



Musik Lo-Fi Sebagai Media Pendukung Konsentrasi Belajar Mahasiswa Gen Z

Melisa Fitri Rahmadinata¹ dan Yuliana²

¹Institusi Seni Indonesia Padangpanjang

²Institusi Seni Indonesia Padangpanjang

Email: melisafitri@isi-padangpanjang.ac.id,
ya3659856@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of "Lo-Fi" music on the learning concentration of Generation Z students. The research employed a descriptive quantitative approach using a survey method. Data were collected through a Google Form questionnaire distributed to 30 respondents who belong to Generation Z. The results showed that most respondents stated that "Lo-Fi" music helped them to be more focused and comfortable in the learning process. Therefore, "Study "Lo-Fi" music can be considered an alternative medium to support learning concentration among Generation Z students.

Keywords: *Lo-Fi music, study concentration, generation Z*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan digitalisasi yang pesat pada era modern membawa dampak besar terhadap gaya hidup dan pola belajar masyarakat, khususnya generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok generasi lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Generasi ini tumbuh dan berkembang pada masa ketika teknologi digital, internet, serta perangkat komunikasi modern telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, generasi Z sering disebut *digital native*, yakni generasi yang sejak kecil telah terbiasa menggunakan teknologi digital seperti smartphone, computer, dan berbagai platform internet dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam kegiatan belajar (Prensky, 2001; Tuada dan Raihani, 2025). Kedekatan generasi Z dengan teknologi digital mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk cara memperoleh informasi, berkomunikasi, serta cara belajar. Dibandingkan generasi sebelumnya, generasi Z cenderung lebih terbiasa dengan akses informasi yang cepat dan beragam melalui media digital. Kemudahan akses terhadap informasi dan hiburan menjadikan generasi ini lebih adaptif terhadap teknologi. Hal ini juga yang membuat mereka memiliki kecenderungan melakukan beberapa aktivitas sambil bersamaan seperti

belajar sambil mendengarkan musik, membuka media social, atau mencari referensi melalui internet (Tapscott, 2009). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa generasi Z memiliki gaya belajar yang lebih fleksibel serta sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media digital. Hal ini terlihat di lingkungan mahasiswa khususnya di Institut Seni Indonesia Padangpanjang yang rata-rata hari ini didominasi oleh mahasiswa kelahiran 2000-2007, yang mana mereka cenderung kemana-mana selalu menggunakan gadget dalam keseharian dan mendengarkan lagu melalui eraphone atau headset. Ini sejalan dengan pendapat Hu Chen dalam Rahmawati bahwa musik merupakan bagian dari kehidupan manusia yang diterima secara sosial, sehat dan mudah di akses di berbagai tempat (Agustia dkk., 2025).

Kotsopoulou & Hallam dalam Martha juga mengemukakan bahwa pada era modern, terdapat trend pada populasi mahasiswa yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka senang mendengarkan musik ketika beraktifitas (Widijanto dkk., 2022). Namun demikian, karena intensitasnya penggunaan gadget, terkadang kondisi tersebut menyebabkan banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang efektif. Notifikasi media sosial, pesan instan, serta kebiasaan multitasking menjadi faktor utama yang menurunkan kualitas konsentrasi. Dalam konteks inilah, mendengarkan musik dianggap sebagai salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan fokus belajar (Slameto, 2015). Adapun artiannya ialah, dengan mendengarkan musik yang menenangkan, dapat mengurangi distraksi dengan hal-hal lain ketika belajar. Musik telah lama diketahui memiliki pengaruh terhadap suasana hati, tingkat stres, dan kemampuan kognitif seseorang (Wahyudi, 2020). Menurut Chanda dan Levitin (2013), musik dapat memengaruhi sistem saraf manusia melalui pelepasan dopamin yang berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan perhatian.

Penelitian mengenai pengaruh mendengarkan musik terhadap proses pembelajaran telah banyak diteliti dari beberapa waktu lalu. Banyak penelitian terkait bagaimana musik dapat mempengaruhi suasana hati, emosional, dan konsentrasi terhadap sesuatu. Musik yang tenang, dengan melodi yang lembut, ritme yang stabil dan dinamika yang pelan dianggap dapat menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga membantu seseorang lebih mudah berkonsentrasi pada tugas yang dikerjakan (Dimas, 2024). Sejalan dengan pendapat Dimas, Hartanto (2024) juga mengemukakan bahwa musik yang memiliki tempo stabil, dan tidak mengandung lirik yang mengganggu dapat meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Pemanfaatan musik sebagai media yang dapat mempengaruhi konsentarsi belajar juga diungkapkan oleh Schellenberg (2005) bahwa musik dapat mempengaruhi aktivitas kognitif seperti perhatian, memori, dan kemampuan pemrosesan informasi. Sejalan dengan pendapat tersebut, Janke, L (2008) juga mengemukakan bahwa musik memiliki hubungan erat dengan system emosi, dan memori yang berperan penting dalam menjaga perhatian selama proses belajar. Lesuik (2005) juga memperkuat pendapat di atas bahwa

mendengarkan musik juga dapat meningkatkan suasana hati serta produktivitas seseorang Ketika mengerjakan tugas.

Banyak pilihan jenis musik yang biasanya didengarkan seseorang ketika mengerjakan sesuatu yang biasanya juga tergantung kepada mood pendengarnya. Salah satu jenis musik yang kini populer di kalangan pelajar dan mahasiswa adalah musik "*Lo-Fi*" (low fidelity). Dalam beberapa tahun terakhir, musik *Lo-Fi* menjadi salah satu jenis musik yang populer di kalangan pelajar dan mahasiswa, khususnya generasi Z. Popularitas musik ini semakin meningkat seiring dengan berkembangnya berbagai platform digital seperti Youtube dan Spotify yang menyediakan berbagai kanal musik *Lo-Fi* yang dapat diakses secara gratis. Salah satu fenomena yang cukup dikenal adalah siaran musik *Lo-Fi* secara langsung yang digunakan sebagai latar belakang belajar atau bekerja, seperti kanal *lo-fi hip hop radio-betas to relax/study to* yang telah ditonton oleh jutaan pengguna di seluruh dunia. Fenomena ini menunjukkan bahwa musik *Lo-Fi* menjadi bagian dari budaya belajar digital di kalangan generasi muda. Karakteristik musik "*Lo-Fi*" umumnya memiliki tempo lambat, ritme yang stabil, serta melodi lembut tanpa vokal yang dominan. Suara latar seperti "static noise" atau bunyi rekaman analog memberikan efek nostalgia dan kenyamanan tersendiri bagi pendengarnya. Ciri khas ini membuat musik *lo-fi* dianggap mampu menciptakan suasana belajar yang santai, bebas tekanan, dan lebih menenangkan (Anggraita dkk., 2021).

Menurut penelitian Emma Hallam dan rekan, musik dengan latar tempo stabil dapat membantu meningkatkan focus dalam menyelesaikan tugas belajar. (Hallam, Prince, & Katsarou, 2002). Penelitian lainnya yang mendukung bahwa musik dengan tempo lambat dan struktur sederhana dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan daya ingat ialah, penelitian yang dilakukan oleh Sahputra dan Rachmawati (2021) menunjukkan bahwa musik instrumental tanpa lirik mampu membantu mahasiswa mempertahankan perhatian lebih lama selama proses belajar. Temuan serupa juga dijelaskan oleh Syah dkk. (2022), yang menyebutkan bahwa musik "*Lo-Fi*" berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, menurunkan stres, dan memperbaiki suasana hati pelajar menjadi menarik untuk diteliti lebih jauh. Selain karena musik ini mudah diakses secara gratis melalui platform daring, juga karena sifatnya yang fleksibel dan tidak mengganggu konsentrasi. Oleh karena itu keberadaan musik *Lo-Fi* yang banyak digunakan menjadi musik latar belajar menjadi fenomena menarik untuk diteliti lebih lanjut, khususnya dalam kaitannya dengan konsentrasi belajar mahasiswa generasi Z.

Berdasarkan uraian di atas, muncul pertanyaan penelitian mengenai bagaimana pengaruh musik *Lo-Fi* terhadap konsentrasi belajar mahasiswa generasi Z. Fenomena meningkatnya kebiasaan mendengarkan musik saat belajar di kalangan mahasiswa, khususnya generasi Z yang sangat dekat dengan teknologi digital, menimbulkan ketertarikan untuk mengetahui apakah musik

Lo-Fi benar-benar dapat membantu meningkatkan focus dan kenyamanan dalam proses belajar. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh musik study "*Lo-Fi*" terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada generasi Z, khususnya di kalangan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui dan menggambarkan pengaruh musik "*Lo-Fi*" terhadap konsentrasi belajar generasi Z. Pendekatan kuantitatif yang dilakukan ialah dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner atau angket. Hal ini dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengumpulan data berbentuk angka yang diolah untuk memperoleh hasil objektif dan terukur. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena sebagaimana adanya tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai sejauh mana musik "*Lo-Fi*" berpengaruh terhadap kemampuan fokus dan ketenangan belajar mahasiswa generasi Z.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa generasi Z yang berusia antara 17 hingga 25 tahun dan aktif dalam kegiatan akademik di perguruan tinggi. Generasi Z dipilih karena kelompok ini dikenal dekat dengan teknologi digital dan cenderung sering mendengarkan musik saat belajar. Dari populasi tersebut, diambil 30 orang mahasiswa sebagai sampel penelitian. Pemilihan sampel dilakukan secara acak sederhana (*simple random sampling*) dengan pertimbangan kemudahan akses, ketersediaan waktu responden, dan kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Menurut Arikunto (2019) dan Djohan (2017), apabila subjek penelitian berjumlah sedikit, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian agar hasil yang diperoleh lebih akurat dan representatif.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket daring menggunakan Google Form, yang berisi pernyataan-pernyataan terkait pengaruh musik "*Lo-Fi*" terhadap konsentrasi belajar. Setiap pernyataan menggunakan pilihan jawaban membantu, sedikit membantu dan tidak membantu. Penggunaan Google Form dipilih karena efisien, mudah diakses oleh responden, serta memudahkan peneliti dalam merekap data secara otomatis. Selain itu, kuesioner online juga memungkinkan partisipan untuk memberikan jawaban dengan lebih bebas tanpa tekanan lingkungan sekitar. Melalui kuesioner ini, peneliti dapat mengetahui persepsi mahasiswa mengenai sejauh mana musik *Lo-Fi* dapat membantu meningkatkan focus dan kenyamanan proses belajar.

Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan singkat mengenai apa itu musik "*Lo-Fi*" beserta karakteristiknya seperti tempo lambat, ritme stabil, serta suasana yang menenangkan. Selanjutnya, mereka diminta untuk mendengarkan musik "*Lo-Fi*" selama 05–10 menit sambil melakukan aktivitas belajar ringan. Setelah itu, responden mengisi kuesioner yang menilai

tingkat fokus, kenyamanan, dan kemampuan mempertahankan konsentrasi mereka selama proses belajar berlangsung.

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dan berlangsung dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yaitu menentukan topik penelitian, merancang instrumen kuesioner, serta memilih responden. Tahap kedua adalah pelaksanaan, di mana responden mendengarkan musik "*Lo-Fi*" melalui tautan YouTube yang telah disediakan oleh peneliti. Setelah sesi mendengarkan musik, responden langsung diminta mengisi kuesioner untuk menilai sejauh mana musik tersebut mempengaruhi konsentrasi belajar mereka. Tahap terakhir adalah pengumpulan dan analisis data, di mana hasil tanggapan responden dikumpulkan dan diolah menjadi data statistik sederhana.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif. Teknik ini digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian dalam bentuk persentase dan distribusi frekuensi dari setiap jawaban responden. Data yang diperoleh melalui Google Form diolah untuk mengetahui jumlah responden yang menyatakan membantu dan tidak membantu terhadap pernyataan yang diajukan. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk melihat sejauh mana musik "*Lo-Fi*" berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Menurut Sugiyono (2019), analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya, tanpa membuat kesimpulan yang berlaku secara umum. Dengan metode ini, peneliti dapat mengidentifikasi kecenderungan umum dari responden terhadap pengaruh musik "*Lo-Fi*" dalam proses belajar mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diketahui rata-rata 24 orang dari 30 responden (80%) menyatakan *setuju* bahwa musik "*Lo-Fi*" membantu meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan 6 orang responden menyatakan kurang setuju. Beberapa alasan yang dikemukakan responden yang setuju antara lain karena musik "*Lo-Fi*" menciptakan suasana yang tenang, membuat pikiran lebih fokus, serta menurunkan rasa jenuh saat belajar. Sementara satu responden yang tidak setuju menyatakan bahwa belajar tanpa musik membuatnya lebih mudah berkonsentrasi.

Tabel hasil tanggapan responden dapat dilihat sebagai berikut:

Pernyataan	Membantu	Sedikit membantu	Tidak membantu
Musik " <i>Lo-Fi</i> " membantu saya lebih fokus saat belajar	21	6	3

Musik " <i>Lo-Fi</i> " membuat suasana belajar menjadi lebih tenang	23	4	3
Musik " <i>Lo-Fi</i> " membantu konsentrasi, relaksasi dalam belajar, dan membuat perasaan menjadi lebih tenang.	24	5	1

Tabel 1. Hasil Tanggapan Responden Terhadap Musik Lo-Fi

Berdasarkan hasil sebaran angket terdapat beberapa komentar responden dalam kuesioner adalah sebagai berikut:

1. Belajar sambil dengar Lo-fi bikin lebih tenang dan nyaman." (Muhammad Rayhan Putra, Mahasiswa Musik Film, angkatan 2023).
2. Menenangkan pikiran, membuat rilex pikiran (Ahmad Khadafi, mahasiswa musik film, angkatan 2025)
3. Saya memang lebih suka mendengarkan musik ketika belajar dan sebelum tidur, musik lo-fi salah satu jenis list musik dalam gadget saya. (Revadela Elda Putri, mahasiswa musik film, angkatan 2023)
4. Awalnya tidak begitu kenal musik lo-fi, tetapi ketika mendengarkan ketika belajar, susana menjadi sedikit lebih tenang, dan nyaman (Jeksen Coffa, mahasiswa musik film angkatan 2025)
5. Menarik, membuat perasaan tenang, dan mengerjakan tugas lebih terasa santai. (Miranda, mahasiswa musik film angkatan 2025)
6. Sebenarnya tidak terlalu signifikan, karena kadang memang denger musik sesuai mood saja. Tapi beberapa kali belajar mendengarkan musik "*Lo-Fi*" musik yang slow jadi lebih fokus dan tenang (Afis Zikri Junanta, mahasiswa DKV angkatan 2021)
7. Saya sudah banyak mendengarkan berbagai genre musik terutama "*Lo-Fi*" dan sampai saat ini saya lebih suka mendengarkan musik "*Lo-Fi*" (Shabhan Akbar, mahasiswa DKV angkatan 2023)
8. Saya tidak pernah mendengarkan musik "*Lo-Fi*", tapi saya suka dengan suasana tenang ketika mendengarkannya. (Yulisa Adira, mahasiswa musik film, angkatan 2024)

< Koresponden Musik Lo-fi

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Timestamp	Silahkan cantumkan nama	Nim	Jurusan	Mendengarkan musik lo-fi membantu saya lebih fo	Mendengarkan musik lo-fi membuat suasana belaj	Mendengarkan musik lo-fi membantu konsentrasi	Setelah mendengarkan musik lo-fi gimana perasa
2	04/02/2026 10:27:23	Yulisa Adira	17200924	musik film	Ya	Ya	Ya	Saya sebelumnya tidak pernah mendengarkan k
3	04/02/2026 10:29:39	Muhammad Rayhan	17200523	musik film	Lumayan	Ya	Ya	belajar sambil dengar lo-fi lebih tenang dan nyama
4	04/02/2026 10:30:21	Ahmad khadafi	17200225	Musik film	Ya	Ya	Ya	Tenang dan rileks
5	04/02/2026 10:31:23	Revadella Eida Putri	17100123	Musik film	Lumayan	Ya	Ya	saya memang lebih suka mendengarkan musik ke
6	04/02/2026 10:32:51	Jekson Coffa	17200525	musik film	Lumayan	Ya	Ya	Awalnya tidak begitu tau jenis lo-fi, tapi boleh jug
7	04/02/2026 10:33:39	Miranda Septia Putri	17200625	Musik film	Ya	Ya	Ya	Menarik, suasana nyaman dan tenang, boleh juga
8	04/02/2026 10:34:45	Mutiya Fathiah	17301124	musik film	Lumayan	Ya	Lumayan	Menarik
9	04/02/2026 10:36:14	Azril wijaya	172000124	musik film	Ya	Ya	Ya	Tenang, nyaman, ok
10	04/02/2026 10:37:11	Zaydan Yahya Anief	17201824	Musik film	Ya	Ya	Ya	Masuk list ketika santai
11	04/02/2026 10:37:53	Dias Arya Andiana	172000823	Musik film	Ya	Lumayan	Ya	Menarik,
12	04/02/2026 10:39:09	Harli Anando Devaido	17300423	Musik film	Ya	Lumayan	Lumayan	Lumayan menyenangkan
13	04/02/2026 10:40:07	Novan Osa Ramadhan	17400923	Musik film	Ya	Ya	Ya	menenangkan, dan santai,
14	04/02/2026 10:43:53	Rena Amanda Putri	17201025	Musik film	Ya	Ya	Ya	Menarik juga, boleh masukin list untuk belajar dan
15	04/02/2026 10:41:35	Arjuna Saputra	03100323	Musik	Ya	Lumayan	Ya	Memang sudah dalam list saya ketika belajar
16	04/02/2026 10:42:10	Tiara Syania	13102723	musik	Tidak	Lumayan	Lumayan	Lumayan
17	04/02/2026 10:43:03	Yoga Hendra	03102923	Musik	Ya	Ya	Ya	Baik
18	04/02/2026 10:45:01	Tiara Amelia	14102123	Pariwisata	Tidak	Tidak	Tidak	Saya lebih suka keadaan tenang ketika belajar
19	04/02/2026 10:46:47	Maelida Laari	14204223	Pariwisata	Lumayan	Ya	Ya	Mendengarkan musik saat belajar membuat saya k
20	04/02/2026 10:48:05	Al Mubasir	14100223	pariwisata	Tidak	Tidak	Lumayan	saya lebih suka belajar dengan tenang
21	04/02/2026 10:49:13	Titi Marliza	14305723	Pariwisata	Ya	Ya	Ya	Saya suka dengan musik ketika belajar, dan lofi ma
22	04/02/2026 10:50:13	Hamfa Sri Fadila	14203723	Pariwisata	Ya	Ya	Ya	Nyaman, rileks, dan bisa juga menyenangkan ketika
23	04/02/2026 10:51:41	Dwi Maiza Putri	14203423	Pariwisata	Ya	Ya	Ya	Perasaan terasa santai, apalagi ketika saat tugas
24	04/02/2026 10:53:09	Okto Dominan Tafona	14305523	Pariwisata	Lumayan	Tidak	Lumayan	B aja
25	04/02/2026 10:54:38	Anisa Fathila Dita	03100421	Musik	Ya	Ya	Ya	Ya, terasa menyenangkan
26	04/02/2026 10:56:15	Tiara Aulia Rachman	03304222	musik	Ya	Ya	Ya	Melodinya terasa low, sehingga cocok untuk diden
27	04/02/2026 10:58:17	Arjuna Saputra	03100323	Musik	Ya	Ya	Ya	Baik
28	04/02/2026 10:59:06	Rimawinda Ladyronne	03405523	Musik	Ya	Ya	Ya	Saya suka suasana tenang saat mendengarkan m
29	04/02/2026 11:00:19	Nuzul Rachmadan	17401023	Musik film	Ya	Ya	Ya	Cocok untuk belajar
30	04/02/2026 11:02:09	Afu Ziki Junanta	08200721	DKV	Ya	Ya	Ya	Sebenarnya tidak terlalu signifikan, kalau mood sa
31	04/02/2026 11:05:09	Shathin Akbar	08111223	DKV	Ya	Ya	Ya	Saya sudah banyak mendengarkan berbagai genre

Gambar. 1 . Bukti Korespondensi Google Form
Dokumentasi Melisa, 04 Februari 2026

Hasil respondensi di atas kembali di analisis untuk melihat sejauh mana penggunaan musik *Lo-Fi* mempengaruhi aspek kognitif dan emosional dalam belajar. Adapun variable penilaian berdasarkan tanggapan dan komentar responden ialah sebagai berikut.

Variable	Indikator	Pernyataan	Ya	Lumayan	Tidak
Musik Lo-Fi terhadap konsentrasi belajar	Fokus belajar	Musik Lo-Fi membantu saya lebih fokus saat belajar	21	6	3
	Suasana belajar	Musik Lo-Fi suasana belajar lebih tenang	23	4	3
	Relaksasi belajar	Musik Lo-Fi membantu saya merasa lebih rileks saat belajar	24	5	1
	Kenyamanan belajar	Musik Lo-Fi membuat proses belajar terasa lebih nyaman	23	4	3
	Mengurangi kejenuhan	Musik Lo-Fi membantu mengurangi rasa	21	6	3

		jenuh ketika belajar			
--	--	----------------------	--	--	--

Tabel 2. Hasil Analisis Terhadap Musik Lo-Fi

Berdasarkan hasil survei terhadap 30 orang mahasiswa generasi Z, diperoleh data bahwa mayoritas responden (80%) menyatakan musik Lo-Fi membantu meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan dan minoritas responden (20%) menyatakan tidak membantu. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan adanya pengaruh positif dari musik Lo-Fi terhadap kemampuan fokus mereka saat belajar. Jika dilihat dari pola tanggapan, sebagian besar responden yang menyatakan “membantu” beralasan bahwa musik Lo-Fi menciptakan suasana yang tenang, membuat pikiran lebih fokus, dan mengurangi rasa jenuh selama belajar. Karakteristik musik Lo-Fi yang memiliki tempo lambat (sekitar 60–90 BPM), ritme berulang, dan melodi lembut tanpa vokal dinilai mampu membantu menciptakan kondisi belajar yang lebih rileks namun tetap produktif. Sementara itu, responden yang menyatakan “tidak membantu” berpendapat bahwa belajar tanpa musik membuatnya lebih mudah berkonsentrasi. Hal ini mengindikasikan bahwa efek musik Lo-Fi bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh gaya belajar individu. Menurut teori gaya belajar dari Hamalik (2013), setiap individu memiliki preferensi lingkungan belajar yang berbeda, termasuk dalam hal kebisingan atau keberadaan musik latar saat belajar.

Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa musik Lo-Fi secara umum memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa generasi Z, terutama bagi mereka yang menyukai suasana belajar yang santai dan tidak penuh tekanan. Namun, pengaruhnya tidak bersifat mutlak karena masih bergantung pada kebiasaan dan kenyamanan belajar masing-masing individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa musik *Lo-Fi* berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada sebagian besar mahasiswa generasi Z. Dari 30 responden yang diteliti, 24 di antaranya (80%) menyatakan bahwa musik *Lo-fi* membantu mereka lebih fokus, tenang, dan nyaman dalam proses belajar. Karakteristik musik *Lo-Fi* yang memiliki tempo lambat, ritme berulang, serta minim vokal dinilai mampu menciptakan suasana belajar yang rileks dan bebas tekanan. Hal ini sejalan dengan teori bahwa musik dengan tempo moderat dan pola harmonis sederhana dapat menurunkan stres sekaligus meningkatkan fokus dan produktivitas belajar. Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengaruh musik *Lo-fi* bersifat subjektif. 3 responden menyatakan tidak terbantu karena lebih nyaman belajar tanpa musik. Dengan demikian, efektivitas musik *Lo-Fi* sangat bergantung pada gaya belajar dan preferensi individu masing-masing. Secara

keseluruhan, musik *Lo-Fi* dapat dijadikan alternatif media pendukung untuk menciptakan lingkungan belajar yang tenang dan fokus bagi generasi Z, terutama bagi mahasiswa yang mudah terdistraksi oleh suasana sekitar. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan metode eksperimen yang lebih terkontrol, serta mengamati pengaruh musik *Lo-Fi* terhadap konsentrasi belajar dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, R., Irawan, N. V., Syakur, V. Q. Z., & Kurniasari, I. N. (2025). Musik Lofi sebagai teman belajar: Efektifitasnya terhadap konsentrasi belajar. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 12(3), 1–10.
- Anggraita, A. D., Claudia, C., Pilartomo, R. A., Suwandi, S., Budiarto, S., & Aryanto, C. B. (2021). Effect of Low-Fidelity music (lo-fi) on reading comprehension in Indonesian college students at Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(01), 10–20. <https://doi.org/10.35814/mindset.v12i01.1694>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Original work published Rineka Cipta)
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Dimas, V. (2024). *Bagaimana Musik Lo-Fi Bisa Mempengaruhi Fokus Belajar Kita? Berikut Penjelasannya!* [Berita]. Gamelab Indonesia. <https://www.gamelab.id/news/3385-bagaimana-musik-lo-fi-bisa-mempengaruhi-fokus-belajar-kita-berikut-penjelasannya>
- Djohan. (2017). *Psikologi Musik*. (Original work published Best Publisher)
- Hallam, S. Price, J & Katsarou, G. (2002). The Effects Of Background Music On Primary School Pupils' Task Performance. *Educational Studies*, 28 (2), 111-122.
- Hamalik, O. (2013). *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara.
- Hartanto, K.V., Hutabarat, Y.S., Juanta, P., et al. (2024) The Effectiveness of Background Music In Improving Studentss' Study Concentration. Adidaya: Aplikasi Pendidikan dan Sosial Budaya.
- Jancke, L. (2008). Music, Memory and emotion. *Journal of Biology*, 7(6).
- Lesiuk, T. (2005). The Effect Of Music Listening On Work Performance. *Psychology Of Music*, 33 (2), 173-191.
- Prensky, M. (2001) Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Sahputra, R., & Rachmawati, A. (2021). Pengaruh musik instrumental terhadap daya konsentrasi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1).
- Schellenberg, E.G. (2005). Music and Cognitive Abilities. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 317-320.

- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syah, M. F., Fikra, H., Hernawan, W., & Huriani, Y. (2022). Perbawa musik Low-Fidelity (Lo-fi) dalam proses belajar: Studi Takhrij dan Syarah hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 8. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital: How the next Generation is changing you world*. McGraw-Hill.
- Tuada, N. J., & Raihani, N. P. (2025). Generasi Z, tantangan dan peluang bagi pendidikan. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 5(1), 224–234. <https://doi.org/10.55606/cendekia.v5i1.3517>
- Wahyudi, A. (2020). Musik dan pengaruhnya terhadap mood belajar. *Jurnal Seni dan Pendidikan Musik*, 4(3), 67–74.
- Widijanto, M. A., Ilma, L., Aprilthy, S. K., Safinatunnajah, K., & Jatnika, R. (2022). Pengaruh latar belakang musik Lo-Fi terhadap reading comprehension mahasiswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(2), 153. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.37655>