tinggi (*high-load task*), kapasitas kognitif untuk memproses distraksi menjadi terbatas dan vokal meningkatkan beban informasi dan mengalihkan perhatian manusia dari tugas utama. Penelitian ini berupaya mengungkap pengaruh musik vokal dan instrumental terhadap *selective attention* pada mahasiswa aktif di D.I Yogyakarta (18-25 tahun) (N = 40), dengan mengontrol variabel *mindfulness* sebagai kovariat. Temuan penelitian ini mendukung hipotesis bahwa tidak ada penurunan *selective attention* pada pengerjaan tes dengan musik vokal dan instrumental dibandingkan dengan tanpa musik, partisipan yang mengerjakan tes dengan musik instrumental memiliki tingkat *selective attention* lebih tinggi dibandingkan partisipan yang mengerjakan tes dengan musik vokal.

Kata kunci: *musik, selective attention, mindfulness, mahasiswa, vokal, instrumental.*

Abstract. Music has become an integral component of human daily life, facilitated by technological advancements that provide easy access to music through digital streaming platforms such as Spotify, SoundCloud, and YouTube Music. Listening to music has become a pervasive habit among students, influencing both academic and non-academic activities. Previous research indicates that in high-load cognitive tasks, the capacity to process distractions is limited, and the presence of vocals increases the information load, thereby diverting attention from the primary task. This study aims to investigate the impact of vocal and instrumental music on selective attention among active students in D.I. Yogyakarta, aged 18-25 years ($N = 40$), with mindfulness controlled as a covariate. The findings support the hypothesis that there is no significant decrease in selective attention when taking tests with vocal and instrumental music compared to without music. Additionally, participants who took tests with instrumental music exhibited higher levels of selective attention than those who took tests with vocal music.

Keyword: *music, selective attention, mindfulness, mahasiswa, vocal, instrumental.*