

Hubungan Kebiasaan Mendengarkan Musik Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Tingkat III S1 Keperawatan Dalam Penyelesaian Tugas Laporan Asuhan Keperawatan Di Universitas Eka Harap

Audy Sylvani¹, Dwi Agustian Faruk Ibrahim², Nia Pristina³

^{1,2,3} Universitas Eka Harap

Email: sylvaniaudy@gmail.com

Abstrak

Kemampuan konsentrasi menjadi faktor penting bagi mahasiswa keperawatan dalam menyusun laporan asuhan keperawatan yang kompleks, namun observasi pada mahasiswa tingkat III A S1 Keperawatan Universitas Eka Harap menemukan sejumlah mahasiswa pernah terlambat mengumpulkan tugas tersebut, sebagian bahkan lebih dari satu kali, dan survei pendahuluan pada 6 mahasiswa menunjukkan 50% terkadang kehilangan konsentrasi serta 83,3% sulit mempertahankan konsentrasi dalam waktu lama. Mendengarkan musik menjadi kebiasaan umum mahasiswa untuk menciptakan suasana belajar nyaman dan menurunkan stres, meskipun pengaruhnya terhadap konsentrasi dapat berbeda-beda sesuai jenis musik dan karakteristik individu. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa tingkat III S1 Keperawatan dalam penyelesaian tugas laporan asuhan keperawatan di Universitas Eka Harap, menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat III A berjumlah 59 orang, dengan sampel 51 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan mendengarkan musik dan kuesioner tingkat konsentrasi, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil uji menunjukkan nilai *p value* = 0,032 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,300$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa, dengan kekuatan hubungan rendah dan arah positif. Kebiasaan mendengarkan musik mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang (27 responden, 52,9%), sedangkan tingkat konsentrasi sebagian besar berada pada kategori tinggi (32 responden, 62,7%). Mahasiswa disarankan menerapkan kebiasaan mendengarkan musik yang sesuai sebagai salah satu strategi pendukung konsentrasi selama mengerjakan tugas laporan asuhan keperawatan.

Kata Kunci: Kebiasaan mendengarkan musik, Tingkat konsentrasi, Mahasiswa keperawatan, Laporan asuhan keperawatan

Abstract

*Concentration ability is an important factor for nursing students in preparing complex nursing care reports; however, observations among third-year Nursing students at Eka Harap University found that several students had submitted their assignments late, some more than once, while a preliminary survey of 6 students showed that 50% sometimes lost concentration and 83.3% found it difficult to sustain concentration for a long time. Listening to music has become a common student habit for creating a comfortable learning atmosphere and reducing stress, although its effect on concentration varies according to the type of music and individual characteristics. This study aimed to determine the correlation between music-listening habit and concentration level among third-year Nursing students in completing nursing care report assignments at Eka Harap University, using a correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 59 third-year students, with 51 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected using music-listening habit and concentration level questionnaires and analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed a *p value* of 0.032 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.300$, indicating a significant, positive, low-strength correlation between music-listening habit and concentration level. Most students' music-listening habits were in the moderate category (27 respondents, 52.9%), while most concentration levels were in the high category (32 respondents, 62.7%). Students are advised to adopt appropriate music-listening habits as a supporting strategy for concentration while completing nursing care report assignments.*

Keywords: Music listening habit, Concentration level, Nursing students, Nursing care report

1. PENDAHULUAN

Dalam pendidikan tinggi keperawatan, mahasiswa dituntut memiliki kemampuan kognitif yang baik, terutama konsentrasi, karena penyusunan laporan asuhan keperawatan merupakan kegiatan kompleks yang mencakup evaluasi terstruktur, pengolahan data, dan pengambilan keputusan klinis. Namun fenomena di lapangan menunjukkan sebaliknya; observasi pada mahasiswa tingkat III A S1 Keperawatan Universitas Eka Harap menemukan mahasiswa pernah terlambat mengumpulkan tugas laporan asuhan keperawatan, bahkan sebagian lebih dari satu kali. Mahasiswa menyebutkan kesulitan mempertahankan konsentrasi terutama saat merumuskan diagnosis dan menyusun intervensi menjadi penyebab utama keterlambatan tersebut (Inayatun Nabillah et al., 2024). Survei pendahuluan pada 6 mahasiswa tingkat III A menunjukkan 50% terkadang kehilangan konsentrasi dan 83,3% sulit mempertahankan konsentrasi dalam waktu lama saat mengerjakan tugas.

Secara internasional, penelitian Abdullah et al. (2024) pada 323 mahasiswa kesehatan di tiga perguruan tinggi medis Pakistan menemukan 49,84% mahasiswa tidak mampu berkonsentrasi secara optimal, dengan hanya 17,02% yang mampu mempertahankan konsentrasi selama 5-10 menit. Di Indonesia, penelitian Djamalilleil et al. (2021) pada 76 mahasiswa menemukan 55,3% memiliki konsentrasi kategori buruk, sedangkan penelitian Fauzi (2025) pada mahasiswa IAIN Palangka Raya menemukan tingkat gangguan konsentrasi dapat meningkat hingga 40% pada kondisi tertentu.

Kesulitan konsentrasi saat mengerjakan tugas sering disebabkan oleh kurang tidur (Manfaluthi Arifin et al., 2024), beban akademik tinggi dan stres (Harum Barlianty Suari et al., 2025), serta penggunaan smartphone berlebihan (Ndeang et al., 2026), yang berdampak pada penurunan daya ingat, kecepatan berpikir, dan ketepatan waktu penyelesaian tugas (Sekar Palupi, 2025), serta berujung pada kurangnya motivasi dan disiplin mahasiswa (Paramitha Asyari et al., 2024).

Salah satu strategi yang banyak dipilih mahasiswa untuk mendukung konsentrasi adalah mendengarkan musik. Musik merupakan stimulus auditori yang terstruktur secara temporal dan tonal, mampu mengaktifkan berbagai wilayah otak secara simultan, termasuk area yang berkaitan dengan emosi, memori, dan fungsi kognitif, serta berinteraksi langsung dengan sistem limbik (Wenyan Duan, 2025). Secara neurologis, musik bekerja melalui jalur dopaminergik; ketika seseorang mendengarkan musik yang disukai, otak melepaskan dopamin yang berkaitan dengan rasa senang dan motivasi. Teori *Mozart Effect* turut menjelaskan bahwa paparan singkat musik klasik dapat meningkatkan *working memory visual* melalui mediasi faktor emosional dan perhatian kognitif (Giannouli et al., 2024). Karakteristik jenis musik turut menentukan efeknya terhadap kognisi; musik instrumental bertempo lambat tanpa lirik cenderung memberikan efek positif terhadap fokus belajar karena menciptakan kondisi emosional yang tenang (August Salam et al., 2025), sedangkan musik berlibrik kompleks dapat mengganggu pemrosesan informasi verbal akibat kompetisi kognitif antara pemrosesan lirik dan tugas belajar (Souza & Barbosa, 2023). Musik tanpa lirik juga terbukti meningkatkan konsentrasi secara signifikan (Khoirot et al., 2024), meskipun efektivitasnya tetap bergantung pada cara penggunaan dan kebiasaan individu (Febriyani Kharisma et al., 2024).

Di sisi lain, konsentrasi merupakan kemampuan seseorang memusatkan perhatian dan pikiran secara konsisten pada suatu aktivitas dalam jangka waktu tertentu, sehingga mendukung pemahaman dan penyelesaian tugas akademik (Manfaluthi Arifin et al., 2024; Artha Margiathi et al., 2023). Konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, di antaranya kesehatan fisik dan kualitas tidur (Manfaluthi Arifin et al., 2024; Luhulima et al., 2024), kondisi psikologis dan tingkat stres (Harum Barlianty Suari et al., 2025), asupan gizi (Esther et al., 2025), lingkungan belajar (Ramadhan et al., 2022), penggunaan teknologi/smartphone (Ndeang

et al., 2026), serta motivasi dan minat (Cita Ibrahim et al., 2025). Kompleksnya faktor yang saling berinteraksi ini menjadikan hubungan antara kebiasaan mendengarkan musik dengan konsentrasi menarik untuk dikaji lebih lanjut, khususnya pada mahasiswa keperawatan yang harus menyelesaikan tugas laporan asuhan keperawatan secara tepat waktu dan akurat.

Penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan mendengarkan musik dengan konsentrasi dalam konteks penyusunan laporan asuhan keperawatan pada mahasiswa Universitas Eka Harap masih jarang ditemukan, sehingga penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa tingkat III S1 Keperawatan dalam penyelesaian tugas laporan asuhan keperawatan di Universitas Eka Harap, dengan tujuan khusus mengidentifikasi kebiasaan mendengarkan musik, mengidentifikasi tingkat konsentrasi, serta menganalisis hubungan antar keduanya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*, di mana pengumpulan data variabel independen (kebiasaan mendengarkan musik) dan variabel dependen (tingkat konsentrasi) dilakukan pada satu titik waktu yang sama (Anggreni, 2022). Penelitian dilaksanakan di Universitas Eka Harap Palangka Raya pada bulan 25 Juni 2026. Populasi target adalah seluruh mahasiswa tingkat III A S1 Keperawatan berjumlah 59 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan *total sampling*; setelah dikurangi 6 mahasiswa yang telah digunakan pada survei pendahuluan, sampel yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 53 orang, namun pada pelaksanaan pengumpulan data 2 responden tidak hadir sehingga data yang dianalisis berasal dari 51 responden.

Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif tingkat III Program Studi S1 Keperawatan, telah menyelesaikan tugas laporan asuhan keperawatan, dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau sedang mengalami gangguan kesehatan yang memengaruhi konsentrasi. Kerangka kerja penelitian diawali dari penetapan populasi target dan populasi terjangkau, penentuan sampel melalui teknik total sampling, pengisian *informed consent*, pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *Google Form*, pengolahan data (*editing, coding, scoring, tabulating*), analisis univariat dan bivariat, hingga penarikan kesimpulan berupa diterima atau ditolaknya hipotesis penelitian.

Instrumen penelitian berupa dua kuesioner yang dimodifikasi dari beberapa jurnal terkait dan diukur menggunakan skala Likert (selalu=4, sering=3, kadang-kadang=2, tidak pernah=1). Kuesioner kebiasaan mendengarkan musik terdiri atas 15 item valid (dari 25 item awal, r tabel 0,361) yang mengukur frekuensi, durasi, jenis/genre, konteks, dan tujuan mendengarkan musik, dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,811. Kuesioner tingkat konsentrasi terdiri atas 19 item valid (17 *favorable* dan 2 *unfavorable*) yang mengukur perhatian terfokus, resistensi terhadap distraksi, kemampuan mengolah informasi, ketekunan, serta kontrol pikiran dan kesiapan mental, dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,833. Kedua variabel dikategorikan menjadi tinggi (76-100%), sedang (51-75%), dan rendah (<50%), sebagaimana dirangkum pada definisi operasional berikut.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk menguji hubungan antara kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika berupa *informed consent*, anonimitas, kerahasiaan, dan prinsip tidak merugikan responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 51)

Karakteristik	f	%
Usia 20-22 tahun	48	94,1
Usia 23-25 tahun	3	5,9
Laki-laki	8	15,7
Perempuan	43	84,3
Genre Pop	30	58,8
Genre Klasik	7	13,7
Genre Instrumental	5	9,8
Genre Jazz	3	5,9
Genre Religi	3	5,9
Genre Rock & Metal	2	3,9
Genre Tradisional	1	2,0

Penelitian dilakukan pada 51 mahasiswa tingkat III S1 Keperawatan Universitas Eka Harap. Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar berusia 20-22 tahun (48 orang, 94,1%), berjenis kelamin perempuan (43 orang, 84,3%), dan genre musik terbanyak yang didengarkan adalah pop (30 orang, 58,8%).

Tabel 2. Distribusi Variabel Penelitian (n=51)

Variabel	Kategori	f	%
Kebiasaan Mendengarkan Musik	Tinggi	20	39,2
	Sedang	27	52,9
	Rendah	4	7,8
Tingkat Konsentrasi	Tinggi	32	62,7
	Sedang	19	37,3

Hasil identifikasi kebiasaan mendengarkan musik menunjukkan kategori sedang sebanyak 27 responden (52,9%), kategori tinggi 20 responden (39,2%), dan kategori rendah 4 responden (7,8%). Hasil identifikasi tingkat konsentrasi menunjukkan kategori tinggi sebanyak 32 responden (62,7%) dan kategori sedang 19 responden (37,3%), tanpa responden pada kategori rendah.

Tabel 3. Tabulasi Silang Antara kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi

Kebiasaan Mendengarkan Musik	Tingkat Konsentrasi		
	Tinggi	Sedang	Total
Tinggi	17 (85%)	3 (15%)	20 (100%)
Sedang	12 (44,4%)	15 (55,6%)	27 (100%)

Kebiasaan Mendengarkan Musik	Tingkat Konsentrasi		
	Tinggi	Sedang	Total
Rendah	3 (75%)	1 (25%)	4 (100%)
Total	32 (62,7%)	19 (37,3%)	51 (100%)

Hasil tabulasi silang menunjukkan dari 20 responden dengan kebiasaan mendengarkan musik tinggi, 17 responden (85%) memiliki konsentrasi tinggi dan 3 responden (15%) konsentrasi sedang. Dari 27 responden dengan kebiasaan sedang, 12 responden (44,4%) memiliki konsentrasi tinggi dan 15 responden (55,6%) konsentrasi sedang. Dari 4 responden dengan kebiasaan rendah, 3 responden (75%) memiliki konsentrasi tinggi dan 1 responden (25%) konsentrasi sedang.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Correlations		Kebiasaan Mendengarkan Musik	Tingkat Konsentrasi
Spearman's rho Kebiasaan Mendengarkan Musik	Correlation	1.000	.300*
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.032
	N	51	51
Tingkat Konsentrasi	Correlation	.300*	1.000
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.032	.
	N	51	51

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai p value = 0,032 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,300$, sehingga H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa tingkat III S1 Keperawatan di Universitas Eka Harap, dengan kekuatan hubungan kategori rendah dan arah hubungan positif.

Pembahasan

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan hubungan yang signifikan, positif, namun tergolong lemah antara kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa ($p = 0,032$; $r = 0,300$). Secara teori, musik bekerja melalui jalur dopaminergik otak; ketika seseorang mendengarkan musik yang disukai, otak melepaskan dopamin yang berkaitan dengan rasa senang dan motivasi serta mengaktifkan wilayah kognitif otak sehingga meningkatkan memori, perhatian, dan kemampuan belajar (Wenyan Duan, 2025), sekaligus menurunkan kecemasan dan stres yang dapat mengganggu konsentrasi (Harum Barlianty Suari et al., 2025; Ma'tan et al., 2023). Hubungan ini juga diperkuat oleh *Arousal and Mood Hypothesis*, yang menjelaskan bahwa musik memengaruhi kognisi secara tidak langsung melalui peningkatan mood dan taraf gairah menuju kondisi optimal (Milman & Paz-Baruch, 2025), serta *Cognitive Load Theory*, di mana musik yang familiar dan dipilih sendiri relatif tidak membebani *working memory* sehingga membantu mempertahankan fokus pada tugas (Milman & Paz-Baruch, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulan Siti Nurjanah et al. (2025) yang juga menemukan hubungan positif antara penggunaan musik dan konsentrasi mahasiswa, meskipun dengan kekuatan korelasi yang jauh lebih tinggi ($r = 0,801$) karena menggunakan skala data

kontinu dan uji *Pearson Product Moment*, berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan data ordinal dan uji *Spearman Rank*. Perbedaan kekuatan hubungan ini turut dipengaruhi oleh karakteristik responden, jumlah sampel, dan jenis tugas akademik yang berbeda. Kebiasaan mendengarkan musik bukan satu-satunya faktor yang menentukan konsentrasi mahasiswa, melainkan salah satu dari banyak faktor pendukung yang bekerja bersama kondisi kesehatan fisik, psikologis, motivasi, kualitas tidur, dan lingkungan belajar.

Sebagian besar kebiasaan mendengarkan musik mahasiswa berada pada kategori sedang (52,9%), mencerminkan pola mendengarkan yang masih bersifat situasional dan adaptif, dipengaruhi kondisi emosional dan tingkat stres individu (Dandiwal et al., 2023) serta kemudahan akses platform digital seperti *Spotify* dan *YouTube Music* (Shan et al., 2025). Dominasi genre pop (58,8%) sejalan dengan tahap perkembangan dewasa awal (18-25 tahun) yang cenderung menyukai musik ritmis dan mudah diikuti sebagai ekspresi identitas dan gaya hidup (Cremades-Andreu et al., 2024; Clark & Lonsdale, 2023).

Tingginya tingkat konsentrasi kategori tinggi (62,7%) dan tidak adanya responden berkategori rendah menunjukkan mahasiswa tingkat III telah memiliki kesiapan mental dan strategi yang memadai dalam menghadapi tugas laporan asuhan keperawatan yang kompleks. Konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan perhatian dan pikiran secara konsisten pada suatu aktivitas dalam jangka waktu tertentu (Manfaluthi Arifin et al., 2024), dan hal tersebut sejalan dengan *Cognitive Load Theory* serta *attentional resource theory* yang menjelaskan keterbatasan kapasitas *working memory* dan atensi manusia (Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024). Pengalaman akademik dan klinik yang telah dilalui mahasiswa tingkat III turut melatih manajemen waktu, motivasi, dan kontrol diri (Artha Margiathi et al., 2023), yang bersama kebiasaan mendengarkan musik turut menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan mendukung tercapainya konsentrasi yang optimal.

Selain kebiasaan mendengarkan musik, tingkat konsentrasi mahasiswa turut dipengaruhi oleh sejumlah faktor lain yang bekerja secara bersamaan, di antaranya kesehatan fisik dan kualitas tidur yang memengaruhi daya pemulihan otak (Manfaluthi Arifin et al., 2024; Luhulima et al., 2024), kondisi psikologis dan tingkat stres akademik (Harum Barlianty Suari et al., 2025), asupan gizi terutama glukosa sebagai sumber energi otak (Esther et al., 2025), kondusifnya lingkungan belajar (Ramadhan et al., 2022), penggunaan teknologi dan smartphone yang dapat menjadi sumber distraksi (Ndeang et al., 2026), serta tingkat motivasi dan minat mahasiswa terhadap tugas yang dikerjakan (Cita Ibrahim et al., 2025). Interaksi berbagai faktor tersebut menjelaskan mengapa kekuatan hubungan antara kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi pada penelitian ini tergolong rendah, sebab musik hanya berperan sebagai salah satu faktor pendukung, bukan penentu tunggal, dalam pencapaian konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 51 mahasiswa tingkat III S1 Keperawatan Universitas Eka Harap, dapat disimpulkan: (1) sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan mendengarkan musik kategori sedang (27 responden, 52,9%); (2) sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi kategori tinggi (32 responden, 62,7%) tanpa ada yang berkategori rendah; dan (3) terdapat hubungan yang signifikan, positif, dengan kekuatan rendah antara kebiasaan mendengarkan musik dengan tingkat konsentrasi mahasiswa dalam penyelesaian tugas laporan asuhan keperawatan ($p=0,032$; $r=0,300$). Mahasiswa disarankan menerapkan kebiasaan mendengarkan musik yang sesuai sebagai salah satu strategi pendukung konsentrasi, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel durasi mendengarkan musik serta memperluas sampel penelitian agar hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., Khurram, K., Asim, A., Naveed, E., Abbas, M., Raja, H. Z., Saleem, N., Alnaser, A. F., Aldhafeeri, Y. R., & Alnusayri, F. S. (2024). Impact of breakfast consumption and sleep habits on morning attention and concentration among health professional students. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.69592>
- Anggreni, D. (2022). Buku ajar metodologi penelitian. Stikes Majapahit Mojokerto.
- Artha Margiathi, S., Lorian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., Musyadad, V. F., Pgmi, R., & Santang, I. (2023). Dampak konsentrasi belajar terhadap hasil belajar peserta didik. *Jurnal Primary Edu (JPE)*, 1(1).
- August Salam, S., Adinda Putri, V., Nurhidayah, S., Fabio, R., & Perkasa Alam, B. (2025). The effect of various music genres on the concentration level of architecture students. <https://doi.org/10.17509/jaz.v8i2.75948>
- Cita Ibrahim, M., Pomalango, Z. B., & Suleman, I. (2025). Gambaran tingkat stres mahasiswa keperawatan tahun pertama dalam menjalani perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(11), 7036-7048. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i11.9248>
- Clark, A. B., & Lonsdale, A. J. (2023). Music preference, social identity, and collective self-esteem. *Psychology of Music*, 51(4), 1119-1131. <https://doi.org/10.1177/03057356221126202>
- Cremades-Andreu, R., Lage-Gómez, C., Campollo-Urkiza, A., & Hargreaves, D. J. (2024). The music that new generations listen to: preferences and stereotypes. *Revista Española de Pedagogía*, 82(287), 23-36. <https://doi.org/10.22550/2174-0909.3925>
- Dandiwal, Y., Fleming, L., & Levitin, D. J. (2023). Personal and contextual variables predict music consumption during the first COVID-19 lockdown in Canada. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1116857>
- Djamalilleil, Rosmaini, & N.P, D. (2021). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, 3.
- Esther, T., Massie, V., Yanti, D., & Silaban, L. (2025). Asupan makanan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 7(1), 172-178.
- Fauzi, N. A. (2025). TikTok brain: efek video pendek pada daya konsentrasi mahasiswa Pendidikan Agama Islam IAIN Palangka Raya. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(3), 576-587. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i3.5006>
- Febriyani Kharisma, F., Marlina, & Yulia Rusyida, W. (2024). Analisis pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat fokus dan produktivitas mahasiswa dalam mengerjakan tugas. 3(1).
- Giannouli, V., Yordanova, J., & Kolev, V. (2024). Can brief listening to Mozart's music improve visual working memory? An update on the role of cognitive and emotional factors. *Journal of Intelligence*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/jintelligence12060054>
- Haliti-Sylaj, T., & Sadiku, A. (2024). Impact of short reels on attention span and academic performance of undergraduate students. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 10(3), 60-68. <https://doi.org/10.32601/ejal.10306>
- Harum Barlianty Suari, K., Kusuma Wijaya, I. M., & Luh Putu Pranena Sastri, N. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(12), 8377-8393. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9672>
- Inayatun Nabillah, Wiena Safitri, & Alfi Satria. (2024). Pemanfaatan media lagu untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas I Sekolah Dasar Negeri Sukajadi Haurgeulis.

- Realisasi: Ilmu Pendidikan, Seni Rupa dan Desain, 1(4), 136-152. <https://doi.org/10.62383/realisasi.v1i4.339>
- Khoirot, U., Yusuf, M., Aisyah, I., & Alfikri, S. B. (2024). The influence of instrumental music on the learning attention of final year psychology students at UIN Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 36-45. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19.i1.10849>
- Luhulima, M., Yemina, L., Maria Pangaribuan, S., & Hunun Widiastuti, S. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 143-150. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/jkc>
- Ma'tan, S., Muzakkir, & Darmawan, S. (2023). Literature review analisis mendengarkan musik klasik terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di institusi pendidikan keperawatan. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3).
- Manfaluthi Arifin, N., Al-Atsariyah, N., Putri Pradani, A., Nadya Latif, N., & Supriyono. (2024). Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2024 Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Milman, A., & Paz-Baruch, N. (2025). The effect of preferred background music on mathematical performance of adolescents with mathematics difficulties. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1613039>
- Ndeang, F., Sindi Sumur, O., & Sales Lega, F. (2026). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi dan etos belajar mahasiswa teologi kelas 2024A di era digital. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(1).
- Paramitha Asyari, D., Meisyitah Ananda, D., & Hasnah, F. (2024). Studi deskriptif tentang gangguan pola tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia. *Appicare Journal*, 1. <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>
- Ramadhan, A., Sutja, A., & Sekonda Ayu, F. (2022). Pengaruh lingkungan belajar di sekolah terhadap konsentrasi belajar siswa di SMPN 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4.
- Sekar Palupi, N. (2025). Hubungan durasi tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana [Karya Tulis Ilmiah]. Universitas Kristen Duta Wacana.
- Shan, Y., Hu, F., Xie, Y., Bai, L., & Niyomsilp, E. (2025). A statistical analysis of causal factors influencing college student's willingness to consume digital music. *PLOS ONE*, 20(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324168>
- Souza, A. S., & Barbosa, L. C. L. (2023). Should we turn off the music? Music with lyrics interferes with cognitive tasks. *Journal of Cognition*, 6(1). <https://doi.org/10.5334/joc.273>
- Wenyan Duan. (2025). The impact of classical music on brain cognitive functions has been confirmed by a number of neuroscientific studies. *Journal of Technology Innovation and Engineering*, 1(5). <https://doi.org/10.63887/jtie.2025.1.5.18>
- Wulan Siti Nurjanah, Riantika Mutiara, Muhammad Al Ghifari, & Mia Lasmi Wardiyah. (2025). Analisis hubungan antara penggunaan musik dan tingkat konsentrasi mahasiswa. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(3), 157-167. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i3.1968>