



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 3895-3902

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Pengaruh Musik Latar dan Kondisi Tanpa Musik terhadap Kinerja Memori Jangka Pendek

<sup>1</sup>Khalisha Puti Shifa, <sup>2</sup>Nicky Putri Athifa, <sup>3</sup>Luthfiyyah Nahdah Yomapatrui, <sup>4</sup>Andi Rasyanthi Palupi Kriana, <sup>5</sup>Atifathul Jihan

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Al-Azhar Indonesia

[khalishaaa.puti@gmail.com](mailto:khalishaaa.puti@gmail.com)

### Abstrak

*Memori jangka pendek merupakan komponen penting dalam sistem kognitif manusia yang berfungsi untuk menyimpan dan memproses informasi dalam waktu singkat. Kinerja memori jangka pendek dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan, salah satunya adalah keberadaan musik latar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh musik latar dibandingkan kondisi tanpa musik terhadap kinerja memori jangka pendek pada siswa. Metode yang digunakan adalah true experimental design dengan post-test only control group design. Partisipan penelitian berjumlah 32 siswa kelas IX MTs Negeri 39 Jakarta Utara yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (dengan musik latar) dan kelompok kontrol (tanpa musik), masing-masing terdiri dari 16 siswa. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pemutaran musik klasik karya Antonio Vivaldi The Four Seasons selama fase menghafal, sedangkan kelompok kontrol menjalani fase menghafal tanpa musik. Instrumen yang digunakan berupa tes memori jangka pendek dengan skor maksimal 40. Analisis data dilakukan menggunakan uji Independent Samples T-Test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $p = 0,035$ ), di mana kelompok dengan musik latar memperoleh skor rata-rata lebih tinggi dibandingkan kelompok tanpa musik. Nilai effect size Cohen's  $d$  sebesar -0,781 menunjukkan pengaruh sedang hingga besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik klasik instrumental dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kinerja memori jangka pendek. Berdasarkan penggunaan musik latar berpotensi menjadi stimulus lingkungan yang mendukung proses belajar, khususnya pada aktivitas yang melibatkan daya ingat jangka pendek.*

**Kata kunci:** Memori Jangka Pendek, Musik Latar, Kinerja Kognitif, Musik Klasik, Eksperimen

### 1. Latar Belakang

Ingatan merupakan pondasi utama dalam fungsi kognitif manusia, yang memungkinkan individu untuk menyimpan, mengambil, dan menggunakan kembali informasi dari pengalaman masa lalu. Salah satu proses krusial dalam sistem memori adalah ingatan jangka pendek, yang merupakan proses penyimpanan memori secara sementara, di mana informasi disimpan hanya selama masih diperlukan. Sistem ini menyimpan informasi atau rangsangan secara aktif dalam waktu singkat dan memiliki kapasitas terbatas, sehingga jika informasi tersebut tidak diulang atau diteruskan, maka informasi itu akan hilang. Dari ingatan jangka pendek, sebagian informasi yang dianggap penting akan dipilih dan diteruskan ke ingatan jangka panjang untuk penyimpanan lebih lama. Selain itu, saat seseorang mengingat kembali suatu informasi, data yang tersimpan dalam ingatan jangka panjang akan diambil dan dikembalikan ke ingatan jangka pendek untuk di-recall dan digunakan kembali dalam aktivitas kognitif sehari-hari (Bhinnety, tt).

Kinerja memori, khususnya ingatan jangka pendek, sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, salah satunya adalah stimulus lingkungan seperti musik latar. Penggunaan musik sebagai pendamping aktivitas belajar telah lama diakui memberikan manfaat signifikan dalam mendukung fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis. Musik latar diketahui memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi dengan menciptakan lingkungan pendengaran yang konsisten dan menenangkan, khususnya melalui genre instrumental atau suara alam, yang berfungsi mengurangi gangguan kebisingan dan membantu pemusatan perhatian pada tugas belajar. Lebih dari sekadar penghilang distraksi, musik juga berperan sebagai regulator suasana hati, terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sehingga membentuk kondisi pikiran yang lebih rileks dan mendorong proses belajar yang lebih efektif (Limyati, 2018).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Studyfinds terhadap 2.000 orang Amerika, kebiasaan mendengarkan musik saat belajar menunjukkan korelasi positif dengan nilai akademik yang lebih tinggi, dan mayoritas (60%) responden merasa kinerja belajar mereka membaik saat diiringi musik. Kecenderungan ini semakin menguat di era digital, di mana streaming musik telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi muda. Riset dari Resso di Indonesia, misalnya, menunjukkan bahwa 51% generasi Z dan milenial di Indonesia melakukan streaming musik sambil belajar atau bekerja. Secara umum, sebagian besar responden setuju bahwa musik memiliki efek terapeutik, meningkatkan kemampuan belajar, dan membuat pengalaman belajar menjadi lebih menyenangkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik telah menjadi bagian integral dalam aktivitas belajar generasi modern.

Namun di dalam konteks kinerja kognitif, ada beberapa studi yang bertolak belakang, seperti penelitian dari Groot dan Smedinga (2014) yang menunjukkan bahwa musik latar dapat menurunkan performa memori pada tugas tertentu karena berperan sebagai distraktor auditori. Penelitian lain dari Perham dan Currie (2014) juga mengungkapkan bahwa keberadaan musik latar, baik dengan lirik maupun instrumental, dapat mengganggu kinerja memori jangka pendek dibandingkan kondisi hening. Temuan tersebut memberikan anggapan bahwa musik tidak selalu memberikan efek positif terhadap proses kognitif. Ketidakkonsistenan hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya kesenjangan empiris terkait efektivitas musik latar dibandingkan kondisi tanpa musik. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh musik terhadap ingatan jangka pendek masih bersifat kontekstual dan belum dapat disimpulkan secara universal.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris perbedaan kinerja ingatan jangka pendek antara kondisi dengan musik latar dan kondisi tanpa musik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperjelas peran musik sebagai stimulus lingkungan dalam proses memori jangka pendek.

$H_0$  = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara musik sebagai latar terhadap peningkatan kinerja memori jangka pendek.

$H_a$  = Terdapat pengaruh yang signifikan antara musik latar dengan peningkatan kinerja memori jangka pendek.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain True Experimental Design, khususnya Post-Test Only Control Group Design. Menurut Sugiyono (2019:75–76), true experimental design merupakan desain penelitian eksperimen yang memberikan tingkat pengendalian paling tinggi terhadap variabel luar yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Dengan adanya pengendalian tersebut, validitas internal penelitian dapat terjaga dengan baik sehingga hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat dapat diuji secara lebih akurat. Desain ini menekankan pentingnya perlakuan yang terencana serta kondisi eksperimen yang seragam bagi seluruh partisipan, kecuali pada perlakuan yang memang dibedakan untuk tujuan penelitian.

Ciri utama dari Post-Test Only Control Group Design adalah pembagian partisipan ke dalam dua kelompok yang ditentukan secara acak (random assignment), yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan perlakuan tertentu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Pengukuran hanya dilakukan setelah perlakuan diberikan, tanpa adanya pengukuran awal (pre-test). Desain ini dipilih untuk menghindari kemungkinan pengaruh pre-test terhadap hasil post-test, sehingga hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengaruh perlakuan yang diberikan selama proses eksperimen berlangsung.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa yang berasal dari kelas IX.1 MTs Negeri 39 Jakarta Utara dengan rentang usia antara 14 hingga 16 tahun. Komposisi partisipan terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Seluruh partisipan kemudian dibagi secara merata ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing berjumlah 16 siswa. Pembagian kelompok dilakukan dengan memperhatikan keseimbangan jumlah dan jenis kelamin, sehingga setiap kelompok terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Pembagian yang seimbang ini bertujuan untuk meminimalkan bias dan memastikan bahwa perbedaan hasil yang muncul disebabkan oleh perlakuan, bukan oleh karakteristik partisipan.

Perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pemutaran musik klasik karya Antonio Vivaldi, yaitu *The Four Seasons, Concerto No. 2 in G minor, RV 315 "Summer": III. Presto*. Musik diperdengarkan

selama 3 menit pada saat partisipan melakukan proses menghafal. Pemutaran musik dilakukan menggunakan perangkat audio dengan volume yang sama untuk seluruh partisipan guna menjaga keseragaman kondisi eksperimen. Sementara itu, kelompok kontrol menjalani proses menghafal dengan durasi waktu yang sama, yaitu 3 menit, namun tanpa diiringi musik. Setelah fase menghafal selesai, kedua kelompok diminta untuk mengerjakan tes daya ingat selama 6 menit tanpa adanya musik, sehingga kondisi pengujian berlangsung dalam situasi yang sama bagi seluruh partisipan.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes daya ingat jangka pendek yang dirancang untuk mengukur kemampuan partisipan dalam mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya. Tes terdiri dari 20 soal, di mana setiap soal memiliki dua pertanyaan. Setiap jawaban yang benar diberikan skor 1 poin, sehingga skor maksimal yang dapat diperoleh oleh partisipan adalah 40. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik parametrik Independent Samples T-Test, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor daya ingat jangka pendek antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga hasil dinyatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Seluruh proses analisis data dibantu dengan perangkat lunak statistik Jamovi versi 2.6.13 untuk memastikan ketepatan dan keakuratan perhitungan statistik.

### 3. Hasil dan Diskusi

#### Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 32 siswa MTs Negeri 39 Jakarta Utara dengan 16 partisipan kelompok kontrol dan 16 partisipan kelompok eksperimen.

#### Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Skor	Kontrol	16	15.1	15.0	7.21	1.80
	Eksperimen	16	21.6	20.0	9.45	2.36

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan performa memori jangka pendek antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Secara deskriptif, kelompok eksperimen yang mengerjakan tes dengan iringan musik klasik karya Antonio Vivaldi memperoleh skor rata-rata (*Mean*) sebesar 21,6 dengan standar deviasi (*SD*) 9,45. Sementara itu, kelompok kontrol yang mengerjakan tes tanpa musik memiliki skor rata-rata yang lebih rendah, yaitu 15,1 dengan standar deviasi 7,21. Selisih rata-rata skor antara kedua kelompok adalah sebesar -6,5, yang secara visual menunjukkan bahwa kelompok dengan musik latar memiliki skor lebih tinggi dibandingkan kelompok tanpa musik.

#### Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
Skor	Student's t	-2.21	30.0	.035	-6.56	2.97	Cohen's d -0.781

Note.  $H_a \mu_{Kontrol} \neq \mu_{Eksperimen}$

## Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor daya ingat jangka pendek siswa yang belajar dengan musik latar dan siswa yang belajar tanpa musik. Untuk menjawab tujuan tersebut, peneliti menggunakan uji statistik parametrik berupa Independent Samples T-Test. Pemilihan uji ini didasarkan pada desain penelitian yang melibatkan dua kelompok independen, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta data yang berbentuk numerik dan diasumsikan berdistribusi normal. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik Jamovi guna memastikan proses penghitungan berjalan secara akurat dan sistematis.

Hasil uji Independent Samples T-Test menunjukkan nilai statistik  $t$  sebesar  $-2,21$  dengan derajat bebas ( $df$ )  $30,0$ . Nilai  $t$  yang diperoleh menggambarkan adanya perbedaan rata-rata skor daya ingat jangka pendek antara kedua kelompok yang diuji. Tanda negatif pada nilai  $t$  menunjukkan arah perbedaan, di mana rata-rata skor kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan kata lain, siswa yang mengerjakan tugas menghafal dengan iringan musik latar memiliki performa memori jangka pendek yang lebih baik daripada siswa yang mengerjakan tugas dalam kondisi tanpa musik.

Selain nilai  $t$ , penentuan signifikansi perbedaan juga didasarkan pada nilai probabilitas atau nilai signifikansi ( $p$ -value). Hasil analisis menunjukkan nilai  $p$  sebesar  $0,035$ . Nilai ini lebih kecil daripada tingkat signifikansi yang telah ditetapkan dalam penelitian, yaitu  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, keputusan statistik yang diambil adalah menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, serta menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya perbedaan skor daya ingat jangka pendek antara kedua kelompok tersebut.

Diterimanya hipotesis penelitian menunjukkan bahwa pemberian musik latar memberikan pengaruh yang nyata terhadap hasil tes daya ingat jangka pendek partisipan. Secara empiris, hasil ini mengindikasikan bahwa kondisi belajar dengan musik latar mampu meningkatkan kinerja kognitif siswa, khususnya dalam proses penyimpanan dan pemanggilan kembali informasi dalam jangka pendek. Perbedaan yang ditemukan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki dasar statistik yang kuat, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Kemudian uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini memberikan bukti bahwa musik latar memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi daya ingat jangka pendek siswa. Temuan ini memperkuat anggapan bahwa faktor lingkungan belajar, termasuk stimulus auditori seperti musik, dapat memengaruhi performa kognitif siswa. Oleh karena itu, hasil uji hipotesis ini dapat dijadikan dasar untuk mempertimbangkan penggunaan musik latar sebagai salah satu strategi pendukung dalam proses pembelajaran, khususnya pada aktivitas yang menuntut konsentrasi dan kemampuan menghafal.

## Ukuran Efek

Pengukuran ukuran efek (effect size) merupakan bagian penting dalam analisis hasil penelitian kuantitatif karena tidak hanya menekankan pada ada atau tidaknya perbedaan secara statistik, tetapi juga menunjukkan seberapa besar kekuatan pengaruh perlakuan yang diberikan. Dalam penelitian ini, selain menguji signifikansi perbedaan skor daya ingat jangka pendek antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, peneliti juga menghitung nilai Cohen's  $d$  untuk mengetahui tingkat efektivitas penggunaan musik instrumental klasik sebagai perlakuan dalam meningkatkan kinerja memori jangka pendek siswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Cohen's  $d$  yang diperoleh adalah sebesar  $-0,781$ . Nilai ini merepresentasikan selisih rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah dinormalisasi berdasarkan deviasi standar gabungan dari kedua kelompok. Tanda negatif pada nilai Cohen's  $d$  menunjukkan arah perbedaan, yaitu rata-rata skor kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, tanda tersebut tidak menunjukkan pengaruh negatif, melainkan hanya menggambarkan perbedaan arah perhitungan statistik.

Berdasarkan kriteria interpretasi Cohen's  $d$  yang dikemukakan oleh Cohen, nilai sebesar  $0,2$  dikategorikan sebagai efek kecil,  $0,5$  sebagai efek sedang, dan  $0,8$  sebagai efek besar. Nilai Cohen's  $d$  sebesar  $0,781$  dalam penelitian ini berada pada rentang pengaruh sedang yang mendekati besar. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan berupa pemberian musik instrumental klasik memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap

peningkatan skor daya ingat jangka pendek siswa, bukan sekadar perbedaan yang kecil atau tidak berarti secara praktis.

Ukuran efek yang berada pada kategori sedang mendekati besar memiliki makna praktis yang penting dalam konteks pendidikan dan psikologi kognitif. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan musik klasik sebagai stimulus auditori selama proses menghafal dapat memberikan kontribusi yang nyata terhadap peningkatan kemampuan memori jangka pendek siswa. Dengan kata lain, perbedaan kinerja yang muncul antara kelompok dengan musik dan tanpa musik tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga relevan secara fungsional dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Besarnya ukuran efek juga mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan mampu menghasilkan perubahan yang cukup konsisten pada sebagian besar partisipan dalam kelompok eksperimen. Meskipun terdapat variasi individu dalam respons terhadap musik, secara umum siswa yang belajar dengan iringan musik klasik menunjukkan performa memori yang lebih baik dibandingkan siswa yang belajar dalam kondisi hening. Hal ini memperkuat dugaan bahwa musik instrumental klasik dapat membantu menciptakan kondisi mental yang lebih kondusif bagi proses kognitif, seperti fokus dan pengolahan informasi.

Selain itu, hasil ukuran efek ini memberikan dukungan empiris terhadap teori-teori kognitif yang menyatakan bahwa stimulus auditori tertentu dapat memengaruhi fungsi memori. Musik klasik, khususnya yang bersifat instrumental dan bertempo cepat, diduga mampu meningkatkan tingkat arousal dan konsentrasi tanpa menimbulkan gangguan linguistik, sehingga proses encoding informasi ke dalam memori jangka pendek menjadi lebih optimal. Dengan demikian, temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan positif antara musik instrumental dan performa kognitif.

Secara keseluruhan, nilai Cohen's *d* sebesar -0,781 menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan musik instrumental klasik dalam penelitian ini memiliki kekuatan yang cukup besar dan bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa musik latar bukan hanya faktor tambahan yang bersifat pelengkap, tetapi dapat menjadi variabel penting yang memengaruhi hasil belajar, khususnya dalam aspek daya ingat jangka pendek. Kemudian hasil ukuran efek ini dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih variatif dan berbasis bukti empiris.

## Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang nyata antara kinerja memori jangka pendek siswa yang belajar dengan iringan musik klasik dan siswa yang belajar tanpa musik. Berdasarkan analisis statistik deskriptif terhadap 32 siswa MTs Negeri 39 Jakarta Utara yang dibagi secara merata ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, terlihat bahwa kelompok eksperimen memperoleh skor rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang menghafal dengan iringan musik klasik karya Antonio Vivaldi mencatatkan nilai rata-rata sebesar 21,6, sedangkan kelompok kontrol yang menghafal dalam kondisi hening hanya memperoleh nilai rata-rata sebesar 15,1. Perbedaan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa musik latar, khususnya musik klasik instrumental bertempo cepat, mampu memberikan stimulasi yang mendukung proses penyimpanan dan pemanggilan kembali informasi dalam memori jangka pendek. Selain itu, perbedaan nilai standar deviasi antara kedua kelompok juga mengindikasikan variasi performa yang lebih besar pada kelompok eksperimen, yang dapat diartikan bahwa musik memengaruhi individu dengan tingkat respons yang berbeda-beda, namun secara umum memberikan efek peningkatan performa.

Secara statistik inferensial, perbedaan tersebut diuji menggunakan Independent Samples T-Test dan menghasilkan nilai signifikansi *p* sebesar 0,035, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen bukanlah hasil kebetulan semata, melainkan merupakan perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh musik latar terhadap daya ingat jangka pendek dapat diterima. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa kondisi lingkungan belajar memiliki peran penting dalam proses kognitif siswa, khususnya pada tahap pengkodean dan retensi informasi dalam memori jangka pendek. Lingkungan belajar yang dirancang secara tepat dapat membantu meningkatkan fokus, mengurangi distraksi internal, serta menciptakan suasana yang kondusif bagi aktivitas kognitif yang optimal.

Nilai statistik *t* yang diperoleh sebesar -2,21 dengan derajat bebas 30 menunjukkan arah perbedaan yang konsisten dengan nilai rata-rata kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen memiliki skor yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Selain itu, penghitungan ukuran efek menggunakan Cohen's *d* menghasilkan nilai

sebesar -0,781, yang termasuk dalam kategori pengaruh sedang mendekati besar. Nilai ini menunjukkan bahwa secara praktis, pengaruh musik latar terhadap memori jangka pendek memiliki kekuatan yang cukup berarti, tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga relevan secara psikologis dan edukatif. Ukuran efek yang relatif besar ini mengindikasikan bahwa perbedaan performa antara kedua kelompok cukup substansial dan berpotensi memberikan implikasi nyata dalam konteks pembelajaran di sekolah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori memori jangka pendek yang dikemukakan oleh Baddeley, yang menyatakan bahwa memori jangka pendek atau working memory memiliki kapasitas terbatas dan sangat dipengaruhi oleh faktor perhatian serta kondisi lingkungan. Musik klasik instrumental, khususnya yang tidak mengandung lirik, diduga dapat berfungsi sebagai stimulus auditori yang membantu menjaga tingkat kewaspadaan dan atensi siswa tanpa mengganggu proses pemrosesan verbal. Musik karya Vivaldi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tempo cepat dan struktur ritmis yang dinamis, yang berpotensi meningkatkan arousal atau kesiapan mental siswa dalam menghadapi tugas kognitif. Peningkatan arousal pada tingkat moderat diketahui dapat memperbaiki performa kognitif, sebagaimana dijelaskan dalam hukum Yerkes-Dodson, yang menyatakan bahwa hubungan antara arousal dan performa bersifat kurvilinear.

Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa musik instrumental dapat memberikan efek positif terhadap fungsi kognitif seperti atensi dan memori jangka pendek. Musik klasik sering dikaitkan dengan apa yang dikenal sebagai “Mozart Effect”, meskipun konsep ini telah mengalami banyak kritik dan revisi. Namun demikian, berbagai studi tetap menemukan bahwa musik tertentu dapat membantu meningkatkan performa kognitif dalam jangka pendek, terutama ketika musik tersebut tidak bersifat distraktif. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan musik instrumental tanpa lirik memungkinkan siswa untuk tetap fokus pada tugas menghafal kata tanpa terganggu oleh pemrosesan bahasa tambahan yang dapat membebani memori kerja.

Di sisi lain, kondisi hening pada kelompok kontrol tidak selalu menjamin performa kognitif yang lebih baik. Meskipun lingkungan tanpa suara sering dianggap ideal untuk belajar, bagi sebagian individu kondisi tersebut justru dapat menimbulkan kebosanan, menurunkan tingkat kewaspadaan, atau memunculkan distraksi internal seperti pikiran yang mengembara. Musik latar yang tepat dapat berperan sebagai pengatur suasana emosional dan membantu menstabilkan fokus perhatian. Hal ini dapat menjelaskan mengapa kelompok eksperimen dalam penelitian ini menunjukkan skor memori jangka pendek yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Musik klasik yang digunakan kemungkinan membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan meningkatkan motivasi siswa selama proses menghafal.

Perbedaan skor yang cukup besar antara kedua kelompok juga menunjukkan bahwa musik latar dapat memengaruhi efisiensi proses encoding, yaitu tahap awal penyimpanan informasi ke dalam memori. Ketika siswa berada dalam kondisi mental yang lebih rileks namun tetap waspada, informasi yang diterima cenderung diproses dengan lebih baik dan disimpan secara lebih efektif. Musik klasik dengan tempo cepat namun terstruktur dapat membantu mempertahankan ritme kerja kognitif siswa, sehingga mereka mampu memanfaatkan waktu menghafal yang terbatas secara lebih optimal. Hal ini sangat relevan mengingat durasi menghafal dalam penelitian ini hanya berlangsung selama tiga menit, yang menuntut konsentrasi tinggi dalam waktu singkat.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh positif musik latar terhadap memori jangka pendek, perlu dicatat bahwa efek musik tidak bersifat universal dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, seperti preferensi musik, tingkat kebiasaan mendengarkan musik saat belajar, serta karakteristik tugas yang dikerjakan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik dengan lirik, terutama dalam bahasa yang dipahami oleh pendengar, dapat mengganggu kinerja tugas verbal karena bersaing dengan sumber daya kognitif yang sama. Oleh karena itu, pemilihan jenis musik menjadi faktor penting dalam penerapan musik sebagai alat bantu belajar. Musik instrumental klasik yang digunakan dalam penelitian ini tampaknya merupakan pilihan yang tepat karena minim distraksi linguistik.

Selain itu, konteks usia partisipan juga perlu diperhatikan. Siswa kelas IX yang berada pada rentang usia remaja awal memiliki karakteristik kognitif dan emosional yang sedang berkembang. Pada fase ini, stimulus eksternal seperti musik dapat memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap suasana hati dan motivasi belajar. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pemanfaatan musik klasik sebagai bagian dari strategi pembelajaran dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan performa kognitif siswa, khususnya dalam aktivitas yang menuntut kemampuan memori jangka pendek.

Berdasarkan hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pemahaman mengenai peran musik latar dalam proses kognitif, khususnya memori jangka pendek. Temuan ini menegaskan bahwa musik klasik instrumental dapat digunakan sebagai stimulus pendukung yang efektif dalam kegiatan belajar menghafal, selama

digunakan secara tepat dan terkontrol. Perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, ditambah dengan ukuran efek yang cukup besar, menunjukkan bahwa pengaruh musik latar tidak hanya bersifat marginal, tetapi memiliki potensi aplikasi yang nyata dalam konteks pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih variatif dan berbasis bukti, serta membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi pengaruh jenis musik lain, durasi pemutaran, dan karakteristik individu terhadap berbagai aspek fungsi kognitif.

#### 4. Kesimpulan

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi lingkungan belajar yang disertai dengan musik latar memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan memori jangka pendek peserta didik. Partisipan yang melakukan aktivitas menghafal dengan iringan musik klasik memperoleh skor daya ingat yang lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan yang berada dalam kondisi belajar tanpa musik. Temuan ini mengindikasikan bahwa stimulus auditori berupa musik dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, sehingga proses penerimaan dan penyimpanan informasi dalam memori jangka pendek dapat berlangsung secara lebih optimal. Dengan demikian, lingkungan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh metode pengajaran, tetapi juga oleh faktor pendukung seperti kondisi suara di sekitar peserta didik. Hasil analisis statistik yang dilakukan menggunakan uji Independent Samples T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan rata-rata skor daya ingat yang diperoleh kedua kelompok memiliki nilai signifikansi di bawah batas yang telah ditentukan, sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan tersebut bukan terjadi secara kebetulan. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa perlakuan berupa pemutaran musik latar benar-benar memberikan pengaruh terhadap kinerja memori jangka pendek. Dengan kata lain, musik latar berperan sebagai variabel independen yang secara nyata memengaruhi kemampuan kognitif partisipan dalam penelitian ini. Musik klasik bertempo cepat yang digunakan dalam penelitian ini, khususnya karya Antonio Vivaldi, terbukti efektif dalam meningkatkan performa memori jangka pendek. Musik dengan karakteristik tempo cepat dan struktur harmonis diduga mampu meningkatkan tingkat kewaspadaan, fokus, serta kesiapan mental partisipan selama proses menghafal berlangsung. Peningkatan tingkat arousal ini memungkinkan otak bekerja lebih optimal dalam memproses informasi, sehingga materi yang dihafal dapat tersimpan dengan lebih baik. Oleh karena itu, pemilihan jenis musik menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan apabila musik latar ingin diterapkan sebagai strategi pendukung pembelajaran. Selain memiliki signifikansi statistik, hasil penelitian ini juga menunjukkan ukuran efek yang tergolong besar, yang menandakan bahwa pengaruh musik latar terhadap memori jangka pendek bersifat kuat dan bermakna secara praktis. Hal ini berarti bahwa penerapan musik latar tidak hanya memberikan perbedaan kecil yang sulit dirasakan, tetapi berpotensi memberikan dampak nyata dalam konteks pembelajaran sehari-hari. Dengan ukuran efek yang besar, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan bagi pendidik untuk memanfaatkan musik sebagai salah satu media pendukung dalam meningkatkan kualitas proses belajar, khususnya pada kegiatan yang menuntut kemampuan menghafal. Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan musik klasik bertempo cepat sebagai musik latar merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek siswa. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti jumlah partisipan yang relatif terbatas dan penggunaan satu jenis musik saja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, variasi genre musik, serta durasi pemutaran yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh musik latar terhadap berbagai aspek kemampuan kognitif.

#### Referensi

1. Bhinnety, M. (t.t.). Struktur dan proses memori. *Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada*, **16**(2), 74–88.
2. Baddeley, A. D. (2012). *Working memory: Theories, models, and controversies*. *Annual Review of Psychology*, **63**, 1–29. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422>
3. de Groot, A. M. B., & Smedinga, H. E. (2014). Let the music play! A short-term but no long-term detrimental effect of vocal background music with familiar language lyrics on foreign language vocabulary learning. *Studies in Second Language Acquisition*, **36**(4), 681–707. <https://doi.org/10.1017/S0272263114000059>
4. Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook* (7th ed.). Psychology Press.
5. Hallam, S., Price, J., & Katsarou, G. (2002). The effects of background music on primary school pupils' task performance. *Educational Studies*, **28**(2), 111–122. <https://doi.org/10.1080/03055690220124551>
6. Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Prentice Hall.
7. Limiyati, Y. (2018). Pengaruh musik karya Bach terhadap fungsi kognisi: Atensi dan memori jangka pendek. *E-Journal Neurona*, **36**(1). <https://doi.org/10.52386/neurona.v36i1.47>
8. Maidiana. (2021). Metode survei dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, **5**(2), 45–56.
9. Nurlaela, E. (2022, September 16). Riset: Orang yang mendengarkan musik saat belajar punya IPK lebih tinggi. *Kumparan*. <https://kumparan.com/millennial/riset-orang-yang-mendengarkan-musik-saat-belajar-punya-ipk-lebih-tinggi-1ys1DTqEtrP/full>
10. Perham, N., & Currie, H. (2014). Does listening to preferred music improve reading comprehension performance? *Applied Cognitive Psychology*, **28**(2), 279–284. <https://doi.org/10.1002/acp.2994>

11. Salamé, P., & Baddeley, A. (1989). Effects of background music on phonological short-term memory. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, **41**(1), 107–122.
12. Sihotang, H. (2023). Karakteristik penelitian survei dalam pendekatan kuantitatif. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, **12**(1), 33–44.
13. Stratton, S. J. (2015). Survey research: A primer for clinicians. *Prehospital and Disaster Medicine*, **30**(3), 1–4.
14. Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
15. Widianingtyas, H. (2021, January 21). Survei: 51 persen milenial dan Generasi Z streaming musik sambil belajar. *Kumparan*. <https://kumparan.com/millennial/survei-51-persen-milenial-dan-generasi-z-streaming-musik-sambil-belajar-1trkE4SICQI/full>
16. Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B. (2007). When the brain plays music: Auditory–motor interactions in music perception and production. *Nature Reviews Neuroscience*, **8**(7), 547–558. <https://doi.org/10.1038/nrn2152>