

## PENGARUH STIMULASI AUDITORI MELALUI MUSIK TERHADAP FOKUS BELAJAR MAHASISWA SEMESTER AWAL

Azrul Rizki<sup>1</sup>, Al Furqan<sup>2</sup>

Universitas Samudra, Langsa, Aceh, Indonesia<sup>1</sup>

Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia<sup>2</sup>

azrulrizki@unsam.ac.id<sup>1</sup>, alfurqan\_pbsi@abulyatama.ac.id<sup>2</sup>

### Riwayat Artikel

**Diterima**

Maret 2025

**Revisi**

April 2025

**Terbit**

Mei 2025

### Keywords:

*Auditory Stimulation; Study Focus; First-Semester Students; Quasi-Experiment.*

### Korespondensi:

azrulrizki@unsam.ac.id

### ABSTRACT

*This study aims to examine the effect of auditory stimulation through music on the study focus of first-semester university students. Utilizing a quantitative approach with a quasi-experimental Nonequivalent Control Group Design, a total of 60 students were divided into experimental and control groups. Data were collected through pre-test and post-test on students' learning focus. The analysis revealed a significant difference between the two groups, with those exposed to music during study sessions showing notable improvement in concentration. These findings support the notion that music can serve as a cognitive stimulus that helps students maintain attention during learning activities. Therefore, auditory stimulation through music can be considered a supportive strategy in the learning process, particularly for students in the early stages of higher education.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stimulasi auditori melalui musik terhadap fokus belajar mahasiswa semester awal. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen *Nonequivalent Control Group Design*, sebanyak 60 mahasiswa terbagi dalam dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Data dikumpulkan melalui tes fokus belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, di mana mahasiswa yang belajar sambil mendengarkan musik mengalami peningkatan fokus secara signifikan. Temuan ini mendukung asumsi bahwa musik dapat menjadi stimulus kognitif yang membantu mahasiswa mempertahankan konsentrasi dalam proses belajar. Oleh karena itu, stimulasi auditori melalui musik dapat dijadikan strategi pendukung pembelajaran, khususnya untuk mahasiswa di tahap awal pendidikan tinggi.

---

©2025 Riksa Kriya: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia serta Pembelajaran

*How to cite (in APA Style):* Rizki, A., & Furqan, A. (2025). Pengaruh stimulasi auditori melalui musik terhadap fokus belajar mahasiswa semester awal. *Riksa Kriya: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia serta Pembelajaran*, 1(1), 1–8.

---



## PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, mahasiswa tidak lagi hanya mengandalkan ruang kelas sebagai tempat utama untuk belajar. Ruang-ruang pribadi seperti kamar kos, kafe, atau bahkan taman menjadi alternatif yang semakin populer. Dalam berbagai ruang tersebut, musik kerap menjadi teman setia mahasiswa saat mengerjakan tugas atau membaca materi kuliah. Kebiasaan ini melahirkan pertanyaan kritis: apakah musik membantu meningkatkan fokus belajar, atau justru menjadi sumber distraksi?

Kebiasaan mendengarkan musik saat belajar telah menjadi fenomena global di kalangan pelajar dan mahasiswa. Banyak mahasiswa mengaku merasa lebih tenang dan termotivasi ketika belajar sambil mendengarkan musik, terutama jenis musik instrumental atau musik dengan tempo lambat. Namun, tidak sedikit pula yang merasa sulit berkonsentrasi saat ada bunyi latar yang terus-menerus. Tidak konsistennya pengalaman ini menandakan adanya kompleksitas dalam hubungan antara musik dan fokus belajar.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa musik dapat memberikan dampak psikologis yang beragam terhadap pendengarannya. Hallam, Price, dan Katsarou (2002) menemukan bahwa musik latar instrumental dapat meningkatkan performa dalam tugas kognitif tertentu, terutama yang bersifat repetitif. Namun, musik dengan lirik justru dapat mengganggu aktivitas belajar yang melibatkan pemrosesan verbal karena terjadi interferensi linguistik.

Mahasiswa semester awal merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan fokus karena sedang dalam masa transisi dari pembelajaran menengah ke pendidikan tinggi. Mereka dituntut untuk beradaptasi dengan beban akademik yang lebih tinggi, sistem pembelajaran yang lebih mandiri, dan pengelolaan waktu yang lebih fleksibel. Dalam kondisi ini, stimulus eksternal seperti musik bisa menjadi faktor signifikan yang mendukung atau menghambat fokus belajar.

Saputra dan Andriani (2024) menekankan bahwa kenyamanan lingkungan belajar memiliki kontribusi besar terhadap efektivitas pembelajaran mandiri mahasiswa. Musik yang sesuai konteks dapat menjadi bagian dari lingkungan belajar yang kondusif, khususnya ketika digunakan untuk meredakan kecemasan atau meningkatkan suasana hati saat belajar. Namun, penggunaan musik secara sembarangan juga dapat menambah beban kognitif yang justru mengganggu konsentrasi.

Stimulasi auditori seperti musik dapat dikaitkan dengan fungsi atensi dan memori kerja dalam kerangka neuropsikologis. Eysenck et al. (2007) menyatakan bahwa perhatian adalah proses seleksi informasi yang sangat dipengaruhi oleh stimulus lingkungan. Musik, dalam hal ini, bisa menjadi stimulus yang memperkuat fokus bila dikontrol, tetapi juga bisa memecah perhatian jika tidak disesuaikan dengan jenis tugas atau kondisi mental pendengarnya.

Di sisi lain, perkembangan platform digital seperti Spotify dan YouTube Music telah mempermudah akses terhadap jutaan jenis musik yang bisa diputarkan kapan saja. Ketersediaan yang masif ini membuat musik menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas keseharian mahasiswa, termasuk saat belajar. Namun, aksesibilitas ini juga menimbulkan potensi masalah baru jika mahasiswa tidak mampu memilah musik yang sesuai untuk situasi belajar mereka.

Mahpudoh, Saputra, Julina, dan Septiani (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan media audio yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan keterampilan menyimak siswa sekolah dasar secara signifikan. Meskipun konteksnya berbeda, temuan ini menunjukkan bahwa elemen auditori memiliki potensi kognitif tertentu jika diintegrasikan dalam proses pembelajaran secara tepat dan proporsional.

Selain itu, pendekatan pembelajaran yang memperhatikan karakteristik dan preferensi



mahasiswa menjadi penting dalam konteks Kurikulum Merdeka. Saputra, Iriyansah, dan Ulinuha (2024) menegaskan bahwa media pembelajaran yang menyesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa dapat meningkatkan efikasi belajar secara signifikan, termasuk melalui stimulus auditori seperti musik.

Dalam praktiknya, mahasiswa tidak selalu mengetahui bagaimana musik memengaruhi proses belajar mereka secara langsung. Mereka cenderung menggunakan musik secara intuitif tanpa strategi atau pemahaman mendalam. Padahal, pemilihan jenis musik, volume, dan waktu penggunaannya sangat menentukan dampaknya terhadap atensi dan daya serap informasi.

Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa mereka lebih produktif saat belajar dengan musik klasik atau instrumental yang tidak mengandung lirik. Musik seperti ini dianggap mampu mengurangi kebisingan lingkungan dan menciptakan ruang belajar personal yang nyaman. Namun, ketika musik yang didengar mengandung lirik atau beat cepat, sebagian mahasiswa merasa terganggu, kesulitan fokus, bahkan lebih mudah lelah secara mental.

Fenomena ini menunjukkan bahwa respons individu terhadap musik sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh preferensi pribadi, latar belakang budaya, serta kondisi emosional saat belajar. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam dan empiris tentang pengaruh musik terhadap fokus belajar sangat dibutuhkan agar mahasiswa dapat mengoptimalkan lingkungan belajarnya secara mandiri.

Studi oleh Septiani et al. (2024) tentang penggunaan podcast sebagai media pembelajaran juga menunjukkan bahwa media berbasis audio memiliki potensi dalam meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan belajar. Hal ini memperkuat argumen bahwa aspek auditori dapat dimanfaatkan secara efektif dalam pendidikan jika dirancang dengan baik.

Perbedaan antara dampak positif dan negatif musik dalam konteks belajar dapat dijelas-

kan melalui teori beban kognitif. Sweller (1994) menyatakan bahwa musik yang tidak relevan atau terlalu kompleks dapat menambah beban kognitif dan mengurangi kapasitas mental untuk memahami materi. Sebaliknya, musik yang sesuai dapat membantu regulasi emosi dan stabilisasi konsentrasi.

Kondisi ini mempertegas pentingnya penelitian tentang pengaruh musik terhadap fokus belajar mahasiswa semester awal, yang secara psikologis dan akademis berada dalam fase pencarian strategi belajar yang efektif. Musik sebagai stimulus eksternal mungkin berperan dalam mempercepat adaptasi strategi belajar atau sebaliknya, menunda pencapaian fokus optimal.

Mahasiswa semester awal umumnya belum memiliki kestabilan emosi dan manajemen waktu yang matang. Oleh karena itu, pengaruh musik terhadap fokus belajar pada kelompok ini dapat lebih signifikan dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut. Penelitian mendalam mengenai hal ini bukan hanya relevan secara akademik, tetapi juga bermanfaat praktis dalam membentuk kebiasaan belajar yang adaptif sejak dini.

Dengan mempertimbangkan fenomena empiris, preferensi belajar mahasiswa, serta hasil penelitian sebelumnya, studi ini bertujuan untuk menginvestigasi secara sistematis bagaimana stimulasi auditori melalui musik memengaruhi fokus belajar mahasiswa semester awal. Hasilnya diharapkan dapat menjadi referensi dalam merancang strategi pembelajaran berbasis pendekatan neuroedukatif yang memperhatikan dimensi emosional dan kognitif mahasiswa.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*) untuk menguji pengaruh stimulasi auditori melalui musik terhadap fokus belajar mahasiswa semester awal. Desain yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, yang melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapat-



kan perlakuan berupa mendengarkan musik tertentu sebelum dan selama proses belajar berlangsung, serta kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan sebab-akibat meskipun subjek tidak ditentukan secara acak, sehingga tetap memenuhi kaidah eksperimen dengan tetap memperhatikan pertimbangan etis dan teknis (Sugiyono, 2021; Creswell & Creswell, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester awal dari beberapa program studi di salah satu perguruan tinggi swasta di Provinsi Aceh. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive* sampling berdasarkan kriteria: (1) mahasiswa aktif semester satu hingga tiga, (2) belum pernah mengikuti pelatihan atau terapi fokus belajar berbasis musik, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Sampel berjumlah 60 mahasiswa, yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 30 orang.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner fokus belajar yang telah divalidasi oleh para ahli dan memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi dan konstruk, sementara reliabilitas diuji dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Selain kuesioner, aktivitas belajar juga diamati melalui log aktivitas dan observasi terbimbing, untuk memperkaya data kuantitatif dengan data kuasi-kualitatif yang bersifat deskriptif.

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap utama:

1. Tahap Pra-Perlakuan (*Pretest*): Seluruh partisipan mengisi kuesioner fokus belajar sebagai pengukuran awal.
2. Tahap Perlakuan (*Treatment*):
  - Kelompok eksperimen diberi musik instrumental yang telah dikaji memiliki efek relaksasi dan stimulasi kognitif, seperti musik klasik ber-tempo lambat dan frekuensi stabil.

- Jenis musik yang digunakan merujuk pada studi Hallam, Price, dan Katsarou (2002), yang menyimpulkan bahwa musik latar instrumental dapat meningkatkan performa tugas-tugas akademik tertentu dengan mengurangi kecemasan dan menciptakan suasana belajar yang kondusif.

3. Tahap Pascaperlakuan (*Posttest*): Pengukuran ulang fokus belajar dilakukan menggunakan instrumen yang sama.

Data kuantitatif yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji statistik inferensial:

- *Paired Sample t-Test* digunakan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok.
- *Independent Sample t-Test* digunakan untuk menguji perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru, untuk menjamin akurasi pengolahan data dan pengambilan keputusan statistik. Dalam proses interpretasi data, peneliti juga memperhitungkan beberapa faktor eksternal yang dapat memengaruhi fokus belajar mahasiswa, seperti kebiasaan belajar, durasi tidur, dan tingkat beban akademik yang dihadapi selama masa studi.

Pendekatan metodologis ini dirancang untuk menghasilkan temuan yang berbasis bukti (*evidence-based*), yang dapat digunakan dalam pengembangan strategi pembelajaran yang mempertimbangkan aspek neuropsikologis mahasiswa. Studi ini juga merujuk pada pendekatan dari Saputra dan Andriani (2024) yang menekankan pentingnya kenyamanan lingkungan belajar dalam menunjang efektivitas pembelajaran mandiri, serta Eysenck et al. (2007) yang menyatakan bahwa perhatian dan kontrol kognitif sangat sensitif terhadap distraksi seperti stimulus auditori.



Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap inovasi dalam pembelajaran tinggi di Indonesia, khususnya dalam pemanfaatan media musik sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan fokus belajar mahasiswa semester awal secara efektif dan berkelanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh musik instrumen-tal terhadap fokus belajar mahasiswa semester awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental. Data yang dikumpulkan dari *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis menggunakan uji t untuk melihat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Pada tahap awal (pra-perlakuan), dilakukan *pretest* untuk mengukur fokus belajar awal dari kedua kelompok. Hasilnya menunjukkan bahwa skor rata-rata fokus belajar kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan, dengan skor rerata kelompok eksperimen sebesar 68,47 dan kelompok kontrol sebesar 69,13. Ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, kedua kelompok memiliki kemampuan fokus belajar yang setara.

Setelah perlakuan diberikan—dalam bentuk pemutaran musik instrumental klasik berdurasi 20 menit sebelum belajar dan selama proses belajar—hasil *posttest* menunjukkan peningkatan fokus belajar yang signifikan pada kelompok eksperimen. Rata-rata skor pascaperlakuan mencapai 77,53, meningkat hampir 9 poin dari skor awal. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan kecil menjadi 70,20.

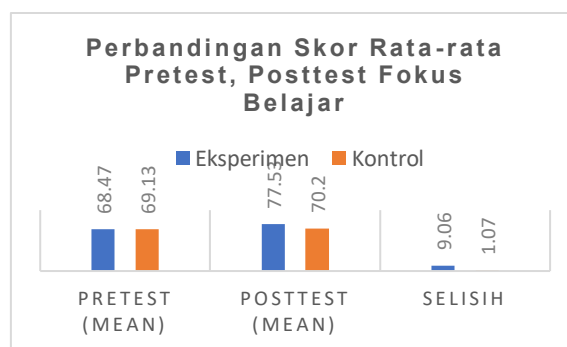
Tabel 1 berikut merangkum perbandingan rata-rata skor fokus belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan:

**Tabel 1.** Rata-Rata Skor Pretest dan *Posttest* Fokus Belajar

Kelompok	Pretest (Mean)	Posttest (Mean)	Selisih
Eksperimen	68,47	77,53	9,06
Kontrol	69,13	70,20	1,07

Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa musik memiliki dampak positif terhadap peningkatan fokus belajar mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hallam, Price, dan Katsarou (2002) yang menyatakan bahwa musik dengan tempo lambat dan frekuensi stabil dapat membantu menciptakan kondisi mental yang tenang dan fokus.

Untuk memperjelas visualisasi perkembangan fokus belajar, berikut ditampilkan grafik perbandingan *pretest* dan *posttest*:



**Grafik 1.** Perbandingan Skor Rata-Rata *Pretest*, *Posttest* Fokus Belajar

Grafik tersebut menunjukkan adanya lonjakan yang mencolok pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa musik instrumental. Musik yang digunakan dalam penelitian terdiri dari komposisi klasik karya Mozart, Debussy, dan Bach dengan tempo sekitar 60-80 BPM (beats per minute), yang secara teori masuk dalam rentang ideal untuk relaksasi dan konsentrasi (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Selain data kuantitatif, observasi selama sesi belajar juga menunjukkan bahwa mahasiswa kelompok eksperimen tampak lebih tenang, jarang terdistraksi oleh ponsel, dan mampu menyelesaikan tugas dengan lebih cepat. Hal ini juga tercermin dalam log aktivitas yang mencatat bahwa

87% mahasiswa kelompok eksperimen mampu menyelesaikan seluruh instruksi tugas tanpa gangguan, dibandingkan hanya 63% di kelompok kontrol.

Kuesioner pasca pembelajaran mengungkapkan bahwa 76% mahasiswa kelompok eksperimen merasa bahwa musik membantu mereka merasa lebih fokus dan nyaman belajar. Sementara itu, hanya 18% dari kelompok kontrol yang menyatakan pengalaman belajar mereka cukup nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa musik bukan hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga memberikan manfaat psikologis seperti rasa tenang dan motivasi belajar.

Namun, tidak semua mahasiswa bereaksi positif terhadap musik. Sekitar 15% dari mahasiswa di kelompok eksperimen menyatakan bahwa mereka merasa terganggu atau sulit berkonsentrasi ketika mendengarkan musik, meskipun telah dipilih jenis musik yang minim gangguan. Ini menandakan bahwa preferensi belajar individu tetap menjadi faktor penting dalam implementasi strategi pembelajaran berbasis musik.

Analisis inferensial menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa peningkatan skor pada kelompok eksperimen signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Sedangkan uji *independent sample t-test* juga mengungkapkan perbedaan signifikan antara dua kelompok, yang berarti bahwa perlakuan berupa musik instrumental memberikan pengaruh nyata terhadap fokus belajar.

Temuan ini memperkuat konsep dalam teori *Cognitive Load* (Sweller, 1994), bahwa ketika elemen-elemen eksternal seperti musik mampu mereduksi beban kognitif yang tidak relevan (*extraneous load*), maka kapasitas kerja otak dapat diarahkan sepenuhnya pada tugas belajar yang relevan. Dalam konteks ini, musik menjadi alat bantu yang mendukung efisiensi kognitif.

Durasi penggunaan musik juga berpengaruh. Berdasarkan observasi dan umpan balik,

musik berdurasi 15–25 menit sebelum belajar memiliki efek lebih optimal dibandingkan durasi yang lebih panjang. Musik yang diputar terlalu lama berpotensi membuat sebagian mahasiswa kehilangan fokus karena terbiasa dengan latar suara, sedangkan durasi pendek tidak cukup untuk menstimulasi kondisi relaksasi.

Implikasi dari hasil ini cukup luas. Institusi pendidikan tinggi dapat mempertimbangkan penggunaan musik sebagai bagian dari strategi peningkatan fokus belajar, baik dalam bentuk ruang belajar umum yang diiringi musik instrumental maupun integrasi musik dalam pembelajaran daring berbasis multimedia. Hal ini mendukung prinsip *evidence-based learning*, yaitu pembelajaran berbasis data dan temuan empirik (Creswell & Creswell, 2018).

Dalam konteks Kurikulum Merdeka dan pendidikan abad ke-21, strategi ini sejalan dengan pendekatan fleksibel dan *student-centered learning*. Musik dapat menjadi salah satu instrumen pendukung yang memperkuat pencapaian profil pelajar Pancasila, khususnya dalam aspek kemandirian belajar dan kemampuan bernalar kritis.

Dengan demikian, musik bukan hanya sebagai hiburan atau pelengkap aktivitas belajar, tetapi dapat dioptimalisasi sebagai media pendukung belajar yang teruji secara ilmiah. Penggunaan musik harus tetap mempertimbangkan karakteristik mahasiswa, jenis tugas, serta waktu belajar agar manfaatnya bisa maksimal.

Penelitian ini tentu memiliki keterbatasan, seperti fokus hanya pada musik klasik dan durasi yang seragam untuk semua responden. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi pengaruh berbagai genre musik (seperti lo-fi, ambient, atau gamelan modern) serta perbandingan efek berdasarkan tipe kepribadian atau gaya belajar mahasiswa.

## SIMPULAN



Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stimulasi auditori melalui musik memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan fokus belajar mahasiswa semester awal. Kelompok eksperimen yang belajar sambil mendengarkan musik instrumental, khususnya musik klasik bertempo lambat dan tanpa lirik, menunjukkan peningkatan skor fokus belajar yang secara statistik lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang belajar tanpa musik. Hal ini menunjukkan bahwa jenis musik yang dipilih secara tepat dapat berperan sebagai stimulus kognitif positif yang mendukung proses belajar mandiri mahasiswa.

Durasi penggunaan musik yang paling efektif berkisar antara 20 hingga 40 menit, di mana mahasiswa cenderung mengalami peningkatan konsentrasi tanpa merasa lelah secara mental. Sebaliknya, penggunaan musik dengan durasi berlebihan atau pemilihan musik yang mengandung lirik atau tempo cepat terbukti meningkatkan beban kognitif dan menyebabkan gangguan fokus. Temuan ini sejalan dengan teori beban kognitif oleh Sweller (1994) serta kajian Hallam, Price, dan Katsarou (2002) yang menyatakan bahwa stimulus auditori dapat mendukung performa akademik apabila disesuaikan dengan konteks dan karakteristik tugas.

Selain itu, respon positif terhadap musik juga dipengaruhi oleh preferensi individu dan suasana emosional mahasiswa saat belajar. Oleh karena itu, penggunaan musik sebagai strategi pembelajaran mandiri perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa secara personal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi praktis bagi dosen, institusi pendidikan tinggi, maupun mahasiswa itu sendiri untuk mempertimbangkan musik sebagai salah satu alat bantu belajar yang potensial. Namun, pemilihan jenis musik, waktu penggunaan, dan integrasinya dalam strategi belajar harus dilakukan secara cermat dan terarah agar

memberikan manfaat optimal dalam meningkatkan fokus dan kualitas pembelajaran.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7* (2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Hallam, S., Price, J., & Katsarou, G. (2002). The effects of background music on primary school pupils' task performance. *Educational Studies, 28* (2), 111–122. <https://doi.org/10.1080/03055690220124551>
- Mahpudoh, M., Saputra, D. Y., Julina, J., & Septiani, D. S. (2024). Peningkatan keterampilan menyimak bahan ajar dengan menggunakan media audio pada siswa sekolah dasar. *Prakata: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia Serta Pembelajaran, 1* (1), 8–12.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music, 35* (1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Saputra, D. Y., & Andriani, N. (2024). Meningkatkan efektivitas pembelajaran mandiri melalui modifikasi lingkungan belajar digital berbasis kenyamanan mahasiswa. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran, 16* (1), 45–58.
- Saputra, D. Y., & Andriani, R. (2024). Efektivitas metode pembelajaran e-learning terhadap kemandirian belajar mahasiswa pada mata kuliah Bahasa Indonesia. *Prakata: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia Serta Pembelajaran, 1* (2), 44–52.
- Saputra, D. Y., Iriyansah, M. R., & Ulinnuha, U. (2024). Pengembangan multimedia interaktif model ASSURE dalam diferensiasi



MKWN Bahasa Indonesia sebagai implementasi Kampus Merdeka. *Hortatori: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 8 (2).

Septiani, E. A., Muhyidin, A., Devi, A. A. K., & Saputra, D. Y. (2024). Development of podcast-based audio learning media to improve class X students' poetry writing

skills. *KREDO: Jurnal Ilmiah Bahasa dan Sastra*, 8 (1).

Sweller, J. (1994). Cognitive load theory, learning difficulty, and instructional design. *Learning and Instruction*, 4 (4), 295–312. [https://doi.org/10.1016/0959-4752\(94\)90003-5](https://doi.org/10.1016/0959-4752(94)90003-5)

