

## Efektivitas *Nature Music Therapy* Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Adissah Putri Herdianti<sup>1</sup>, Khairiah Rawita<sup>2</sup>, Ramilah Suta<sup>3</sup>, Dwi Aristawidya R<sup>4</sup>, Prima Aulia<sup>5</sup>

Universitas Negeri Padang

Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat

E-mail Korespondensi : [adissahputri@gmail.com](mailto:adissahputri@gmail.com), [khairiahrawita@gmail.com](mailto:khairiahrawita@gmail.com),  
[ramilahsuta@gmail.com](mailto:ramilahsuta@gmail.com), [dwiaristawidya04@gmail.com](mailto:dwiaristawidya04@gmail.com)

**Abstract:** Concentration is an important aspect of learning, but there are still many students who experience difficulty concentrating. This research aims to determine the effect of nature music therapy on increasing student learning concentration. This experimental research uses a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 10 students who were divided into experimental and control groups. Concentrations were measured before and after treatment. The result was that there was a higher average increase in the experimental group's concentration score (sig value = 0.011; two-sided p ( $p < 0.05$ )). Therefore, it can be concluded that nature music therapy has a positive and significant influence on increasing student learning concentration.

**Keywords:** Nature music therapy, Konsentrasi belajar Mahasiswa

**Abstrak:** Konsentrasi merupakan aspek penting dalam belajar namun masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *nature music therapy* terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain pretest-posttest control group. Sampel terdiri atas 10 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Konsentrasi diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Hasilnya terdapat rata-rata peningkatan skor konsentrasi kelompok eksperimen lebih tinggi (nilai sig = 0.011; two sided p ( $p < 0.05$ )). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *nature music therapy* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

**Kata kunci :** Nature music therapy, Konsentrasi belajar Mahasiswa

### PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan suatu sistem dimana di dalamnya terdapat komponen-komponen yang saling berhubungan dan bekerjasama dalam mencapai tujuan pembelajaran (Allo, 2021). Dalam memulai suatu kegiatan pembelajaran sendiri sangat dibutuhkan konsentrasi, tanpa konsentrasi maka kegiatan pembelajaran tersebut tidak akan dapat berjalan secara optimal. Suryabrata (2006), menyetujui pendapat tersebut dengan menyatakan bahwa aktivitas belajar dengan perhatian yang intensif lebih efektif dalam mencapai keberhasilan pembelajaran. Konsentrasi sendiri ialah perhatian reflektif dimana kedarasan terfokus pada suatu hal dengan sengaja (Linschoten, 1983).

Menurut Siswanto (2007), konsentrasi adalah kemampuan individu dalam memusatkan perhatian secara penuh pada suatu objek. Konsentrasi merupakan upaya individu untuk memfokuskan perhatian pada suatu objek sehingga dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikan (Andita, 2019). Kemampuan seseorang khususnya mahasiswa dalam

berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh dosen pada proses pembelajaran. Maka dari itu, konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung mahasiswa untuk mencapai prestasi belajar yang baik dan apabila daya konsentrasi seseorang terutama mahasiswa mengalami masalah, mereka akan mengalami kesulitan dalam semua kegiatan terutama dalam kegiatan belajar (Wilbalidayni & Eny Sutria, 2017).

Namun, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang sulit untuk memusatkan perhatian (konsentrasi) pada materi pembelajaran. Salah satunya terjadi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan terhadap beberapa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Mereka yang memiliki masalah dalam berkonsentrasi mengungkapkan bahwa mereka masih dapat berkonsentrasi pada pagi hari saat aktivitas pembelajaran dimulai, namun konsentrasi mulai menurun saat aktivitas di siang hari. Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan, mereka mengatakan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi ketika sudah mulai mengantuk, lapar, suasana ruangan belajar yang panas atau tidak nyaman, serta materi kuliah yang dianggap membosankan. Berbagai pemicu tersebut menyebabkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif. Berdasarkan hal-hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki konsentrasi belajar yang lemah selama proses pembelajaran.

Menurut Olivia (2010) konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Minat belajar, motivasi belajar, dan kondisi fisik merupakan faktor internal. Sedangkan faktor eksternalnya meliputi suasana pembelajaran, pencahayaan, jadwal kegiatan dan suara. Pikiran yang terpecah, kesehatan fisik individu, keaktifan siswa di kelas dan lingkungan, serta suara yang beraturan atau musik merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi (Mareta dan Pratiwi, 2019). Oleh karena itu diperlukan suatu metode yang dapat membantu individu merasa nyaman saat belajar dan memungkinkan mereka untuk memusatkan konsentrasinya pada pembelajaran yang sedang berlangsung (Apriyani dkk., 2015). Dalam buku Yanuarita yang berjudul "Rahasia Otak Dan Kecerdasan Anak", musik memiliki kekuatan untuk meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Musik memiliki pengaruh besar terhadap pikiran. Hal tersebut terbukti dari efek yang tercipta dari musik tersebut, ada musik yang dapat meningkatkan konsentrasi seseorang. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Danny Salim dalam Andita & Desyandri (2019) musik dapat memengaruhi emosi siswa serta dapat meningkatkan konsentrasi saat belajar maupun pengerjaan soal matematika.

Musik adalah suara yang terorganisir yang mengalir dalam ruang. Menurut Djohan dalam KBBI, musik adalah nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung

irama, lagu dan keharmonisan. Musik memiliki beberapa jenis salah satunya adalah nature music. Nature music adalah jenis musik yang memiliki tempo dan irama yang berbeda, struktur melodi dan ritme yang lambat sehingga sangat nyaman untuk didengarkan (Melinia, 2022). *Nature music* memiliki suara seperti suara angin, hujan, ombak laut, sungai, binatang, air terjun, suara hutan dan burung. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk mengetahui keefektifan *nature music* terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

Konsentrasi menurut Sugiyanto (Helmi, 1995), adalah kemampuan memusatkan pemikiran atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang dibutuhkan. Matlin (2006), berpendapat bahwa konsentrasi adalah bagian dari perhatian yang lebih luas dari konsentrasi. Matlin (1998), mendefinisikan konsentrasi sebagai suatu aktivitas mental dan bagian dari suatu aktivitas. Pada penelitian CD Andita (2019), mengatakan bahwa proses pembelajaran butuh konsentrasi, oleh karena itu setiap anak dalam mengikuti pembelajaran diharapkan berkonsentrasi dengan baik. Evriantara, M. A. (2022), mengatakan bahwa dalam belajar dibutuhkan konsentrasi agar individu dapat memahami dan menerapkan hal baru yang dia dapat ketika belajar.

Konsentrasi belajar adalah suatu aktivitas untuk membatasi ruang lingkup perhatian seseorang pada satu objek atau satu materi pelajaran (Benjamin, dalam Hartanto, 1995). Harahap (dalam Sari D.P 2006) mendefinisikan konsentrasi belajar sebagai suatu pemusatan, penyatuan, pernyataan adanya hubungan antara bagian-bagian dalam pelajaran atau lebih. Hal serupa juga dijelaskan oleh Liang Gie (dalam Hartanto, 1995) yang mana menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pikiran dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari. Alim (2008) juga menyebutkan bahwa konsentrasi belajar anak adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu. Konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (Santrock, 2008). Konsentrasi belajar adalah kemampuan mental dalam proses pembelajaran dan aktivitas kognitif lainnya. Konsentrasi belajar melibatkan pemusatan perhatian pada satu objek dengan mengesampingkan hal-hal lainnya terlebih dahulu, yang mana ini memungkinkan individu untuk memahami dan menerapkan materi yang dipelajari dengan lebih efektif.

Dalam penelitian Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018), menyimpulkan indikator konsentrasi belajar sebagai berikut:

1. Aspek kognitif, adalah kemampuan siswa untuk berpikir yang ditandai dengan a) Dapat memahami setiap materi yang disampaikan oleh guru Kesiapan pengetahuan yang dapat hadir bila diperlukan b) Dapat mengaplikasikan pengetahuan yang ada.
2. Aspek Afektif, adalah perilaku yang berkaitan dengan penerimaan terhadap materi yang sedang disampaikan ditandai oleh: a) Adanya penerimaan atau tingkat perhatian tertentu terhadap sumber informasi (guru). b) Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru.
3. Aspek psikomotor, adalah kemampuan yang menyangkut aktivitas fisik atau keterampilan mengerjakan sesuatu, ditandai dengan: a) Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru b) Membuat catatan atau menulis informasi, membuat jawaban atau mengerjakan tugas.

Menurut Tonie Nase, (2007) dalam (Ningsih et al., 2014) konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti, faktor lingkungan, yang tersusun dari faktor suara, faktor pencahayaan, dan faktor temperature serta faktor desain belajar. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, karena jika kita berada dalam lingkungan dengan suara, pencahayaan dan tempraturenya terkondisi dengan desain belajar yang sesuai maka kita dapat memaksimalkan kemampuan kita untuk berkonsentrasi. Faktor suara dapat mempengaruhi konsentrasi karena setiap orang akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara, ada individu yang suka belajar sambil mendengarkan musik dan ada juga individu yang hanya dapat berkonsentrasi dalam keadaan tenang tanpa music. Faktor pencahayaan, sama seperti suara, sebagai orang menyukai belajar di tempat yang terang dan yang lainnya menyukai tempat yang gelap namun faktor ini tidak terlalu dirasakan pengaruhnya terhadap konsentrasi dibandingkan dengan faktor suara. Faktor temperature seperti di tempat yang hangat atau dingin. Faktor desain belajar, atau faktor gaya seseorang dalam belajar, seperti ada orang yang senang belajar di tempat tidur, atau ada orang yang senang belajar dengan posisi duduk sehingga membuatnya lebih berkonsentrasi dalam belajar. Faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar menurut Tonie Nase (2007) adalah faktor modalitas belajar yang dapat menentukan apakah seseorang dapat memproses setiap informasi yang diterima, faktor pergaulan, faktor psikologi yang mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berkonsentrasi (Ningsih et al., 2014). Menurut Thursan Hakim dalam (Nuramaliana, S., 2016) konsentrasi belajar individu dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang menentukan apakah seseorang dapat melakukan konsentrasi belajar secara efektif atau tidak. Faktor internal terdiri ada faktor jasmani yang meliputi badan atau fisik secara keseluruhan dan faktor rohaniah seperti memiliki

kondisi kehidupan yang tenang yang berhubungan dengan jiwa seseorang. Faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terdiri atas lingkungan yang tenang, udara yang nyaman bebas dari polusi serta suhu dan dukungan orang-orang sekitar.

Menurut Ling-Chun Chiang (2012) dalam Fitri, E. Y., & Andhini, D. (2016) *Nature sounds* merupakan suara yang tidak asing bagi setiap manusia dan selalu didengar dalam kehidupan sehari-hari. Manusia mempunyai daya tarik bawaan dengan alam sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik terhadap manusia itu sendiri. Terapi *nature sounds* merupakan salah satu terapi komplementer berupa teknik intervensi relaksasi non farmakologis dengan menggunakan suara yang memiliki karakteristik membuat nyaman, menimbulkan perasaan tenang, dan rileks. Terapi musik adalah suatu metode terapi dengan cara mendengarkan music dan/atau elemen musik (suara, ritme, melodi dan harmoni) yang dirancang untuk memfasilitasi komunikasi, hubungan, pembelajaran, mobilisasi, ekspresi dan tujuan terapeutik lain untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial dan kognitif. Terapi musik diaplikasikan untuk mengurangi fluktuasi tekanan darah, mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan kenyamanan, mengurangi pikiran yang jenuh selama perawatan dialisis (Burrai et al., 2020) dalam (Siregar, et al., 2022). Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan *nature sound* merupakan suara alam yang secara alami menenangkan dan menyenangkan bagi manusia, memberikan efek terapeutik yang dapat membantu dalam relaksasi dan mengurangi stres. Terapi *nature sounds* dan terapi musik merupakan metode terapeutik non farmakologis yang memanfaatkan karakteristik suara alam dan musik untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, mental, sosial, dan kognitif individu.

Pada *natural sound* ini memiliki beberapa aspek, yaitu:

1. Kesadaran ekologis Soundscapes adalah bunyi alam dan ekologi yang memberikan rasa penghargaan kepada masyarakat terhadap lingkungan tempat tinggal dan keberadaannya, serta mempunyai makna ilmiah.
2. Keseimbangan suara Proses pengolahan suara alami seperti equalizing, dilakukan untuk menjaga keseimbangan antara suasana dan kebisingan suatu benda suara.
3. Penempatan mikrofon Tempatkan mikrofon pada jarak yang sesuai dari sumber suara untuk mencapai keseimbangan yang baik antara suasana objek suara dan kebisingan.
4. Pengamatan Pengamatan melibatkan berbagai pengukuran perilaku dan atmosfer. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau dengan menyembunyikan identitas sebagai pengamat.
5. Penjelasan Observasi demonstratif memiliki berbagai tujuan, termasuk mendeskripsikan perilaku dan suasana.

6. Reduksi data Menurut Miles dan Huberman, proses reduksi data mengarah pada metode observasi dramaturgi yang memungkinkan peneliti menangkap berbagai aspek perilaku.
7. Tahap akhir Tahap terakhir dari paradigma sejarah metode observasi ilmiah adalah etnometodologi, yang mana observasi dimaksud untuk mendefinisikan seluruh aktivitas atau kegiatan ilmiah empiris.

Dari penjelasan secara keseluruhan, pemahaman terhadap *natural sound* membawa kesadaran ekologis yang penting dalam menjaga lingkungan. Pentingnya keseimbangan suara dan teknik penempatan mikrofon menjadi kunci untuk mencapai suasana yang diinginkan. Pengamatan dan reduksi data memainkan peran penting dalam mendeskripsikan dan memahami perilaku serta atmosfer yang terkait dengan *natural sound*. Tahap akhir dari paradigma observasi ilmiah mengarah pada etnometodologi, yang membantu dalam mendefinisikan aktivitas ilmiah secara holistik. Dengan demikian, keseluruhan proses observasi *natural sound* tidak hanya mencakup aspek teknis, tetapi juga memiliki relevansi yang dalam dengan pemahaman ekologis dan ilmiah yang lebih luas.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas *nature music therapy* terhadap peningkatan konsentrasi belajar. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah paparan jenis musik ini dapat membantu mahasiswa dalam memperbaiki fokus dan konsentrasi mereka saat belajar.

Hipotesa

H<sub>0</sub>: *Nature music therapy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

H<sub>a</sub>: *Nature music therapy* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam sebuah penelitian *True Experimental Design* dengan tipe pretest- posttest control group design dengan populasi sebuah kelas di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang, kemudian didapatkan sampel 5 orang sebagai kelompok eksperimen dan 5 orang sebagai kelompok kontrol yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini, salah satu dari dua kelompok yang terpilih menjadi sampel penelitian, dijadikan kelompok eksperimen yaitu diberi perlakuan berupa penggunaan *nature music therapy* selama proses belajar, sedangkan kelompok lainnya dijadikan kelompok kontrol yaitu tanpa diberikan *nature music therapy* selama proses belajar. Sebelum dibagi menjadi

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, partisipan diminta mengisi angket konsentrasi belajar. Sampel yang memperoleh skor konsentrasi belajar yang rendah dinyatakan sebagai kelompok eksperimen, sedangkan kelompok yang memperoleh skor konsentrasi belajar yang tinggi dinyatakan sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah skala pengukuran konsentrasi belajar yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya (Choirunnisa dkk, 2022). Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) for windows versi 19. Hipotesis penelitian diuji dengan menganalisis perbedaan *gained score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil Konsentrasi Belajar	Pre-test Eksperimen	.218	5	.200*	.950	5	.735
	Post-test Eskperimen	.323	5	.096	.840	5	.166
	Pre-test Kontrol	.178	5	.200*	.981	5	.940
	Post-test Kontrol	.241	5	.200*	.903	5	.427

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas *Shapiro-Wilk* data skor *pretest posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasilnya adalah, hasil skor *pretest* pada kelompok eksperimen berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $p=0.735$  ( $<0.005$ ). Hasil skor *posttest* kelompok eksperimen berdistribusi normal yang ditunjukkan dari nilai  $p=0.166$  ( $<0.005$ ). Hasil skor *pretest* pada kelompok kontrol berdistribusi normal yang ditunjukkan dari nilai  $p=0.940$  ( $<0.005$ ), dan skor *posttest* pada kelompok kontrol normal dengan nilai  $p=0.427$  ( $<0.005$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dalam penelitian ini berdistribusi normal.

**Tabel 2. Uji Deskriptif**

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Konsentrasi Eksperimen	5	5.6000	3.91152	1.74929
Kontrol	5	-1.4000	2.70185	1.20830

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa rata-rata *gained score* konsentrasi belajar kelompok eksperimen ( $mean = 5.6$ ) lebih tinggi daripada rata-rata *gained score* konsentrasi belajar kelompok kontrol ( $mean = -1.4$ ). Hal ini menunjukkan terdapat

pertambahan nilai hasil motivasi belajar pada mahasiswa yang mendapatkan *nature music therapy* saat belajar lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan *nature music therapy* saat belajar. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian *nature music therapy* saat belajar berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Untuk mengetahui perbedaan nilai gained score dan menguji homogenitas varians secara lebih jelas maka dilakukan uji *independent sample t-test*.

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

	Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Significance One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Konsentrasi	1.901	.205	3.293	8	.005	.011	7.00000	2.12603	2.09737	11.90263
			3.293	7.109	.006	.013	7.00000	2.12603	1.98835	12.01165

Berdasarkan uji *independent sample t-test* diperoleh F hitung = 1.901 yang tidak signifikan ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang berarti bahwa: varians nya homogen.

Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh nilai sig = 0.011; *two sided p* ( $p < 0.05$ ), sehingga dapat diketahui terdapat perbedaan nilai *gain score* konsentrasi belajar mahasiswa antara kelompok yang diberikan *nature music therapy* dengan kelompok yang tidak diberikan *nature music therapy*. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yaitu *nature music therapy* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

### **Pembahasan**

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Danny Salim (2009) dalam Andita & Desyandri (2019) menemukan bahwa musik dapat mempengaruhi emosi siswa dan meningkatkan konsentrasi saat belajar maupun mengerjakan soal matematika. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fitri dan Andhini (2016) yang menyatakan bahwa terapi musik tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, mental, sosial, dan kognitif individu tapi juga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini membuktikan bahwa *nature music* merupakan salah satu jenis musik yang yang dapat digunakan untuk menciptakan suasana yang tenang dan membuat individu menjadi rileks. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian untuk menguji efektivitas *nature music therapy* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Peneliti melakukan uji normalitas untuk melihat data skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa data-data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji deskriptif untuk melihat rata-rata skor konsentrasi belajar. Ditemukan bahwa rata-rata kenaikan skor konsentrasi belajar kelompok eksperimen yang mendapatkan *nature music therapy* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkannya. Peneliti juga melakukan uji independent sample t-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor antara kedua kelompok. Hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan variansi antara kelompok, dan terdapat perbedaan rata-rata skor yang signifikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *nature music therapy* secara signifikan meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan mood, konsentrasi, dan hasil belajar. *Nature music* sebagai jenis musik yang memiliki karakteristik menenangkan ternyata efektif untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa ketika belajar.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *nature music therapy* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil *gained score* konsentrasi belajar yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen yang diberikan *nature music therapy* (mean = 5.6) dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *nature music therapy* (mean = -1.4). Uji independent sample t-test juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (nilai sig = 0.011;  $p < 0.05$ ), yang mengindikasikan bahwa *nature music therapy* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, disarankan untuk memperluas populasi dan sampel penelitian agar hasil dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti juga perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa, seperti motivasi belajar, kecemasan, dan lingkungan belajar. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan berbagai jenis *nature music therapy* dan membandingkan efektivitasnya, atau mengkombinasikan *nature music*

therapy dengan intervensi lain untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan mempertimbangkan saran-saran tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arifin, Z. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650- 660.
- Andita, C. D., & Desyandri, D. (2019). Pengaruh penggunaan musik terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 205-209.
- Choirunnisa, R., & Laksana, S. D. (2022). Pengaruh Kemampuan Menghafal al-Qur'an Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah 6 Ponorogo. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 1(1), 11-20.
- Diana, D., Adriansyah, M. A., Muhliansyah, M., & Putri, A. P. (2019). Pelatihan manik khas dayak dalam meningkatkan konsentrasi. *Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 1(1), 17- 26.
- De Fretes, D. (2016). Soundscape: musik dan lingkungan hidup. *Promusika*, 4(2), 117-125
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21-46.
- Angelina, M. R., & Subechi, I. (2018). Peran Penata Suara Dalam Mendukung Program Dokumenter. *Jurnal Ilmiah Teknik Studio*, 4(1), 41-52.
- Ningsih, L. P. A. W., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X Titl 3 SMK Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Nuramaliana, S. (2016). Konsentrasi Belajar dan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9).
- Fitri, E. Y., & Andhini, D. (2016). Pengaruh terapi nature sounds terhadap kualitas tidur pada pasien dengan sindroma koronaria akut. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(1).
- Siregar, W. M., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 22 4(2), 428-438.

- Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar siswa kelas xi ipa dalam pembelajaran matematika di sma xyz Tangerang.
- Handayani, F., Desyandri, D., & Mayar, F. (2022). Implementasi Seni Musik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dan Pembentukan Karakter di Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11370-11378. *Journal of Language, Literature, Culture, and Education*, 14(1), 13.
- Haslianti, H.(2019). Pengaruh Kebisingan Dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4).
- Handayani, F., Desyandri, D., & Mayar, F. (2022). Implementasi Seni Musik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dan Pembentukan Karakter di Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11370-11378.
- Firman, S. N., Bramantyo, T., & Warsono, W. (2024). Musik Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelompok Peminatan MIPA. *IDEA: Jurnal Ilmiah Seni Pertunjukan*, 18(1).