

Fast Tempo Increases Attention: The Effect of Music Tempo on Attention

Tempo Cepat Meningkatkan Atensi: Efek Tempo Musik Terhadap Atensi

Aulia Diaz Kinanti¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis,
Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia
Email: aulia.diazkinanti@student.upj.ac.id

Dyah Anggi Syahputri³

³Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis,
Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia
Email: dyah.anggisyahputri@student.upj.ac.id

Chyntia Maharani²

²Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis,
Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia
Email: chyntia.maharani@student.upj.ac.id

Aditya Yogiswara⁴

⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis,
Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia
Email: aditya.yogiswara@student.upj.ac.id

Correspondence:

Ellyana Dwi Farisandy

Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia
Email: ellyana.dwi@upj.ac.id

Abstract

Music is an inseparable part of daily activities, one of which is student activities. Attention is an effort in mental processes to focus and pay attention to a particular object effectively and selectively. This study aims to see how fast and slow music tempos can affect students' attention, especially during this pandemic. This study used a between-subject design with three groups; One control group and two experimental groups. A total of 36 participants are students. The Concentration Grid Test is used as the measuring instrument. The results of the Kruskal-Wallis test showed a value of $p = 0.040$, $p < 0.05$. The post-hoc analysis results showed that participants who listened to pop instrumental music with a fast tempo had a significantly higher score than those without music ($p = 0.042$, $MD = -1.083$) and with a slow tempo ($p = 0.007$, $MD = 1.583$). There was no significant difference between no music with a slow tempo ($p = 0.229$, $MD = 0.500$). This result shows that the music tempo is not distracting and can increase students' attention.

Keyword : Music Tempo; Attention; Experimental Research; Cognitive

Abstrak

Musik menjadi bagian yang tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, salah satunya dalam kegiatan yang dilakukan mahasiswa. Atensi merupakan usaha dalam proses mental yang dilakukan untuk memfokuskan dan memperhatikan suatu objek tertentu secara efektif dan selektif. Penelitian ini bertujuan melihat bagaimana musik dengan tempo cepat dan lambat mampu memengaruhi atensi mahasiswa, terutama selama masa pandemik. Penelitian ini menggunakan desain between subject dengan tiga kelompok, satu kelompok kontrol dan dua kelompok eksperimen. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 36 mahasiswa dan alat ukur yang digunakan adalah Concentration Grid Test. Hasil uji beda pada perhitungan Kruskal-Wallis menunjukkan nilai $p = 0,040$, $p < 0,05$. Hasil analisis post-hoc menunjukkan bahwa partisipan yang mendengarkan musik pop instrumental dengan tempo cepat memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi daripada tanpa musik ($p = 0,042$, $MD = -1,083$) dan tempo lambat ($p = 0,007$, $MD = 1,583$), tetapi antara tanpa musik dengan tempo lambat tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0,229$, $MD = 0,500$). Hasil ini menunjukkan bahwa tempo musik tidak menjadi sebuah distraksi, melainkan mampu meningkatkan atensi mahasiswa saat melakukan kegiatan kognitif.

Kata Kunci : Tempo Musik; Atensi; Penelitian Eksperimen; Kognitif

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 2022-10-05

Revised 2023-01-17

Accepted 2023-02-06



LATAR BELAKANG

Era digitalisasi 4.0 ini, musik sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan juga menjadi teman dalam berbagai aktivitas. Mengutip dari Norlaila (2020), musik selalu menemani kegiatan sehari-hari, seperti saat berada di sebuah kafe, *mall*, dan juga ketika berada di toko buku. Hal ini karena teknologi informasi semakin berkembang dan mudah didapatkan dalam berbagai bentuk, salah satunya musik. Mendengarkan musik menjadi kegiatan yang semakin sering dilakukan selama masa pandemi COVID-19 (Carlson dkk., 2021; Hennessy dkk., 2021). Tidak hanya itu, pandemi COVID-19 berperan dalam perubahan proses pembelajaran yang diselenggarakan oleh universitas (Indrawati, 2020). Hal ini membuat kalangan mahasiswa banyak yang memanfaatkan internet untuk mendengarkan musik secara *online* dalam penggunaan *smartphone*-nya. Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021), mahasiswa melakukan kegiatan mendengarkan musik untuk membuat suasana belajar yang lebih menyenangkan. Individu sering kali mendengarkan musik untuk mengurangi emosi negatif, mengatur suasana hati, dan meringkankan stress yang dirasakan sehari-hari (Krause dkk., 2021).

Musik merupakan satu dari berbagai macam seni yang ada, di mana keindahan suara dengan teknik beserta konsep tertentu sebagai ekspresi dari perasaan dan pemikiran manusia (Andaryani, 2019). Musik mampu memberikan banyak manfaat bagi pendengarnya. Seseorang yang mendengarkan musik dapat memiliki mentalitas yang baik, kontrol emosi yang baik, juga kepercayaan diri karena pengetahuan atau intelektual mereka berkembang (Andaryani, 2019; Welch dkk., 2020). Manfaat musik pun dapat diperoleh berupa fisik maupun psikologis oleh berbagai kalangan (Andaryani, 2019; Welch dkk., 2020). Secara lebih lanjut, sebuah riset yang dilakukan oleh JOOX, salah satu aplikasi streaming musik, mengeluarkan hasil yang menunjukkan bahwa musik didengarkan lebih dari 1 jam setiap harinya oleh para pengguna aplikasi, bahkan mereka memutar lebih dari 600 lagu setiap bulannya (Rossa, 2020). Musik dinikmati oleh berbagai kalangan tanpa mengenal usia dan tempat. Terdapat beberapa jenis atau genre musik yang dianggap memiliki kepopuleran dan peminat tinggi di Indonesia, antara lain K-Pop, Pop Barat, Pop Indonesia, indie, klasik, jazz, blues, R&B, rock, dan dangdut (Husna & Rinjani, 2022; Indriasti, 2021).

Teknologi digital saat ini seolah-olah sudah menjadi salah satu hal utama yang sangat penting bagi kehidupan kaum milenial dan generasi Z (Ivri dkk., 2020). Di era sekarang ini, teknologi mampu melakukan banyak hal, salah satu yang dapat dilakukannya adalah mendorong seseorang untuk berkreasi. Teknologi digital juga memudahkan mereka untuk berkreasi seperti merekam musik yang telah dihasilkan (N. D. Lestari, 2019). Perkembangan mengenai antusiasme manusia terhadap musik sudah terjadi sejak lama hingga menjadi sebuah perilaku manusia yang dianggap misterius. Musik memang sudah dikenal lama oleh manusia sejak ribuan tahun lalu. Namun, asal-usul dari musik masih menjadi sebuah

teka-teki hingga kini karena sedikitnya bukti fisik yang ada untuk membuktikan sejarah musik (Schäfer dkk., 2013). Meskipun begitu, musik mampu didefinisikan sebagai alunan nada, di mana *beat* (birama) dengan kecepatan musik ikut mengiringinya (Aryanto & Megananda, 2019; Husna & Rinjani, 2022). Dengan demikian, era digitalisasi ini dinilai mampu menimbulkan banyak hal yang dapat merubah atau mengalihkan fokus perhatian pelajar dan mahasiswa terhadap berbagai kegiatannya, salah satunya adalah kegiatan dalam proses pembelajaran (Natalin, 2019).

Pandemi COVID-19 memaksa perubahan terhadap segala sektor terutama dalam menjalankan kegiatan pembelajaran. Pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan pembelajaran daring sebagai upaya pencegahan adanya transmisi persebaran COVID-19 di sekolah terutama di ruang kelas (Nugraheny, 2020). Perubahan ini membuat kegiatan belajar peserta didik semakin sulit untuk dikontrol secara interaktif atau dikontrol secara langsung oleh pengajar. Menurut Aulia Riska Nugraheny (2020), ia menambahkan bahwa pengajar lebih leluasa dalam penyaluran materi pelajaran dan menilai motivasi belajar peserta didik ketika pembelajaran tatap muka. Peserta didik, khususnya mahasiswa akan semakin mudah terdistraksi karena dalam melakukan kegiatan pembelajaran secara mandiri bukanlah merupakan suatu hal yang mudah, terutama dilihat dari berbagai macam kondisi di lingkungan sekitar mahasiswa, apakah mendukung dan membangun suasana pembelajaran atau justru tidak (suasana tidak kondusif) (Maqableh & Alia, 2021; Nambiar, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqi Fitriyani dan Binti Isrofin (2021) menerangkan bahwa terdapat 2 (dua) faktor yang menjadi penyebab penurunan atensi peserta didik khususnya mahasiswa dalam proses pembelajaran. Faktor internal yakni perasaan, sedangkan faktor eksternal terdiri dari bentuk pembelajaran *asynchronous*, kondisi lingkungan, platform pembelajaran, dan juga kegiatan kelas serta tugas (Fitriyani & Isrofin, 2021). Menurut Trabasso dan Bower (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2019), mereka mengungkapkan bahwa atensi (*attention*) adalah penghubung antara stimulus dengan respon dalam proses pembelajaran, yakni sebagai pembantu dalam melakukan pemilihan (*selection*) terkait hal apa saja yang cocok untuk diterima dan tidak diterima. Atensi dapat digambarkan sebagai cara seseorang untuk memproses informasi secara terbatas dari sejumlah besar informasi yang ada melalui indera, ingatan, dan proses kognitif (Sternberg, 2009).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aryanto dan Megananda (2019) terkait Pengaruh Musik dengan Tempo Cepat & Lambat terhadap Atensi Mahasiswa menunjukkan bahwa tempo lambat mampu memberikan pengaruh bermakna dan meningkatkan atensi. Peningkatan atensi dari tempo lambat ini terlihat cukup memiliki perbedaan berarti dibanding saat mendengarkan tempo cepat maupun tanpa iringan musik, sedangkan hasil tempo cepat dinilai tidak terlalu mengganggu atensi sebab tidak memiliki perbedaan yang cukup signifikan dengan hasil tidak mendengarkan musik. Penelitian yang telah dilakukan oleh Park dkk. (2020)

membuktikan bahwa salah satu eksperimennya, yakni mengenai musik tempo cepat dan lambat, di mana mendengarkan musik klasik dan jazz bisa membantu partisipan dewasa muda dengan rentang usia 19 hingga 28 tahun dalam mempertahankan atensinya terhadap suatu tugas. Musik bertempo lambat mempunyai dampak positif dalam proses pembelajaran.

Penelitian menunjukkan bahwa belajar lebih efektif dan lebih mudah pada saat reseptif dan santai, karena musik bertempo lambat atau sekitar 60 ketukan per menit mempunyai nada lembut yang dapat merangsang gelombang alfa, dan menimbulkan efek menenangkan, ketentraman, kenyamanan, serta memberikan energi untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan (Julianto, 2017). Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan Liu dkk. (2018) mengungkapkan bahwa musik dengan tempo lambat cenderung akan membangkitkan emosi negatif, seperti kesedihan, depresi, dan gravitasi (Liu dkk., 2018). Selain itu, peserta yang dipaparkan genre musik yang mereka sukai menunjukkan performa selective attention yang lebih tinggi daripada mereka yang dipaparkan genre yang tidak mereka sukai (Park dkk., 2020).

Penelitian lain yang dilakukan Thompson dkk. (2012), berjudul "Fast and Loud Background Music Disrupts Reading Comprehension", menunjukkan bahwa mendengarkan musik instrumental kemungkinan besar akan mengganggu pemahaman membaca saat musiknya cepat dan keras. Hal tersebut dikarenakan mendengarkan musik dapat menghabiskan lebih banyak sumber perhatian pendengar yang terbatas ketika itu terdiri dari lebih banyak peristiwa pendengaran per unit waktu yang sulit diabaikan karena intensitasnya lebih besar. Sebaliknya, musik bertempo lambat memungkinkan akan terjadi pemulihan secara terus-menerus dan spontan dari gangguan akustik, dan memungkinkan pemahaman verbal secara bersamaan bahkan saat suara musiknya keras (Thompson dkk., 2012). Thompson, Schellenberg, dan Letnic (2012) mengungkapkan bahwa mendengarkan musik latar seringkali memiliki dampak yang tidak berbahaya pada pemahaman membaca. Hal tersebut kemungkinan besar didukung oleh banyak remaja dan dewasa muda yang senang mendengarkan musik saat mereka belajar. Secara lebih lanjut, Shih, Huang, dan Chiang (2012) melakukan suatu penelitian yang berfokus pada bagaimana musik latar dengan tanpa lirik mempengaruhi kinerja perhatian pekerja.

Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa musik dapat berdampak pada status mental dan perhatian pekerja, juga dapat mempengaruhi konsentrasi dan produktivitas pekerja. Namun, efek musik latar dapat bervariasi menurut genre musik, etnis, usia, dan pendidikan (Shih dkk., 2012). Lalu, dalam penelitian Chiu, Wu, Hsiao, dan Shih (2020) yang berjudul "The Effect of Background Music Tempo on Nurse's Work Attention Performance in Nursing Homes" menunjukkan bahwa musik latar dimungkinkan untuk membantu meningkatkan skor dan kecepatan peserta perawat perempuan berusia 24 hingga 54 tahun dalam tes atensi (perhatian), dan bahwa musik latar dengan tempo cepat mungkin lebih efektif dibandingkan

dengan tempo lambat untuk perawat di rumah sakit atau panti jompo (Chiu et al., 2020).

Menurut Trabasso dan Bower (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020), mereka mengungkapkan bahwa atensi (*attention*) adalah penghubung antara stimulus dengan respon dalam proses pembelajaran, yakni sebagai pembantu dalam melakukan pemilihan (*selection*) terkait hal apa saja yang cocok untuk diterima dan tidak diterima. Atensi dapat digambarkan sebagai cara seseorang untuk memproses informasi secara terbatas dari sejumlah besar informasi yang ada melalui indera, ingatan, dan proses kognitif (Sternberg, 2009). Atensi menurut John W. Santrock adalah usaha memfokuskan sumber-sumber untuk menyeleksi informasi akan meningkatkan pemrosesan kognitif terhadap suatu tugas (Santrock, 2011). Atensi adalah proses mental seseorang secara selektif, yakni dengan merekam beberapa rangsangan dan mengabaikan rangsangan lainnya. Ini merupakan aktivitas kognitif karena manusia menafsirkan gairah menurut ide dan pikirannya. Atensi memiliki setidaknya dua aspek utama, yakni; Kemampuan fokus, Selektivitas. Individu harus menolak gangguan ketika sedang berkonsentrasi dan memilih informasi yang relevan dengan informasi yang tidak relevan (Boersma & Das, 2008).

Solso dan kawan-kawan (disitat dalam Hardianti, 2015) mengungkapkan bahwa terdapat 5 aspek utama dari atensi. Kelima aspek kognitif dalam pembahasan ini adalah kelanjutan dari pemikiran-pemikiran kontemporer terkait *attention*, di mana berdasarkan gagasan para ahli Psikologi Kognitif masa sekarang. Adapun kelima aspek tersebut, antara lain; Kapasitas pemrosesan dan selektivitas, Pengendalian atensi, Pemrosesan otomatis, Neurosains kognitif, Kesadaran. Terdapat pula faktor-faktor yang mampu mempengaruhi atensi, yakni faktor internal seperti jenis kelamin, usia, dan intelegensi, serta faktor eksternal seperti suara bising dan pencahayaan.

Musik memang sudah dikenal lama oleh manusia sejak ribuan tahun lalu. Namun, asal-usul dari musik masih menjadi sebuah teka-teki hingga kini karena sedikitnya bukti fisik yang ada untuk membuktikan sejarah musik (Schäfer et al., 2013). Meskipun begitu, musik mampu didefinisikan sebagai alunan nada, di mana *beat* (birama) dengan kecepatan musik ikut mengiringinya (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020). Tempo merupakan kecepatan ketukan dari suatu lagu dengan ukuran yang spesifik dan mempunyai *Beat Per Minute* (BPM) untuk memperlihatkan seberapa banyak ketukan setiap menitnya (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020). Tempo yang cepat dan lambat sebelumnya tidak mempunyai ukuran BPM yang absolut, namun kontras kecepatan musiknya mampu untuk dilihat. Penelitian berbeda telah dilakukan dan berhasil menghasilkan ukuran BPM yang berbeda-beda pada musik. Musik bertempo cepat dan lambat pada penelitian yang dilakukan oleh Park, Kwak, dan Han di tahun 2020, secara berurutan ditunjukkan memiliki BPM sebesar 160 dan 70. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Thompson, Schellenberg, dan Letnic di tahun 2011, menunjukkan bahwa musik klasik dengan tempo cepat memiliki BPM sebesar 150 dan tempo lambat memiliki BPM sebesar 110 (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020).

Penelitian ini dilakukan untuk melihat atensi pada mahasiswa saat mendengarkan musik berdasarkan tempo. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, tempo musik mampu mempengaruhi hingga meningkatkan atensi secara signifikan. Namun, saat ini masih sedikit penelitian yang membuktikan bahwa tempo musik mampu mempengaruhi atensi mahasiswa di Indonesia, terutama pada mahasiswa di Universitas daerah Jabodetabek. Terlebih, belum ada penelitian terkait pengaruh tempo musik pada atensi selama pandemi. Seperti yang sudah diketahui, pandemi COVID-19 memberikan pengaruh cukup signifikan pada kegiatan mahasiswa. Penelitian ini pun dilakukan secara daring sebagai tindakan menghindari kontak langsung dan berkumpul.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *between subject* dengan tiga kelompok, satu kelompok kontrol dan dua kelompok eksperimen—diberikan perlakuan berupa musik tempo cepat dan musik tempo lambat. Metode *sampling* dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *convenience sampling*. *Convenience sampling* atau bisa juga dikenal dengan *Accidental Sampling* adalah sampel *non-random* di mana anggota populasi target yang memenuhi kriteria praktis tertentu (Etikan dkk., 2016). Tujuan dari *convenience sampling* ini sendiri untuk mengumpulkan informasi dari partisipan yang mudah dijangkau oleh peneliti (Etikan dkk., 2016). *Random assignment* pun turut digunakan dalam pembagian kelompok ini, yakni dengan *matched group design* untuk menghindari tidak meratanya penyebaran kriteria yang dimiliki masing-masing partisipan. Kriteria tersebut di antaranya adalah *gender*, *usia*, dan *IPK* mahasiswa. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 36 mahasiswa (Mean = 19, SD = 0,6) berusia 18 hingga 22 tahun yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang dan laki-laki sebanyak 15 orang.

Tabel 1. Skema Penelitian Posttest-Only Control Group

Design		
RA	KE1	O
RA	KE2	O
RA	KK	O

Keterangan:

- KE : Kelompok Eksperimen
 KK : Kelompok Kontrol
 RA : *Random Assignment*
 X : Pemberian perlakuan, yakni musik
 O : Kondisi kelompok setelah diberikan perlakuan

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Concentration Grid Test*. *Concentration Grid Test* dalam penelitian ini adalah alat tes berupa tabel 10 x 10 yang berisi angka dimulai dari skala 00 sampai 99, di mana penyusunannya diatur secara acak (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020). Adapun hal yang diukur dari peserta dalam pengerjaan tes *grid* adalah seberapa banyak mereka mampu menuliskan angka yang sebelumnya telah ditemukan

dan kemudian ditulis di atas kertas, tentunya dengan memperhatikan urutan dari angka-angkanya.

Eksperimenter melakukan *screening* dengan mempertimbangkan beberapa ketentuan kepada partisipan, yakni tidak mengikutsertakan mahasiswa tuna rungu dan mahasiswa di luar S1. Eksperimenter kemudian menentukan 3 sesi untuk penelitian yang dilaksanakan secara daring. Penelitian dimulai dengan eksperimenter menayangkan sebuah soal berupa gambar dari "*Concentration Grid Test*" kepada partisipan dalam bentuk video yang telah disatukan dengan musik (tempo lambat, tanpa musik, tempo cepat) selama tiga menit. Tempo musik lambat menggunakan instrumen lagu "Could I love you anymore" oleh Jason Mraz dengan tempo 53 BPM, sedangkan tempo musik cepat menggunakan instrumen lagu "Irreplaceable" oleh Beyonce dengan tempo 176 BPM. Sesi penelitian dimulai dan diakhiri dengan pemberian aba-aba oleh eksperimenter.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *One Way ANOVA* apabila uji asumsi terpenuhi dan *Kruskal-Wallis* apabila uji asumsi tidak terpenuhi untuk melihat perbedaan antar kelompok penelitian. Analisis data statistik ini dilakukan menggunakan *software JASP* versi 0.16.0.0.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Deskriptif Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *between subject* dengan tiga kelompok, satu kelompok kontrol dan dua kelompok eksperimen—diberikan perlakuan berupa musik tempo cepat dan musik tempo lambat. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 36 mahasiswa (Mean = 19, SD = 0,6) berusia 18 hingga 22 tahun yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang dan laki-laki sebanyak 15 orang. Mayoritas partisipan berasal dari Universitas Pembangunan Jaya berjumlah 10 orang (27,7%), Universitas Pamulang berjumlah 6 orang (16,7%), dan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta berjumlah 3 orang (8,3%).

Tabel 2. Gambaran partisipan penelitian (N=41)

Variabel	N	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	41,5
Perempuan	24	58,5
Usia (tahun)		
18	3	7,3
19	34	82,9
20	2	4,9
21	2	4,9

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Salah satu uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah suatu data tersebut berdistribusi secara normal atau tidak (Mishra dkk., 2019). Sebuah data dikatakan normal jika *p value* > 0.05. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk*.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Mean	Std. Deviasi	Shapiro-Wilk	P Shapiro-Wilk
Tempo Lambat	3,083	1,621	0,836	0,024
Tanpa Musik	3,583	1,443	0,854	0,041
Tempo Cepat	4,667	0,492	0,608	< 0,001

Berdasarkan hasil uji normalitas, tempo lambat, tanpa musik dan tempo cepat memiliki nilai *p value Shapiro wilk* sebesar 0,024, 0,041, serta <0,001 secara berurutan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ketiga data tersebut tidak terdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas

Uji asumsi lain yang dilakukan adalah uji homogenitas. Uji homogenitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat dua sampel yang berasal dari distribusi yang sama atau tidak (Trusina dkk., 2017). Sebuah data dikatakan homogen jika *p value* > 0.05. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's test*.

Tabel 4. Uji Homogenitas

F	df1	df2	p
12,374	2,000	33,000	< 0,001

Berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai *p* sebesar < 0,001. Hal ini dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak homogen atau varians data pada ketiga kelompok tidak setara.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan perhitungan statistik non-parametrik dikarenakan data tidak terdistribusi secara normal serta tidak homogen (Ranganathan & Pramesh, 2019). Uji hipotesis bertujuan untuk menetapkan hipotesis, baik hipotesis alternatif ataupun hipotesis *null*, menetapkan level kriteria α , mengumpulkan hingga menganalisis sampel dari suatu data (Davis & Mukamal, 2006). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Kruskal-Wallis*.

Tabel 5. Gambaran data deskriptif

Tempo musik	Mean	SD	N
Tanpa Musik	3,583	1,443	12
Tempo Cepat	4,667	0,492	12
Tempo Lambat	3,063	1,621	12

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan perhitungan deskriptif, variabel tanpa musik, tempo cepat, dan tempo lambat memiliki nilai *mean* sebesar 3,583, 4,667, serta 3,083 secara berurutan. Hal ini menjelaskan bahwa musik tempo cepat memiliki tingkat atensi yang paling tinggi dibandingkan dengan tanpa musik dan musik tempo lambat.

Tabel 6. Gambaran data uji beda menggunakan *Kruskal-Wallis*

Faktor	Statistik	df	p
Tempo Musik	6,440	2	0,040

Berdasarkan hasil uji beda pada perhitungan *Kruskal-Wallis*, nilai *p* yang dihasilkan sebesar 0,040 atau berada di bawah 0,05. Berdasarkan hasil dari uji *Kruskal-Wallis*, maka dapat disimpulkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap atensi mahasiswa.

Uji Post-Hoc

Uji *Post Hoc* dilakukan sebagai tindak lanjut dari perhitungan *Kruskal-Wallis*. Uji *Post Hoc* dilakukan untuk melihat perbedaan *mean* beserta nilai *p* antar dua dari tiga variabel dalam penelitian. Tabel uji *Post Hoc* dapat dilihat di bawah ini.

Tabel 7. Gambaran data melalui uji *Post Hoc*

	Mean Difference	Std. Error	P
Tanpa Musik			
Tempo Cepat	-1,083	0,525	0,042
Tempo Lambat	0,500	0,525	0,229
Tempo Cepat			
Tempo Lambat	1,583	0,525	0,007

Berdasarkan hasil uji *post-hoc* dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tanpa musik dan tempo cepat ($p=0,042$, $MD=-1.083$) serta tempo cepat dan tempo lambat ($p=0.007$, $MD=1,583$). Selain itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tanpa musik dan tempo lambat ($p=0,229$, $MD=0,500$). Tempo cepat memiliki tingkat atensi yang paling tinggi, disusul oleh tanpa musik dan tempo lambat. Hal ini menjelaskan bahwa tempo cepat memiliki pengaruh yang paling signifikan terhadap atensi mahasiswa dibandingkan dengan tanpa musik dan tempo lambat.

PEMBAHASAN

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aryanto dan Megananda (2019) terkait Pengaruh Musik dengan Tempo Cepat & Lambat terhadap Atensi Mahasiswa menunjukkan bahwa tempo lambat mampu memberikan pengaruh bermakna dan meningkatkan atensi. Peningkatan atensi dari tempo lambat ini terlihat cukup memiliki perbedaan berarti dibanding saat mendengarkan tempo cepat maupun tanpa iringan musik. Sedangkan, hasil tempo cepat dinilai tidak terlalu mengganggu atensi sebab tidak memiliki perbedaan yang cukup signifikan dengan hasil tidak mendengarkan musik. Sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh Chou (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020) mengungkapkan bahwa genre *hip-hop* yang memiliki tempo cepat sebagai musik yang berpengaruh atau dapat menjadi gangguan (*distraction*) terhadap atensi pada seseorang, sedangkan genre klasik yang memiliki tempo lambat tidak. Hasil riset lain menunjukkan bahwa musik tempo cepat yang dimainkan

dengan volume keras sajalah yang mampu mendistraksi atensi pada seseorang. Sedangkan, musik yang dimainkan dengan volume lembut dan juga volume keras-lembut—merupakan musik tempo lambat—tidak dapat mengganggu seseorang.

Beberapa perbedaan pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hingga sekarang pengaruh dari tempo musik terhadap atensi seseorang masih belum terlihat secara jelas (absolut). Menurut Chou (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020), walaupun efek dari musik mampu mengganggu atensi seseorang, tetapi tidak semua musik yang diberikan untuk kemudian didengarkan oleh seseorang dapat menjadi faktor distraksi pada atensi seseorang terhadap kegiatan kognitif yang dilakukannya. Tidak hanya itu, terdapat pula penelitian yang mengungkapkan bahwa kehadiran tempo musik justru dapat meningkatkan atensi pada seseorang.

Banyak faktor yang mempengaruhi atensi, salah satunya adalah suara (*auditory*). Musik menjadi salah satu faktor *auditory*, baik musik dengan tempo cepat maupun lambat. Menurut Letnic, Schellenberg, dan Thompson (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020) pada tahun 2011, terdapat dua hal yang mungkin menjelaskan terkait alasan dari mendengarkan musik sebagai *background* saat melakukan kegiatan kognitif. Hal ini dianggap mampu menjadi *distraction* dan dapat juga menjadi faktor yang meningkatkan *attention*. Alasan yang pertama dilihat berdasarkan kapasitas kognitif seseorang. Seseorang diharuskan untuk membagi atensi mereka antara kegiatan yang perlu dilakukan dengan musik yang sedang didengarkannya. Dalam hal ini, saat seseorang sedang melakukan kegiatan kognitif ataupun mereka memilih untuk mengabaikan perangsang yang mendistraksinya, maka atensinya akan berkurang secara tidak sadar. Alasan yang kedua dilihat berdasarkan emosi seseorang. Seseorang yang mendengarkan musik dengan emosi yang baik, maka nantinya akan berdampak pula pada *mood* serta semangatnya ketika dihadapkan dengan tugas atau kegiatan yang diberikan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aryanto dan Megananda (2019), yakni terdapat pengaruh yang signifikan dan mampu meningkatkan atensi dari tempo musik lambat. Hasil ini juga bertentangan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Chou (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020), di mana hasilnya mengungkapkan bahwa *genre hip-hop* dengan tempo cepat sebagai musik dapat menjadi gangguan (*distraction*) terhadap atensi pada seseorang, sedangkan *genre* klasik yang memiliki tempo lambat tidak. Hasil riset lain yang dilakukan oleh Amezcua, Guevara, dan Loyo Chou (disitat dalam Aryanto & Megananda, 2020) menunjukkan bahwa musik dengan tempo cepat mampu menurunkan atensi, sedangkan musik dengan tempo musik lambat tidak mempengaruhi atensi.

Penelitian kami menunjukkan bahwa kehadiran musik, khususnya di era pandemi ini yang setiap harinya menjadi teman dalam melakukan kegiatan sehari-hari, nyatanya mampu untuk tidak menjadi distraksi selama melakukan

kegiatan kognitif dan justru mampu untuk meningkatkan atensi. Hal ini dikarenakan kehadiran musik dapat membuat seseorang menjadi bersemangat ketika mereka melakukan sebuah aktivitas diselingi dengan kegiatan mendengarkan musik. Peneliti melakukan wawancara pasca penelitian pada Sabtu dan Minggu 13-14 November 2021 kepada beberapa partisipan, di antaranya RVA (19), NMP (19), dan SMS (19). Berdasarkan hasil wawancara, partisipan dari kelompok eksperimen tempo lambat menyatakan bahwa lagu tersebut cocok untuk tidur dan membuat mereka mengantuk. Sedangkan, partisipan dari kelompok eksperimen tempo cepat menyatakan bahwa lagunya menyenangkan, seru, dan membuat mereka lebih bersemangat. Partisipan dari kelompok kontrol cenderung merasa biasa saja. Ia lebih condong mengatakan bahwa penelitian ini seru untuk melatih kecepatan melihat, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Tempo Cepat Meningkatkan Atensi: Efek Tempo Musik Terhadap Atensi”, dapat disimpulkan bahwa tempo musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap atensi. Hasil analisis *post-hoc* menunjukkan bahwa partisipan yang mendengarkan musik pop instrumental dengan tempo cepat memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi daripada tanpa musik dan tempo lambat. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran musik, khususnya di era pandemi ini yang setiap harinya menjadi teman dalam melakukan kegiatan sehari-hari, nyatanya mampu untuk tidak menjadi distraksi selama melakukan kegiatan kognitif dan justru mampu untuk meningkatkan atensi. Hal ini dikarenakan kehadiran musik dapat membuat seseorang menjadi bersemangat ketika mereka melakukan sebuah aktivitas diselingi dengan kegiatan mendengarkan musik.

Saran bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk kemudian dijadikan sebagai tambahan wawasan serta pengalaman terkait pengaruh tempo musik terhadap atensi. Lalu, bagi penelitian selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi tambahan untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Selain itu, peneliti juga memberikan saran untuk memperluas jangkauan dan memperbanyak jumlah partisipan bagi penelitian selanjutnya, dengan karakteristik partisipan yang berbeda pula. Perluasan dan penambahan partisipan ini guna menyamaratakan populasi pada penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa. *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.7592/musikolastika.v1i2.31>
- Aryanto, C. B., & Megananda, R. (2019). Pengaruh Musik Dengan Tempo Cepat & Lambat Terhadap Atensi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 8(2), 52–61. <https://doi.org/10.25170/manasa.v8i2.1957>
- Boersma, H., & Das, J. P. (2008). Attention, Attention Rating and Cognitive Assessment: A Review and a Study. *Developmental Disabilities Bulletin*, 36(1–2), 1–17.

- Carlson, E., Wilson, J., Baltazar, M., Duman, D., Peltola, H. R., Toiviainen, P., & Saarikallio, S. (2021). The Role of Music in Everyday Life During the First Wave of the Coronavirus Pandemic: A Mixed-Methods Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 12(647756), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647756>
- Chiu, F., Wu, C., Hsiao, Y. L., & Shih, Y. (2020). The effect of background music tempo on nurse's work attention performance in nursing homes. *Cognition & Rehabilitation*, 1(1), 61–66. https://kawasakigakuen.repo.nii.ac.jp/?action=repository_action_common_download&item_id=310&item_no=1&attribute_id=22&file_no=1
- Davis, R. B., & Mukamal, K. J. (2006). Hypothesis testing: Means. *Circulation*, 114(10), 1078–1082. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.105.586461>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fitriyani, R., & Isrofin, B. (2021). Penyebab Atensi Mahasiswa Menurun Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 96–101. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i3.966>
- Hardianti, A. (2015). Hubungan antara atensi pada tayangan sinetron dengan body image pada remaja [Universitas Sanata Dharma Yogyakarta]. <https://repository.usd.ac.id/4225/>
- Hennessy, S., Sachs, M., Kaplan, J., & Habibi, A. (2021). Music and mood regulation during the early stages of the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 16(10), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258027>
- Husna, N. N., & Rinjani, D. (2022). Song Model Development For Character Education Elementary School Students. *Jurnal Seni Musik*, 11(1), 19–25. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsm/article/download/5716/521944>
- Iivari, N., Sharma, S., & Ventä-Olkkonen, L. (2020). Digital transformation of everyday life – How COVID-19 pandemic transformed the basic education of the young generation and why information management research should care? *International Journal of Information Management*, 55(102183), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102183>
- Indrawati, B. (2020). Tantangan dan Peluang Pendidikan Tinggi Dalam Masa dan Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.261>
- Indriasti, X. J. (2021). 5 genre musik ini dianggap paling populer di Indonesia. *Yoursay.Suara.Com*. <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2021/11/08/144950/5-genre-musik-ini-dianggap-paling-populer-di-indonesia>
- Julianto, V. (2017). Meningkatkan Memori Jangka Pendek dengan Karawitan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 137–147. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v2i2.5451>
- Krause, A. E., Dimmock, J., Rebar, A. L., & Jackson, B. (2021). Music Listening Predicted Improved Life Satisfaction in University Students During Early Stages of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(631033), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631033>
- Lestari, A. (2021). Strategi Mahasiswa dalam Meningkatkan Minat Belajar, Self-Efficacy, Self Regulated pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(3), 239–254. <https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i3.10019>
- Lestari, N. D. (2019). Proses Produksi dalam Industri Musik Independen di Indonesia. *Jurnal Komunikasi*, 10(2), 161–168. <https://doi.org/10.31294/jkom.v10i2.6207>
- Liu, Y., Liu, G., Wei, D., Li, Q., Yuan, G., Wu, S., Wang, G., & Zhao, X. (2018). Effects of musical tempo on musicians' and non-musicians' emotional experience when listening to music. *Frontiers in Psychology*, 9(2118), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02118>
- Maqableh, M., & Alia, M. (2021). Evaluation online learning of undergraduate students under lockdown amidst COVID-19 Pandemic: The online learning experience and students' satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 128(106160), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106160>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22, 67–72. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18
- Nambiar, D. (2020). The Impact of Online Learning during Covid-19 Pandemic: Students Perspective. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 783–793. <https://doi.org/10.25215/0802.094>
- Natalin, G. (2019). *Microlearning, sebuah trend baru dalam mendesain learning object*. Binus.Ac.Id. <https://binus.ac.id/knowledge/2019/02/micro-learning-sebuah-trend-baru-dalam-mendesain-learning-object/>
- Norlaila. (2020). Serba-Serbi Pengaruh Positif Musik Ditinjau Dari Pengalaman Pribadi. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/65mm3>
- Nugraheny, A. R. (2020). Peran teknologi, guru dan orang tua dalam pembelajaran daring di masa pandemi. <https://doi.org/10.31229/osf.io/hz57r>
- Park, S., Kwak, C., & Han, W. (2020). Effect of background music for attentive concentration in working. *Audiology and Speech Research*, 16(3), 188–195. <https://doi.org/10.21848/asr.200044>
- Ranganathan, P., & Pramesh, C. S. (2019). An introduction to statistics: Understanding hypothesis testing and statistical errors. *Indian Journal of Critical Care Medicine*, 23, S230–S231. <https://doi.org/10.5005/jip-journals-10071-23259>
- Rossa, V. (2020). Musik jadi teman kala pandemi, rata-rata 600 lagu diputar setiap bulannya. *Suara.Com*. <https://www.suara.com/lifestyle/2020/12/18/121403/musik-jadi-teman-kala-pandemi-rata-rata-600-lagu-diputar-setiap-bulannya?page=all>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4(511). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Shih, Y. N., Huang, R. H., & Chiang, H. Y. (2012). Background music: Effects on attention performance. *Work*, 42(4), 573–578. <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-1410>
- Sternberg, R. J. (2009). *Cognitive Psychology* (5th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Letnic, A. K. (2012). Fast and loud background music disrupts reading comprehension. *Psychology of Music*, 40(6), 700–708. <https://doi.org/10.1177/0305735611400173>
- Trusina, J., Franc, J., & Kûs, V. (2017). Statistical homogeneity tests applied to large data sets from high energy physics experiments. *Journal of Physics: Conference Series*, 936(012046), 1–6. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/936/1/012046>
- Welch, G. F., Biasutti, M., MacRitchie, J., McPherson, G. E., & Himonides, E. (2020). Editorial: The Impact of Music on Human Development and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11(1246), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01246>