

**PENGARUH MUSIK *AMBIENT* TERHADAP DAYA INGAT
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN
BISNIS INDONESIA ANGKATAN 2024**

Annisa Putri Amalia, Riri Arinda, Riska Rosmelina Rizqina azkiyatunnafis, Dra. Eny Suwarni.M.Si.
Psikolog*

Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Jl. Seokarno Hatta No. 643, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: eny.suwarni07@gmail.com



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN BISNIS INDONESIA**

2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah musik *ambient* berpengaruh terhadap daya ingat mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah *true experiment* dengan *design* yang digunakan dalam pemilihan subjek pada penelitian ini adalah *after-only research design*. Penelitian ini menyajikan sudut pandang mengenai pengaruh musik *ambient* terhadap daya ingat mahasiswa dalam menghafal kosakata dalam waktu yang singkat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengambil sampel dari 16 orang mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia angkatan 2024 yang dibagi secara *stratified random sampling* menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *control* dan eksperimen. Kelompok eksperimen mendengarkan musik *ambient* saat menghafal kosakata, sedangkan kelompok *control* tidak. Daya ingat diukur melalui skor *post-test* persoalan IST 9 (*Merkaufgaben*). Hasil menunjukkan rata-rata skor *post-test control group* adalah 12,125, sedangkan rata-rata skor *post-test experiment group* adalah 13,125. Hasil tersebut menunjukkan bahwa musik *ambient* cenderung meningkatkan daya ingat, namun pengaruhnya tidak begitu besar. Sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar untuk memperoleh kesimpulan yang lebih meyakinkan.

Kata kunci: daya ingat, musik *ambient*, mahasiswa

Abstract

This study aims to determine whether ambient music affects students' memory. The research method used is a true experimental method, and the design applied in selecting the subjects is an after-only research design. This study presents a perspective on the influence of ambient music on students' memory, specifically in memorizing vocabulary within a short time. A quantitative approach was employed, involving a sample of 16 Psychology students from the 2024 cohort at Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, selected through stratified random sampling and divided into two groups: control and experimental. The experimental group listened to ambient music while memorizing vocabulary, whereas the control group did not. Memory performance was measured using post-test scores from the IST 9 (Merkaufgaben) task. Results showed that the average post-test score of the control group was 12.125, while the experimental group had a slightly higher average score of 13.125. These findings suggest that ambient music tends to improve memory, although the effect is relatively small. Therefore, further research with a larger sample size is needed to draw more definitive conclusions.

Keywords: *memory, ambient music, university student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi atau universitas untuk mengembangkan pengetahuan keterampilan, dan kompetensinya dalam bidang tertentu (Slameto, 2010). Menurut Suparlan (2019), mahasiswa berada dalam tahap perkembangan intelektual yang kompleks, di mana mereka dituntut untuk dapat berpikir kritis, menganalisis, dan memahami berbagai konsep akademik. Salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan akademik mahasiswa adalah daya ingat dalam belajar.

Dalam dunia pendidikan saat ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin tinggi, seperti menghafal materi dalam jumlah besar, memahami konsep yang kompleks, dan menghadapi ujian berulang kali. Banyak mahasiswa memilih belajar sambil mendengarkan musik untuk membantu fokus dan meredam kebisingan sekitar. Namun, tidak semua genre musik memberikan efek yang sama terhadap proses belajar, terutama saat menghafal. Banyak penelitian sebelumnya membuktikan bahwa musik klasik dapat memberikan banyak manfaat bagi manusia seperti memperbaiki konsentrasi, membangun kecerdasan emosional, dan banyak lainnya (Chafin et al. dalam Saiya, 2024). Di sisi lain, ada juga temuan yang menunjukkan bahwa pengaruh genre musik terhadap daya ingat bersifat subjektif dan tidak selalu signifikan.

Hidayati, & Baytinnufus (2022) menurut kamus lengkap psikologi, daya ingat adalah fungsi yang terlibat dalam mengingat atau mengulangi peristiwa yang terjadi di masa lalu. Daya ingat didefinisikan sebagai kemampuan jiwa manusia untuk menerima, menyimpan, dan menghasilkan kembali pengalaman, pemahaman, atau respons. Kemampuan ini sangat penting untuk keberhasilan kita dalam proses pembelajaran. Dharmawan (2015) menyatakan bahwa komunikasi tidak mungkin terjadi tanpa daya ingat.

Teori memori *multistore* dari Atkinson dan Shiffrin (1968) menjelaskan bahwa memori manusia terdiri atas tiga komponen utama: memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Alur pemrosesan informasi yang melibatkan perhatian selektif dan latihan pengulangan (*rehearsal*) menjadi kunci untuk memindahkan informasi dari tahap awal menuju penyimpanan jangka panjang. Dalam konteks pembelajaran, lingkungan eksternal yang kondusif dapat meningkatkan efektivitas *encoding* memori, sementara distraksi dapat menghambatnya.

Hal ini menunjukkan bahwa kualitas lingkungan belajar memiliki peran penting. Ketika lingkungan eksternal tidak mendukung, seperti adanya kebisingan yang tidak terkendali, proses *encoding* memori menjadi terganggu dan pada akhirnya menghambat kemampuan seseorang dalam memahami dan mengingat informasi. Oleh karena itu, diperlukan alternatif yang mampu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Salah satu alternatif tersebut adalah penggunaan musik tertentu yang dapat meningkatkan relaksasi dan konsentrasi, seperti musik *ambient*.

Salah satu genre musik yang umum digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan konsentrasi adalah musik *ambient*. Musik jenis ini pertama diperkenalkan oleh Brian Eno pada tahun 1978. Brian Eno adalah seorang *sound designer, composer, producer*, serta *conceptualist* yang pertama kali menciptakan istilah “*ambient*”. Musik *ambient* dirancang dengan karakteristik khusus, yaitu struktur harmonik sederhana, tempo lambat, suara minimalis, dan ketiadaan lirik vokal dominan (Eno, 1978). Brian Eno menganggap *ambient music* pada dasarnya merupakan alunan instrumen yang dijadikan *background music*, dan oleh Brian Eno *music* ini ditempatkan di depan menjadi musik yang layak untuk ditampilkan. Dia juga mendefinisikan *ambient music* sebagai musik yang dirancang untuk menciptakan tenang dan ruang untuk berpikir (Suherman dalam Ferry, 2023). Berdasarkan hal itu, musik jenis ini layak untuk diaplikasikan dalam pembelajaran guna melihat pengaruhnya terhadap konsentrasi dan hasil belajar mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran ataupun mengerjakan tugas.

Penelitian oleh Laksono dan Sari (2023) mengungkapkan bahwa musik *ambient* dapat memberikan dampak positif terhadap konsentrasi dan hasil belajar mahasiswa. Musik *ambient*, yang memiliki karakteristik menenangkan, diduga dapat mempengaruhi daya ingat mahasiswa melalui pengurangan beban kognitif yang berlebihan. Teori Beban Kognitif (*Cognitive Load Theory*) yang dikemukakan oleh Sweller (1988) menjelaskan bahwa ketika beban kognitif terlalu tinggi, proses pembelajaran menjadi kurang efisien. Dengan menggunakan musik *ambient*, yang tidak mengganggu perhatian, mahasiswa dapat lebih fokus dalam memproses informasi. Meskipun penelitian ini tidak secara langsung menyebutkan peningkatan daya ingat, pengaruh positif terhadap konsentrasi dan hasil belajar mengindikasikan bahwa musik *ambient* dapat membantu meningkatkan daya ingat dengan

menciptakan suasana yang lebih kondusif untuk memproses dan mengingat informasi.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan dari penyebaran kuesioner pada 25 mahasiswa psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia angkatan 2024, menyatakan bahwa sebanyak 80% diantaranya mendengarkan genre music *ambient* saat belajar, dengan 32% diantaranya menghabiskan waktu lebih dari 60 menit. Musik *ambient* memberikan dampak yang positif terhadap daya ingat mahasiswa, dilihat dari 40% menyatakan bahwa musik *ambient* membuat mereka lebih cepat dan konsisten dalam menghafal kosakata, 48% menyatakan bahwa mereka lebih fokus, 64% menyatakan musik genre *ambient* mengurangi *stress*, dan 80% menyatakan lebih nyaman dalam menciptakan suasana belajar. Hal tersebut menjembatani hasil survei awal dengan pengantar fokus pada populasi target penelitian, yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia angkatan 2024.

Mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI) angkatan 2024 merupakan kelompok yang sangat relevan untuk dijadikan subjek penelitian ini. Mereka sedang berada dalam fase kritis perkembangan akademik, dengan tuntutan kognitif tinggi untuk memahami literatur ilmiah yang kompleks dan mengintegrasikan berbagai teori psikologi. Di tengah tuntutan ini, keberadaan musik di lingkungan belajar mereka, baik sebagai sarana relaksasi maupun peningkat fokus, menjadi faktor yang tak terelakkan. Namun, belum diketahui sejauh mana musik *ambient* secara objektif membantu atau justru mengganggu daya ingat mereka.

Penelitian terdahulu yang relevan, menunjukkan bahwa musik latar dengan tempo lambat mampu meningkatkan performa memori kerja, dan mampu memberikan ketenangan yang membuat otak siap berkonsentrasi untuk menerima informasi baru dan mengingat kembali informasi yang telah disimpan (Pope, 2017; Zhang et al, 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Limyati et al (2018) menunjukkan bahwa music karya Bach yang berjudul “*Largo Ma Non Tanto*” dapat meningkatkan atensi dan memori jangka pendek.

Minimnya studi yang fokus pada efek musik *ambient* terhadap daya ingat mahasiswa di Indonesia, menunjukkan adanya ruang besar untuk kontribusi penelitian baru. Selain itu, pendekatan yang lebih banyak mengandalkan desain korelasional daripada eksperimen menyebabkan keterbatasan dalam menguji hubungan sebab-akibat secara akurat.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik *ambient* terhadap daya ingat mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia angkatan 2024. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi akademik yang kuat dan relevan dalam pengembangan metode belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa masa kini, serta menjawab tantangan akademik yang semakin kompleks di era digital.

METODE

Secara definisi operasional, daya ingat merupakan kemampuan mahasiswa untuk menyimpan dan mengingat kembali informasi yang telah diberikan dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini daya ingat diukur dengan penyajian beberapa kata yang harus dihafalkan dalam waktu 3 menit kemudian subjek diminta menjawab persoalan yang telah disajikan dalam waktu 6 menit.

Sedangkan definisi konseptual menyatakan bahwa daya ingat adalah unsur perkembangan kognitif, yang memuat seluruh situasi yang di dalamnya individu menyimpan informasi yang diterima sepanjang waktu (Atkinson dalam Ganda, 2018). Atkinson berpendapat bahwa, para ahli psikologi membagi tiga tahapan ingatan, yaitu: memasukkan pesan dalam ingatan (*encoding*), penyimpanan ingatan (*storage*), dan mengingat kembali (*retrieval*). Ketiga proses ini saling berkaitan dan membentuk dasar dari seluruh aktivitas belajar dan adaptasi individu. Pada usia perkembangan mahasiswa, yang umumnya berada pada rentang usia 18–24 tahun, individu berada dalam tahap dewasa awal menurut teori psikososial Erikson dan tahap operasional formal menurut Piaget, di mana kemampuan berpikir abstrak dan

logis sudah matang namun sangat bergantung pada optimalisasi fungsi kognitif dasar seperti memori (Santrock, 2019). Pada fase ini, daya ingat yang kuat menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa memahami konsep-konsep kompleks, mengintegrasikan informasi baru, serta mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah yang vital bagi kesuksesan akademik maupun profesional. Oleh karena itu, meningkatkan atau mendukung daya ingat pada masa ini menjadi aspek krusial untuk memastikan keberhasilan akademik dan kesiapan karier di masa depan.

Menurut Brian Eno (1978), musik *ambient* adalah musik yang dapat mengakomodasi berbagai tingkat perhatian mendengarkan tanpa memaksakan satu pun secara khusus. Ia harus bisa diabaikan namun tetap menarik. Terdapat 4 aspek, diantaranya atmosferik, yaitu musik *ambient* menciptakan suasana atau lingkungan sonik yang bisa melingkupi ruangan dan pikiran pendengar. Istilah "*ambient*" diciptakan dari ide musik sebagai "atmosfer" atau "ruang sonik". Fungsional dan Adaptif, dimana musik *ambient* harus dapat beradaptasi dengan kehadiran pendengar, bisa menjadi bagian dari ruang atau sesuatu yang bisa dialami. Statis dan Non linier, music *ambient* bisa bersifat repetitif, lambat, dan tanpa klimaks, mencerminkan konsep waktu yang lebih meditatif. Minimnya Struktur Ritmis dan Melodik, musik ini cenderung menghindari *beat* kuat, progresi akor konvensional, dan melodi yang menonjol.

Definisi operasional dari musik *ambient* dalam penelitian ini adalah musik bertempo lambat yang diputar selama 3 menit ketika mahasiswa sedang menghafal kosakata. Musik ini tidak memasukkan banyak lirik, bersifat menenangkan, dan digunakan sebagai latar (*background music*) untuk menciptakan suasana yang rileks.

Penelitian ini menggunakan metode *true experiment* dengan pendekatan kuantitatif. *True experiment* adalah metode penelitian yang memenuhi tiga syarat, diantaranya terdapat randomisasi dalam pemilihan subjek, terdapat kelompok yang di kontrol, dan terdapat pula manipulasi variable bebas. Pendekatan kuantitatif adalah sebuah pendekatan penelitian yang di dalamnya menggunakan banyak angka

mulai dari proses pengumpulan data hingga penafsirannya (Ibrahim N. S. dalam Ali, 2022). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan histogram.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah 95 mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia angkatan 2024. Partisipan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengelompokkan populasi ke dalam beberapa strata, lalu dilakukan pengambilan sampel secara acak dari masing-masing strata tersebut (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, peneliti membagi 2 kelompok terlebih dahulu, yaitu perempuan dan laki-laki sebelum mengambilnya secara acak sehingga menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Partisipan yang digunakan sebanyak 16 orang mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia angkatan 24.

Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan *IST 9 (Merkaufgaben)* untuk mengukur kapasitas memori kerja verbal. IST 9 atau biasa disebut Merkaufgaben merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kapasitas *working memory* (Watabe, 2011). Tes rentan kata juga digunakan dalam mengukur kemampuan subjek dalam memori jangka pendek. Karena tes rentan kata tidak melibatkan keterampilan penalaran subjek dan pemrosesan pengambilan, ini juga dianggap sebagai semacam uji rentang sederhana untuk ingatan jangka pendek. Tes dilakukan dengan memberikan waktu 3 menit kepada partisipan untuk menghafal kata-kata yang telah ditentukan, kemudian partisipan diberikan 20 persoalan yang berkaitan dengan kosakata yang telah dihafalkan, dan menyelesaikannya dalam waktu 6 menit. Setiap 1 persoalan yang benar diberikan skor tertinggi 1, dengan demikian, total skor maksimum yang dapat diperoleh mahasiswa adalah 20.

Manipulasi

Treatment pada penelitian ini yaitu *tester* akan memberikan waktu 3 menit kepada partisipan untuk menghafal kata-kata yang telah ditentukan, kemudian partisipan diberikan 20 persoalan yang berkaitan dengan kosakata yang telah dihafalkan, dan menyelesaikannya dalam waktu 6 menit.

Partisipan dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, di mana kelompok eksperimen akan dimanipulasi dengan pemberian lagu dengan *genre ambient* yang berjudul “*Learning How Not To Die*” karya Reruntuh ketika partisipan menghafal dan kelompok kontrol tidak.

Design Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *after-only research design*. Dengan *design* ini, peneliti akan membandingkan hasil *post-test* kelompok eksperimen (Y_1) dengan hasil *post-test* kelompok kontrol (Y_2) akibat perlakuan (X). Seluruh partisipan dari kedua kelompok akan diberikan tugas yang sama, yaitu menghafal daftar kosakata dalam waktu 3 menit, dan mengerjakan persoalan dalam waktu 6 menit. Ketika sedang menghafalkan, kelompok eksperimen akan diperdengarkan musik *ambient* dengan judul *learning how not to die* karya Reruntuh dalam waktu 3 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

Prosedur dari penelitian ini :

1. Peneliti mencari partisipan sebanyak 16 orang mahasiswa Psikologi Universitas dan Bisnis Indonesia Angkatan 2024.
2. partisipan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara *statified random samplinng*.
3. Dalam pelaksanaannya kedua kelompok berada di dalam ruangan yang berbeda, lalu *tester* menjelaskan prosedur pengerjaannya.
4. Sebelum pelaksanaan, partisipan diberi lembar jawaban kosong dan lembar hafalan dalam keadaan tertutup.

5. Dalam pelaksanaannya, Partisipan diminta menghafal beberapa kosakata yang telah ditentukan dalam waktu 3 menit. Setelah selesai lembar hafalam tersebut dikumpulkan. *Tester* memberikan persoalan berupa *post-test* sebanyak 20 nomor untuk dikerjakan dalam waktu 6 menit. Kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* musik bergenre *ambient* dengan judul *learning how not to die* karya Reruntuh ketika sedang menghafalkan selama 3 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment* apapun.
6. Hasil dari *post-test* kedua kelompok tersebut dibandingkan untuk melihat pengaruh musik *ambient* terhadap daya ingat mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia dalam menghafal kosakata.

Terdapat pula tabel dari variabel dikontrol dan tidak dikontrol yang juga terdiri dari internal dan eksternal, yaitu:

a. Variabel yang Bisa Dikontrol

1. Tabel Internal

No.	Apa yang Dikontrol	Bagaimana Mengontrol	Mengapa Dikontrol
1.	<i>Testing</i>	Memberikan instruksi yang jelas.	Agar hasil <i>test</i> yang dikerjakan partisipan merupakan hasil dari <i>treatment</i> yang diberikan bukan dari hal lain.
2.	<i>Instrumentation</i>	Menggunakan alat tes IST 9	Agar <i>treatment</i> yang diberikan lebih terkontrol.
3.	<i>Selection</i>	Menggunakan randomisasi dalam pemilihan partisipan mahasiswa psikologi UNIBI angkatan 24 dan memastikan partisipan	Agar tidak ada perbedaan sistematis dalam kelompok yang bisa mempengaruhi hasil.

		memiliki karakteristik yang seimbang	
--	--	--------------------------------------	--

b. Variabel yang Tidak Bisa Dikontrol

1. Tabel Eksternal

No.	Apa yang Tidak Bisa Dikontrol	Bagaimana Mengontrol	Mengapa Dikontrol
1.	<i>History</i>	Tidak dapat dikontrol	Tidak dapat dikontrol
2.	<i>Maturation</i>	Tidak dapat dikontrol	Tidak dapat dikontrol
3.	<i>Regression</i>	Tidak dapat dikontrol	Tidak dapat dikontrol
4.	<i>Mortality</i>	Tidak dapat dikontrol	Tidak dapat dikontrol
5.	<i>Interaction of Selection and maturation</i>	Tidak dapat dikontrol	Tidak dapat dikontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

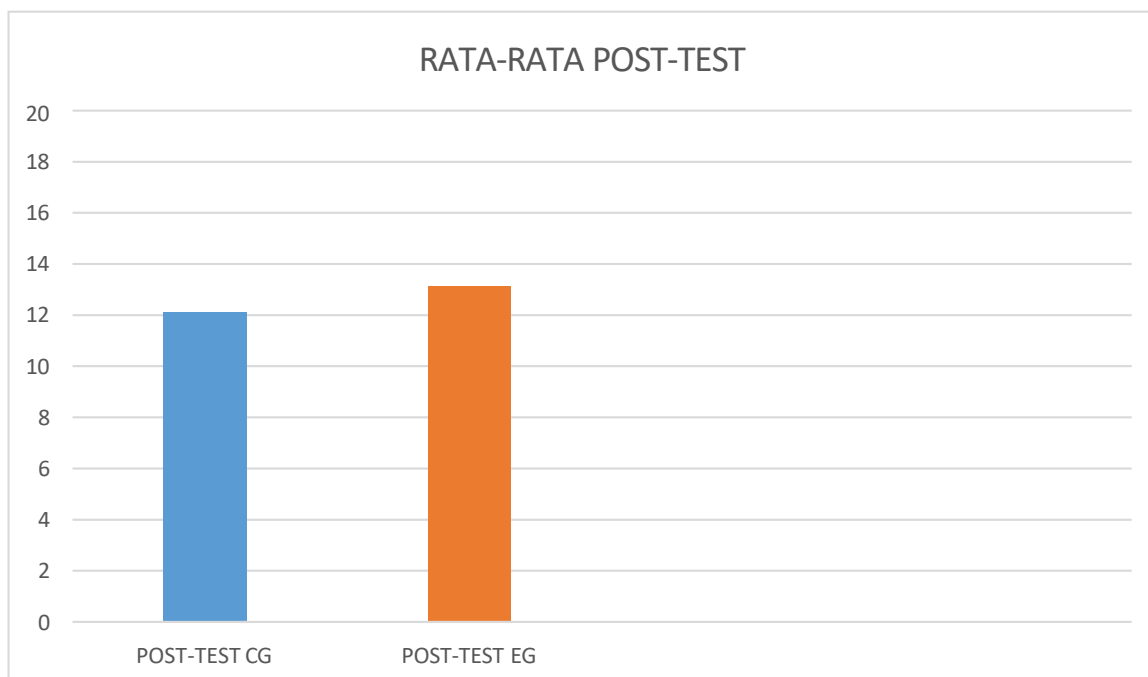
Hasil

• **Tabel Hasil *Post-Test***

NO	<i>CONTROL GROUP</i>		<i>EXPERIMENT GROUP</i>	
	NAMA	SCORE (MAKS: 20)	NAMA	SCORE (MAKS: 20)
1	Partisipan 1	13	Partisipan 9	14
2	Partisipan 2	18	Partisipan 10	13
3	Partisipan 3	13	Partisipan 11	12

4	Partisipan 4	11	Partisipan 12	6
5	Partisipan 5	8	Partisipan 13	12
6	Partisipan 6	11	Partisipan 14	20
7	Partisipan 7	8	Partisipan 15	18
8	Partisipan 8	15	Partisipan 16	10
Total	97		105	
Rata-rata	12,125		13,125	

- **Grafik Histogram Rata-Rata Hasil Post-Test**



Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh musik ambient terhadap daya ingat mahasiswa, diperoleh rata-rata skor daya ingat pada kelompok kontrol sebesar **12,125**, sedangkan pada kelompok eksperimen

tercatat sebesar **13,125**. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan positif, meskipun tidak terlalu besar, dalam peningkatan daya ingat pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan mendengarkan musik ambient. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian musik ambient saat proses menghafal mampu membantu mahasiswa dalam mengingat informasi dengan lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

Dilihat dari distribusi skor, kelompok eksperimen menunjukkan hasil yang lebih konsisten, dengan skor yang sebagian besar berkisar antara 12 hingga 14 poin. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan variasi yang lebih besar, dengan beberapa siswa mendapatkan nilai sangat tinggi (18 poin), namun sebagian besar skor berada pada rentang 8 hingga 13 poin. Pola ini menunjukkan bahwa musik *ambient* tidak hanya meningkatkan rata-rata daya ingat siswa, tetapi juga memberikan hasil yang lebih merata pada kelompok eksperimen.

Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Dharma Ferry (2022), yang menyatakan bahwa musik yang menenangkan dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan memori siswa. Dengan memberikan suasana belajar yang lebih nyaman dan terfokus, siswa diharapkan dapat lebih mudah menyerap dan mengingat informasi yang diajarkan.

John Sweller mengemukakan *Cognitive Load Theory*, yang menjelaskan bahwa memori kerja manusia memiliki kapasitas terbatas. Musik ambient dapat membantu mengurangi distraksi dari lingkungan, sehingga beban kognitif berkurang dan mahasiswa lebih mudah memproses serta mengingat informasi. Apabila beban kognitif terlalu tinggi akibat distraksi atau informasi yang berlebihan, maka proses pembelajaran dan daya ingat individu dapat terganggu. Sebaliknya, apabila beban kognitif berhasil dikurangi, maka kemampuan dalam memahami dan mengingat informasi akan meningkat (Sweller, 1988).

Selain itu, temuan ini mendukung model *Multistore Memory* dari Atkinson dan Shiffrin (1968), di mana perhatian selektif menjadi faktor penting dalam proses memindahkan informasi dari memori sensorik ke memori jangka pendek, dan selanjutnya ke memori jangka panjang. Musik *ambient* membantu meningkatkan

perhatian selektif dengan menciptakan kondisi lingkungan yang kondusif, sehingga proses *encoding* menjadi lebih efektif.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pope (2017) dan Zhang et al (2022) menunjukkan bahwa musik latar dengan tempo lambat mampu meningkatkan performa memori kerja, dan mampu memberikan ketenangan yang membuat otak siap berkonsentrasi untuk menerima informasi baru dan mengingat kembali informasi yang telah disimpan. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa variabel individual seperti perbedaan kemampuan memori awal antar mahasiswa, preferensi pribadi terhadap musik, serta tingkat stres saat ujian, juga dapat mempengaruhi hasil ini.

Secara keseluruhan, berdasarkan data dan teori yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa pemberian musik ambient saat proses belajar, khususnya dalam aktivitas menghafal, memiliki potensi positif untuk meningkatkan daya ingat mahasiswa, meskipun tidak berpengaruh besar. Hal ini membuka peluang baru dalam merancang strategi belajar yang lebih efektif dengan memanfaatkan musik sebagai elemen pendukung pembelajaran.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Mahasiswa membutuhkan daya ingat yang baik untuk menunjang keberhasilan dalam proses pembelajaran, menyelesaikan tugas, dan menghadapi ujian. Daya ingat yang optimal tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan konsentrasi, tetapi juga faktor eksternal, salah satunya adalah musik yang didengarkan seperti musik *ambient*. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian musik *ambient* berpengaruh positif terhadap daya ingat mahasiswa, meskipun tidak berpengaruh besar. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan musik ambient menunjukkan rata-rata skor daya ingat yang lebih tinggi (13) dan distribusi skor yang lebih konsisten dibandingkan kelompok kontrol (12,125). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa musik yang menenangkan dapat meningkatkan konsentrasi dan

memori. Selain itu, berdasarkan teori *Cognitive Load* dari John Sweller, musik ambient membantu mengurangi beban kognitif dengan menciptakan suasana belajar yang lebih tenang, mengurangi distraksi dari lingkungan sekitar, sehingga memudahkan mahasiswa dalam memproses dan mengingat informasi. Dengan demikian, musik *ambient* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, seperti halnya dalam aktivitas yang membutuhkan daya ingat tinggi seperti hafalan.

Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah partisipan yang relatif kecil (16 orang) dan hanya berasal dari satu program studi (Mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia angkatan 2024). Sehingga, hal ini dapat membatasi generalisasi hasil penelitian dalam cakupan populasi yang lebih luas. Selain itu, faktor-faktor individual seperti preferensi musik pribadi, tingkat stres, dan perbedaan gaya belajar tidak dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini. Oleh karena itu, disarankan pada penelitian selanjutnya untuk melibatkan partisipan dari berbagai latar belakang, memperbesar jumlah sampel, serta mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang dapat memengaruhi hasil. Penelitian mendatang juga dapat membandingkan berbagai genre musik dan melakukan penelitian secara berulang untuk melihat efek jangka panjang musik terhadap memori. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan menjadi lebih akurat, aplikatif, dan mampu memberikan rekomendasi lebih luas bagi pengembangan strategi belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

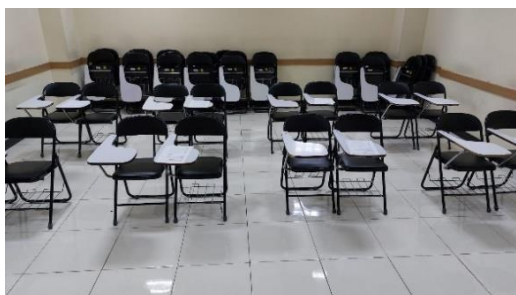
- Ali, M. M. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif dan penerapannya dalam penelitian*. *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 1(2), 1-5.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). *Human memory: A proposed system and its control processes*. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 2, pp. 47–89). New York: Academic Press.
- Dharmawan, T. (2015). *Musik Klasik dan Daya Ingat Jangka Pendek pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 370–382.
- Eno, B. (1978). *Ambient 1: Music for Airports*. London: Editions EG.
- Ferry, D. (2023). *Ambient Music Dalam Pembelajaran (Studi Eksperimen Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Genetika)*. *Symbiotic: Journal of Biological Education and Science*, 4(2), 64-74.
- Ganda, Kurnia Putra. (2018). *Pengaruh Penggunaan Media Permainan Scrabble Terhadap Daya Ingat Kosakata Bahasa Inggris Siswa SMP*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hayati, I. & Wulandari, P. (2017). *Perbedaan Kecenderungan Perilaku, Agresi Ditinjau Dari Harga Diri pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6, 32-42.
- Hidayati, U. N., & Baytinnufus, B. (2022). *Metode Bernyanyi Guna Meningkatkan Daya Ingat Siswa Dalam Proses Pembelajaran Anak Usia Dini*. *Amaliyatu Tadris*, 1(1), 12-19.
- Laksono et al. (2018). *Pengaruh Pemberian Musik Bergener Ambient Terhadap Kualitas Tidur*. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 2540-8844.
- Limyati, Yenni., Erman, A., Sari, W, P., Lucianus, J., & Lana, B, W. (2018). *Pengaruh Musik karya Bach Terhadap Fungsi Kognisi: Atensi dan Memori Jangka Pendek*. *Neurona*. 36(1).
- Pope, Kelsey. (2017). *The effects of jazz and classical music on recql*. *Journal of Health Education Research & Development*. 5(2). 1-3.

- Saiya Dian Leonardo., & Mulyeni Sri. (2024). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim)*. Journal of Educational Innovation and Public Health. 2(1).
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sweller, J. (1988). *Cognitive load during problem solving: Effects on learning*. Cognitive Science, 12(2), 257-285.
- Zhang, Y., Li, S., & Wang, C. (2022). *The effect of background music on working memory*

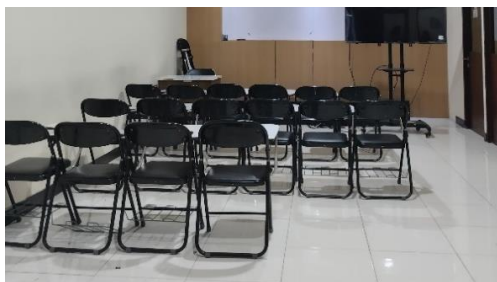
LAMPIRAN

DOKUMENTASI

Kelompok Eksperimen



Kelompok Kontrol



RESEARCH CANVAS MODEL

PENGARUH MUSIK *AMBIENT* TERHADAP DAYA INGAT MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN BISNIS INDONESIA ANGKATAN 2024

Problem	Purpose	Research
- Banyak mahasiswa memilih belajar sambil mendengarkan musik untuk membantu fokus dan meredam kebisingan sekitar. Namun, tidak semua genre musik memberikan efek yang sama terhadap proses belajar, terutama saat menghafal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa genre musik atau instrumental yang menenangkan dapat membantu meningkatkan daya ingat. Di sisi lain, ada juga temuan yang menunjukkan bahwa pengaruh genre musik terhadap daya ingat bersifat subjektif dan tidak selalu signifikan. - Sebagian besar penelitian terdahulu telah mengkaji	Untuk mengetahui pengaruh Musik <i>Ambient</i> Terhadap Daya Ingat Mahasiswa.	Question/Hypotheses Research Question: Apakah terdapat pengaruh Musik <i>Ambient</i> Terhadap Daya Ingat Mahasiswa Psikologi UNIBI dalam Menghafal Kosakata? Hypotheses: Musik <i>Ambient</i> berpengaruh terhadap daya ingat mahasiswa Psikologi UNIBI dalam Menghafal Kosakata.

pengaruh musik klasik terhadap daya ingat jangka pendek, seperti yang dilakukan oleh Pratiwia et al. (2022) dan Saiya (2024), dengan hasil yang menunjukkan pengaruh positif. Selain itu ada juga penelitian yang dilakukan oleh Ferry (2023) dengan judul <i>Ambient Music</i> dalam Pembelajaran (Studi Eksperimen Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Genetika) menunjukkan hasil pemberian ambient music dalam pembelajaran dapat berpengaruh positif terhadap konsentrasi belajar. Namun, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi pengaruh genre musik <i>ambient</i> khususnya musik instrumental dari album lokal seperti karya Reruntuh terhadap daya ingat mahasiswa, terutama dalam konteks menghafal kosakata. Padahal, musik <i>ambient</i> memiliki		
---	--	--

karakteristik yang unik dan berpotensi menciptakan suasana belajar yang lebih tenang dan fokus.		
<i>Drawing Conclusions</i> 1. Terdapat mahasiswa yang merasa terbantu menghafal saat mendengarkan genre musik tertentu seperti musik yang menenangkan. 2. Terdapat perbedaan preferensi musik yang mempengaruhi efektivitas belajar tiap individu. 3. Terdapat mahasiswa yang menjadikan musik ambient sebagai pengganti keheningan saat belajar.	<i>Conceptual/Theoretical Framework</i> 1. Teori Daya Ingat (Atkinson, 2000) Daya ingat adalah unsur perkembangan kognitif, yang membuat seluruh situasi yang didalamnya individu menyimpan informasi yang diterima sepanjang waktu. Atkinson (2000), berpendapat bahwa ada tiga tahapan ingatan, yaitu: • memasukkan pesan dalam ingatan (<i>encoding</i>), mengacu pada cara individu mentransformasikan input fisik indrawi menjadi sejenis representasi mental dalam memori. • penyimpanan ingatan (<i>storage</i>),	<i>Literature Review</i> 1. Limyati, Yenni., Erman, A., Sari, W, P., Lucianus, J., & Lana, B, W. (2018). <i>Pengaruh Musik karya Bach Terhadap Fungsi Konisi: Atensi dan Memori Jangka Pendek</i>. Neurona. 36(1). Jurnal ini membahas pengaruh musik karya bach terhadap atensi dan memori jangka pendek. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa musik karya bach yang berjudul “<i>Largo Ma Non Tanto</i>” dapat meningkatkan atensi dan memori jangka pendek, dengan bukti adanya peningkatan skor <i>addition test</i> pada kelompok subjek yang diperdengarkan musik bertempo lambat.

	Mengacu pada cara individu menahan informasi yang sudah disimpan dalam memori. • mengingat kembali (<i>retrieval</i>), Mengacu pada bagaimana individu memperoleh akses menuju informasi yang sudah disimpan dalam memori. 2. Teori Musik <i>Ambient</i> (Brian Eno, 1978) Musik <i>ambient</i> adalah musik yang harus dapat mengakomodasi berbagai tingkat perhatian mendengarkan tanpa memaksakan satu pun secara khusus; ia harus bisa diabaikan namun tetap menarik. Aspek-aspek: • Atmosferik : Musik <i>ambient</i> menciptakan suasana atau lingkungan sonik yang bisa melingkupi ruangan dan pikiran	2. Saiya Leonardo Dian. (2024). <i>Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim)</i>. Journal of Educational Innovation and Public Health. Artikel ini membahas apakah terdapat pengaruh musik dari musik klasik pada memori jangka pendek pada mahasiswa tingkat satu di Universitas Nasional Pasim kota Bandung. Hasil hasil penelitian ini dinyatakan bahwa musik klasik berpengaruh pada daya ingat jangka pendek pada mahasiswa Universitas Nasional Pasim, dengan bukti bahwa adanya peningkatan hasil dari pretest ke posttest. 3. Ferry, D. (2023). <i>Ambient Music Dalam Pembelajaran (Studi Eksperimen Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Genetika)</i>.
--	---	--

	pendengar. Istilah "ambient" diciptakan dari ide musik sebagai "atmosfer" atau "ruang sonik.” • Fungsional dan Adaptif: Musik <i>ambient</i> harus dapat beradaptasi dengan kehadiran pendengar, bisa menjadi bagian dari ruang atau sesuatu yang bisa dialami. • Statis dan Non linier: musik <i>ambient</i> bisa bersifat repetitif, lambat, dan tanpa klimaks, mencerminkan konsep waktu yang lebih meditatif. • Minimnya Struktur Ritmis dan Melodik: Musik ini cenderung menghindari beat kuat, progresi akor konvensional, dan melodi yang menonjol.	Symbiotic: Journal of Biological Education and Science, 4(2), 64-74. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>ambient music</i> terhadap tingkat konsentrasi belajar dan hasil belajar mahasiswa dengan gaya belajar auditori pada mata kuliah genetika. Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya pengaruh positif dalam pemberian <i>ambient music</i> dalam pembelajaran terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah genetika. 4. Dharmawan Triadib. (2015). <i>Musik klasik dan daya ingat jangka pendek pada remaja. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan</i>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh alunan musik klasik terhadap ingatan jangka pendek pada remaja. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesa ditolak karena musik klasik tidak berpengaruh terhadap daya
--	---	---

		ingat jangka pendek pada remaja.
Data Analysis Membandingkan pretest dan posttest dengan menggunakan histogram atau diagram	Data Collection 1. IV : Musik Ambient dalam Lagu <i>Learning How Not To Die</i> Karya Reruntuhan dengan durasi 4.08 menit. DV : Daya Ingat dalam menghafal kosakata 2. Populasi : 95 Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2024 3. Subjek : 20 Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2024 4. Teknik Pengambilan Subjek : Systematic random Sampling 5. Design : After-only research design 6. Alat Ukur : IST 9 (Merkaufgaben) 7. Control : • Testing : Pemberian instruksi yang jelas • Instrumentation : Menggunakan alat ukur IST 9. • Selection: randomisasi dalam	Overall Approach 1. Jenis Pendekatan : After only research design 2. Metodologi : Eksperimen 3. Tujuan : Mengetahui pengaruh musik <i>ambient</i> terhadap daya ingat mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia angkatan 2024 4. Langkah-langkah umum: Dalam 1 kelas dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, lalu kedua kelompok diberikan <i>posttest</i> yang sama yaitu dengan meminta subjek menghafalkan beberapa kata, namun pada kelompok eksperimen diberikan <i>treatment</i> berupa pemberian musik pada saat subjek sedang menghafalkan kata dalam 3 menit.

	pemilihan partisipan mahasiswa angkatan 2024. 8. Definisi Operasional • Daya ingat merupakan kemampuan mahasiswa untuk menyimpan dan mengingat kembali informasi yang diterima sepanjang waktu. Dalam penelitian ini daya ingat diukur dengan penyajian beberapa kata yang harus dihafalkan dalam waktu 3 menit kemudian subjek diminta menjawab persoalan yang telah disajikan dalam waktu 6 menit. • Musik ambient dalam penelitian ini adalah musik bertempo lambat yang diputar selama 4.08 menit ketika subjek sedang menghafal kosakata. Musik ini tidak	
--	---	--

	memasukkan banyak lirik, bersifat menenangkan, dan digunakan sebagai latar (background music) untuk menciptakan suasana yang rileks.	
--	--	--

After-Only Research Design

