

The Influence of Lo-Fi Music on Learning Motivation in Padang State University Students

Pengaruh Musik Lo-Fi terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Azka Fauzan¹, Fadhatul Al Hatta², Lunadila³

^{1, 2, 3} Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: azarefa123@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the impact of Lo-Fi music on students' learning motivation. The background of this study is rooted in the high academic pressure that can lead to decreased learning motivation among students. Lo-Fi music is considered to be able to create a supportive learning environment and increase concentration. The method used in this study was an experiment with a one-group pretest-posttest design. A total of 11 students who experienced decreased learning motivation were selected as samples through a purposive sampling technique. The treatment given was in the form of three Lo-Fi music listening sessions. Data were collected using a learning motivation scale developed by Cherniss and Goleman (2001). The results of the analysis using a paired sample t-test showed a significant difference between the pretest and posttest ($p = 0.001$), indicating that Lo-Fi music has a positive effect on increasing learning motivation. These findings contribute to the application of music as an alternative relaxation method in educational contexts.

Keyword: *Lo-Fi Music; Learning Motivation; Students; Experimental Study; Educational Psychology*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik Lo-Fi terhadap motivasi belajar siswa. Latar belakang penelitian ini bermula dari tingginya tekanan akademik yang dapat mengakibatkan menurunnya motivasi belajar siswa. Musik Lo-Fi dinilai mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan meningkatkan konsentrasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest. Sebanyak 11 siswa yang mengalami penurunan motivasi belajar dipilih sebagai sampel melalui teknik purposive sampling. Perlakuan yang diberikan berupa tiga sesi mendengarkan musik Lo-Fi. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala motivasi belajar yang dikembangkan oleh Cherniss dan Goleman (2001). Hasil analisis dengan menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest ($p = 0,001$) yang menunjukkan bahwa musik Lo-Fi berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap penerapan musik sebagai metode relaksasi alternatif dalam konteks pendidikan.

Kata Kunci: *Musik Lo-Fi; Motivasi Belajar; Mahasiswa; Eksperimen, Psikologi Pendidikan*

PENDAHULUAN

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa. Menurut Santrock (2011), motivasi belajar merupakan suatu proses internal yang mengarahkan, mengaktifkan, dan memelihara perilaku belajar. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan tugas yang menumpuk, kebutuhan belajar mandiri, dan ekspektasi sosial yang tinggi. Tekanan-tekanan tersebut dapat menyebabkan menurunnya motivasi belajar yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hasil akademik, keterlibatan dalam pembelajaran, bahkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Seiring berjalananya waktu dan tantangan akademis yang semakin kompleks, pendekatan alternatif yang bersifat santai mulai dilirik untuk mendukung proses pembelajaran. Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah penggunaan musik Lo-Fi sebagai motivasi pembelajaran. Musik Lo-Fi (*low-fidelity*) merupakan jenis musik instrumental dengan tempo lambat, ritme repetitif, dan suara sekitar seperti suara hujan atau gemuruh kipas angin. Karakteristik tersebut menciptakan suasana belajar yang tenang dan minim gangguan, sehingga banyak digunakan oleh siswa sebagai metode untuk membantu konsentrasi.

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa musik memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tingkat stres (Thoma et al., 2013), memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kinerja kognitif (Lesiuk, 2005). Musik dengan arousal rendah seperti Lo-Fi dinilai lebih efektif dalam mendukung fokus, karena tidak membebani kapasitas kerja otak yang terbatas saat belajar (Degé et al., 2011). Dalam kerangka teori *Self-Determination* milik Ryan dan Deci (2000), ditegaskan bahwa kenyamanan emosional dan lingkungan belajar yang mendukung dapat memperkuat motivasi intrinsik, yaitu jenis motivasi yang muncul dari dalam diri tanpa tekanan dari luar.

Namun, hingga saat ini penelitian empiris yang secara khusus mengkaji pengaruh musik Lo-Fi terhadap motivasi belajar di kalangan mahasiswa Indonesia, khususnya di perguruan tinggi negeri, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi pengaruh musik Lo-Fi terhadap peningkatan motivasi belajar di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Dengan menggunakan desain eksperimen *one-group pretest-posttest*, penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang sebelumnya mengalami penurunan motivasi belajar. Peneliti memberikan intervensi berupa sesi mendengarkan musik Lo-Fi dan mengevaluasi dampaknya terhadap tingkat motivasi belajar melalui alat ukur yang telah tervalidasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis pada bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam penerapan strategi belajar yang inovatif dan adaptif berbasis musik di lingkungan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu jenis *one-group pretest-posttest*, yaitu desain yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Pendekatan ini dipilih untuk mengevaluasi pengaruh musik Lo-Fi terhadap motivasi belajar mahasiswa secara langsung dan terukur. Subjek penelitian terdiri dari 11 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pemilihan dilakukan berdasarkan hasil asesmen awal serta rekomendasi dosen bahwa mahasiswa tersebut mengalami penurunan motivasi belajar. Selain itu, seluruh subjek menyatakan kesediaan untuk mengikuti prosedur penelitian dan menandatangani *informed consent*, sesuai prinsip etika penelitian (Creswell, 2014).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah musik lo-fi, yaitu musik instrumental yang tidak tekstual, lambat, dan berirama yang dilakukan selama tiga kali pertemuan dalam bentuk sesi mendengarkan dengan durasi musik 30-60 menit. Variabel terikatnya adalah motivasi belajar siswa yang diukur dengan skala yang didasarkan pada teori kecerdasan emosional Cherniss dan Goleman (2001). Skala ini terdiri dari 24 item pernyataan dengan skala Likert 5 poin, meliputi aspek-aspek seperti inisiatif belajar, ketekunan, dan usaha akademis. Contoh item dalam skala ini adalah “Saya membuat jadwal belajar” dan “Saya akan berusaha lebih keras jika hasil ujian saya buruk”. Reliabilitas skala dalam penelitian ini menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,81, yang termasuk dalam kategori reliabel tinggi (Gliem & Gliem, 2003).

Semua peserta menyelesaikan kuesioner pra-tes sebelum intervensi. Selain itu, mereka berpartisipasi dalam tiga sesi di mana musik lo-fi diputar di lingkungan yang paling nyaman (lingkungan yang tenang, periode yang tetap, tanpa gangguan). Setelah sesi terakhir, peserta diminta untuk menyelesaikan survei pada skala yang sama setelah tes. Selain mengumpulkan data kuantitatif, para peneliti mengamati pengamatan non-partisipatif terhadap ekspresi wajah, postur, dan tingkat partisipasi selama sesi sebagai pelengkap data kualitatif.

Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26, untuk menguji signifikansi perbedaan antara skor pretest dan posttest. Sebelumnya, dilakukan uji normalitas (Shapiro-Wilk) dan homogenitas varians (Levene's Test) sebagai syarat penggunaan uji parametrik (Field, 2013). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada motivasi belajar setelah perlakuan, yang menjadi dasar untuk menyimpulkan bahwa musik Lo-Fi memiliki pengaruh positif dalam konteks ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 11 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang yang berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Para peserta dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang menunjukkan penurunan motivasi belajar baik berdasarkan pengakuan subjektif maupun observasi dari dosen. Selain itu, seluruh partisipan telah menyatakan kesediaannya untuk mengikuti rangkaian intervensi dan menandatangani *informed consent* sebagai bagian dari etika penelitian. Dari segi karakteristik demografis, subjek terdiri atas 7 mahasiswa laki-laki dan 4 mahasiswa perempuan, dengan rentang usia antara 19 hingga 21 tahun. Sebelum diberikan perlakuan berupa sesi mendengarkan musik Lo-Fi, seluruh peserta diminta untuk mengisi skala motivasi belajar sebagai pengukuran awal (*pretest*). Setelah tiga sesi intervensi, mereka kembali diminta mengisi skala yang sama (*posttest*) guna mengevaluasi adanya perubahan motivasi belajar setelah perlakuan diberikan.

Uji Asumsi Statistik

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji dengan uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat penggunaan paired sample t-test.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
P1	.151	11	.200*	.947	11	.602
P2	.163	11	.200*	.961	11	.790

Test of Homogeneity of Variances

Score	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	1.042	1	20	.320

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk > 0.05 baik untuk data pretest maupun posttest. Sedangkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test juga menunjukkan nilai signifikansi > 0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan paired sample t-test dilakukan untuk melihat perbedaan skor motivasi belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan musik Lo-Fi.

Paired Samples Test						
	Mean	Std. Deviation	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	t	df
			Std. Error	Mean	Lower	Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	13.455	9.501	2.865	7.072	19.838 4.697 10 .001

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor motivasi belajar pretest dan posttest dengan nilai signifikansi ($p = 0.001 < 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa musik Lo-Fi berpengaruh signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Hasil Observasi dan Refleksi Kualitatif

Observasi non-partisipatif dilakukan selama sesi *treatment*. Beberapa indikator perilaku seperti ekspresi wajah, postur tubuh saat belajar, dan aktivitas belajar dicatat. Temuan utama sebagai berikut:

- Sesi 1 (Musik: 1 A.M Study Session): Mahasiswa terlihat lebih rileks dan fokus setelah 10 menit.
- Sesi 2 (Musik relaksasi non-Lo-Fi): Sebagian merasa musik terlalu mengganggu.
- Sesi 3 (Rain Lofi): Mayoritas subjek menunjukkan ekspresi wajah tenang dan mencatat lebih aktif.

Refleksi tertulis dari mahasiswa menyatakan mereka merasa lebih termotivasi saat belajar dengan musik Lo-Fi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik Lo-Fi secara signifikan dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor pretest dan posttest yang signifikan secara statistik ($p = 0,001$). Perbedaan ini menunjukkan bahwa musik Lo-Fi berpengaruh positif dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa yang sebelumnya mengalami penurunan semangat belajar.

Secara teoritis, temuan ini mendukung pandangan Santrock (2011) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan hasil dari proses internal yang dapat dipengaruhi oleh stimulus eksternal. Dalam konteks ini, musik Lo-Fi berfungsi sebagai stimulus yang menciptakan lingkungan belajar yang tenang, fokus, dan bebas gangguan. Musik dengan irama yang lambat, tanpa lirik, dan suara latar yang alami seperti hujan atau gemerisik kertas berkontribusi terhadap suasana belajar yang nyaman, mendukung relaksasi, dan meningkatkan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Lesiuk (2005) dan Thoma et al. (2013) yang menyatakan bahwa musik berperan penting dalam mengurangi stres dan mendukung kinerja kognitif. Musik Lo-Fi memiliki karakteristik "*low arousal*" yang cenderung tidak membebani otak, sehingga otak lebih mampu berkonsentrasi pada aktivitas utama seperti belajar. Musik Lo-Fi juga mendukung regulasi emosi yang menjadi salah satu kunci untuk menjaga motivasi belajar.

Selain data kuantitatif, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang mendengarkan musik Lo-Fi menunjukkan ekspresi wajah yang lebih tenang dan perilaku belajar yang lebih teratur. Dalam refleksi tertulisnya, beberapa siswa mengatakan bahwa musik Lo-Fi membuat mereka "lebih rileks", "lebih tenang", dan "lebih bersemangat dalam belajar". Hal ini memperkuat pemahaman bahwa musik tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif yang penting dalam proses pembelajaran.

Refleksi ini mendukung kerangka teori *Self-Determination* karya Ryan & Deci (2000) yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik. Ketika siswa merasa nyaman, terbebas dari stres, dan terlibat secara emosional, mereka cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat dan lebih bertahan lama.

Namun, perlu dicatat bahwa tidak semua individu merespons musik Lo-Fi secara positif. Beberapa subjek tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang mungkin disebabkan oleh

perbedaan preferensi musik, gaya belajar, atau kondisi psikologis masing-masing. Oleh karena itu, penggunaan musik Lo-Fi sebaiknya bersifat opsional dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Dari perspektif praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar rekomendasi penggunaan musik Lo-Fi di lingkungan kampus. Lembaga pendidikan dapat menyediakan ruang belajar yang memungkinkan pemutaran musik Lo-Fi atau menyediakan daftar putar khusus untuk siswa. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan intervensi psikologis berbasis musik sebagai bagian dari program peningkatan kesejahteraan mental siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh musik Lo-Fi terhadap motivasi belajar mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji-t berpasangan diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor motivasi belajar subjek sebelum dan sesudah mendengarkan musik Lo-Fi. Nilai signifikansi ($p = 0,001$) menunjukkan bahwa intervensi dengan musik Lo-Fi efektif mampu meningkatkan motivasi belajar mahasiswa yang sebelumnya mengalami penurunan semangat belajar. Hasil observasi dan refleksi turut memperkuat temuan tersebut, dimana mayoritas partisipan menyatakan merasa lebih fokus, rileks, dan termotivasi saat belajar dengan musik Lo-Fi sebagai latar belakang. Dengan demikian, musik Lo-Fi terbukti tidak hanya berdampak secara kognitif tetapi juga emosional dalam membentuk kondisi belajar yang optimal. Musik ini mampu menciptakan suasana yang mendukung konsentrasi, mengurangi kecemasan akademik, dan memperkuat motivasi belajar intrinsik mahasiswa.

Saran

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi efek musik Lo-Fi pada variabel lain, seperti stres akademis, rentang perhatian, atau kinerja akademis jangka panjang. Selain itu, penelitian dengan desain eksperimen kelompok kontrol akan memberikan hasil yang lebih kuat dalam membandingkan efektivitas intervensi musik Lo-Fi. Dengan melibatkan kelompok kontrol, peneliti dapat mengidentifikasi efek spesifik musik Lo-Fi secara lebih jelas dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat musik dalam konteks akademis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 113–120.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing* (7th ed.). Prentice Hall.
- Anggraita, A. D., Claudia, C., Pilartomo, R. A., Suwandi, S., Budiarso, S., & Aryanto, C. B. (2021). Pengaruh musik low-fidelity (lo-fi) terhadap pemahaman bacaan mahasiswa Indonesia di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12(1), 10–20. <https://doi.org/10.35814/mindset.v12i01.1694>
- Asrun, M., Herik, E., & Sunarjo, I. S. (2019). Hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual di Universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1–10.
- Degé, F., Wehrum, S., Stark, R., & Schwarzer, G. (2011). The influence of music on motivation and learning in a school context. *Learning and Individual Differences*, 21(4), 496–500. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.01.004>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa dan dinamika dunia kampus*. Rasibook.
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. In *Midwest Research to Practice Conference*

in *Adult, Continuing, and Community Education* (pp. 82–88). Indiana University.
<https://scholarworks.iupui.edu/handle/1805/344>

- Handayani, R., Desyandri, D., & Mayar, F. (2022). Musik dan karakter remaja: Studi literatur psikologi pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 1–10.
- Lesiuk, T. (2005). The effect of music listening on work performance. *Psychology of Music*, 33(2), 173–191. <https://doi.org/10.1177/0305735605050650>
- Pekrun, R. (2006). The expectancy-value theory of achievement motivation: Extensions and implications for educational research. In *Achievement motivation: Recent trends and perspectives* (pp. 31–53). Elsevier.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. UNY Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLOS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>