

Pengaruh Mendengarkan Musik Saat Membaca Dengan Daya Ingat Pada Mahasiswa

Izzati Nabila, Amrina Tarjaba Rasyada, Sahidatul Fitria
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Corresponding email: nabilaizzati80@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Mendengarkan Musik
Membaca
Daya Ingat
Mahasiswa

ABSTRACT

This study discusses the effect of listening to music on memory in college students, with a focus on classical music. The study design used is an experimental study with the Randomized Two Groups Design Posttest Only method, namely the independent variable is listening to music while reading and the dependent variable is memory. Sample of 16 students Class of 2022 Information Management Study Program, Sriwijaya Palembang State Polytechnic. Subjects were divided into groups listening to music and not listening to music. Memory is measured using a multiple choice test designed by yourself based on the material in the given article. The results of the Chi-Square test showed that $p = 0.003$ for subjects who listened to music and $p = 0.018$ for subjects who did not listen to music, which means that in this study statistically there was an effect of listening to music and memory, whereas there was no effect of not listening to music on memory.

ABSTRAK

Studi ini membahas pengaruh mendengarkan musik terhadap daya ingat pada mahasiswa, dengan fokus pada musik klasik. Desain studi yang digunakan adalah studi eksperimental dengan metode Randomized Two Groups Design Posttest Only, yaitu variabel bebas berupa mendengarkan musik saat membaca dan variabel tergantung berupa daya ingat. Sampel 16 orang mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Manajemen Informatika Politeknik Negeri Sriwijaya Palembang. Subjek dibagi menjadi kelompok mendengarkan musik dan tidak mendengarkan musik. Daya ingat diukur dengan menggunakan tes pilihan berganda yang dirancang sendiri berdasarkan materi pada artikel yang diberikan. Hasil dari uji Chi-Square didapatkan $p = 0.003$ bagi subjek yang mendengarkan musik dan $p = 0.018$ bagi subjek yang tidak mendengarkan musik, yang berarti bahwa pada penelitian ini secara statistik terdapat pengaruh mendengarkan musik dan daya ingat, sedangkan tidak terdapat pengaruh tidak mendengarkan musik terhadap daya ingat.

Pendahuluan

Musik merupakan sebuah karya seni yang mewakili ide atau pemikiran seorang seniman yang mana diungkapkan melalui bunyi yang mempunyai beberapa unsur yaitu unsur suara, tangga nada, melodi, irama, tempo, harmoni, dan sebagainya. Menurut Banoe (2003), dalam mitologi Yunani kuno, musik terdiri dari kata muse, yang merupakan salah satu dewa dalam cabang seni dan ilmu pengetahuan, ia juga mengemukakan pendapat jika musik merupakan cabang seni yang memiliki pembahasan dan penetapan bunyi atau suara dalam beberapa pola yang dapat dimengerti dan dipahami oleh orang-orang dalam musik. Istilah musik didefinisikan sebagai kebutuhan dasar setiap manusia, perasaan senang, gembira dan aman, yang juga dapat mengatasi kebosanan dan mengusir kebisingan luar yang mengganggu. Musik dapat mengatasi kebosanan dan mengusir kebisingan dari luar diri manusia yang mengganggu. Musik bisa membantu kita merasa energi dan memiliki rasa percaya diri, mengurangi kesedihan, meredakan kemarahan, menghilangkan stres, dan mengurangi ketakutan dan kecemasan (Isnaini dalam Artanto, 2023).

Musik sangat familiar dalam kehidupan, berbagai belahan dunia mengindikasikan bahwa manusia telah menikmati musik sejak zaman batu. Hingga saat ini musik telah menjadi sahabat, ketika orang melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari seperti sedang belajar, tidur, memasak, saat mereka sendiri, termasuk juga saat mengerjakan tugas atau mengerjakan pekerjaan rumah. Adapun orang mendengarkan musik dalam kehidupannya dikarenakan musik dapat memberikan rasa yang baik (fellingbetter), jarang mendengarkan musik dapat menimbulkan rasa yang tidak positif (Izzah, 2020). Menurut Saloboda & Justin dalam Izzah (2020) "perasaan lebih baik ini muncul karna relasi musik dengan emosi, yaitu musik dapat membuat orang merasakan senang, sedih, serta dapat memberikan ketenangan bagi pendengarnya". Dengan demikian bahwa emosi pada diri manusia dapat ditimbulkan oleh musik, jadi emosi tersebut dapat membuat individu merasakan perasaan yang positif atau perasaan yang lebih baik.

Musik merupakan kebutuhan manusia secara universal yang tidak pernah berdiri sendiri dan lepas dari masyarakat (Yogasara., dkk dalam Saiya., dkk, 2024). Musik bagi manusia sudah menjadi kebutuhan, dengan musik kita bisa mengkondisikan diri kita pada tingkat ketenangan jiwa dimana musik bisa menghibur dan menentramkan hati karna mampu merangsang rasa bahagia yang dikirim oleh otak lalu diiringi oleh detak jantung yang menyesuaikan irama lagu yang didengar, sehingga menimbulkan perasaan nyaman (Izzah, 2020). Musik adalah suara-suara yang diorganisasikan dalam bentuk waktu dan memiliki nilai seni dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan ide dan emosi dari composer

kepada pendengarnya (Moore & Bernstein dalam Saiya., dkk., 2024). Secara umum musik dapat menyebabkan suatu gelombang vibrasi atau getaran, vibrasi tersebut menyebabkan rangsangan pada gendang pendengaran. Musik bisa mempengaruhi perasaan, dan perasaan mempengaruhi pembelajaran. Jenis musik yang tepat cenderung mengendalikan sekaligus menggugah otak dan seluruh sistem syaraf. Jadi musik yang dimanfaatkan secara tepat dapat mengaktifkan kemampuan total mereka lebih banyak karena mereka mengerahkan pikiran sepenuhnya untuk belajar (Djon dalam Izzah, 2020).

Musik klasik dapat menghasilkan gelombang alfa yang dapat menenangkan suatu system limbik di jaringan otak (Elvandari & Hermintoyo, 2019). Banyak penelitian sebelumnya membuktikan bahwa musik klasik dapat memberikan banyak manfaat bagi manusia seperti memperbaiki konsentrasi, membangun kecerdasan emosional, dan banyak lainnya (Chafin., dkk., dalam Saiya., dkk., 2024). Musik klasik juga dapat menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri yang berarti menyeimbangkan perkembangan aspek intelektual dan emosional (Pratiwi., dkk., 2022). Yang mana dari hal tersebut dapat di katakan bahwa musik juga bisa membantu pelajar untuk lebih fokus sehingga lebih mudah dalam memahami pelajaran.

Penggunaan musik dalam belajar bukanlah sebuah hal baru, berdasarkan fenomena yang terjadi di masyarakat ada sebagian orang yang ketika belajar harus menghidupkan radio atau televisi, ada pula yang harus mendengarkan musik melalui headset atau speaker (Campbell D, 2001). Dari fenomena yang terjadi peneliti bermaksud menggunakan musik klasik yang nantinya akan diputar menggunakan speaker lalu peneliti akan memberikan beberapa tes untuk menguji daya ingat dengan bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum mendengarkan musik klasik dan sesudah mendengarkan musik klasik (Kurniawati., dkk., 2014).

Metode Penelitian

Desain studi yang digunakan adalah studi eksperimental dengan metode Randomized Two Groups Design Posttest Only, yaitu variabel bebas berupa mendengarkan musik saat membaca dan variabel tergantung berupa daya ingat. Besar sampel pada penelitian ini adalah 16 orang dengan kriteria inklusi adalah mahasiswa angkatan 2022 yang bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti semua prosedur penelitian. Daya ingat diukur dengan menggunakan tes pilihan berganda yang dirancang sendiri berdasarkan materi pada artikel yang diberikan.

Subjek dibagi menjadi kelompok mendengarkan musik dan tidak mendengarkan musik. Musik yang digunakan adalah musik klasik dengan menggunakan mp3, lalu dibagi kembali menjadi 2 kelompok (1 kelompok

mendengarkan musik dan 1 kelompok tidak mendengarkan musik). Jumlah subjek setiap kelompok masing-masing 8 subjek, subjek yang mendengarkan musik yang terdiri dari 8 perempuan dan subjek yang tidak mendengarkan musik yang terdiri dari 3 laki-laki dan 5 perempuan, dan umur yang telah di seimbangkan. Kedua kelompok masuk ke dalam ruangan dan diawasi oleh 1 asisten peneliti dalam setiap kelompok. Kedua kelompok diberikan artikel dan diberi waktu membaca artikel selama 10 menit serta mengerjakan soal sebanyak 25 nomor dalam waktu 15 menit.

Tes pilihan berganda tersebut terdiri dari 25 pertanyaan. Nilai tes antara 70–100 dikategorikan daya ingat baik, nilai tes antara 56-69 dikategorikan daya ingat sedang, sedangkan nilai tes kurang dari 56 dikategorikan daya ingat kurang. Data yang sudah didapatkan dianalisis dengan menggunakan program statistik.

Hasil dan Pembahasan

Studi ini menjelaskan bahwa mendengarkan musik memiliki pengaruh yang bermakna terhadap daya ingat. Meskipun demikian, daya ingat kategori baik lebih banyak didapatkan pada kelompok tidak mendengarkan musik dibandingkan kelompok mendengarkan musik. Hasil ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Henry di Jakarta dan Ho et al. di Cina dalam Christopher., dkk (2021) terhadap sekelompok anak taman kanak-kanak. Ho juga melaporkan bahwa memori verbal lebih berkembang dibandingkan memori visual.

Peneliti juga menanyakan perasaan subjek pada saat mengerjakan tes pilihan berganda pada akhir penelitian. Sebagian besar subjek mengatakan bahwa mereka tidak fokus sehingga tidak maksimal dalam mengerjakan tes dikarenakan tes dilakukan pada saat bulan puasa di siang hari, karena intensitas daya ingat dan kondisi fisik yang kurang mendukung.

Studi yang dilakukan oleh Eiras dan McNeil dalam Christopher., dkk (2021) melaporkan bahwa suasana hening lebih memudahkan seseorang dalam menyerap informasi sehingga proses pembentukan daya ingat lebih baik. Pada studi mereka digunakan musik klasik untuk membantu proses pembentukan daya ingat. Pada akhir studi tersebut, beberapa subjek berpendapat bahwa musik klasik tersebut mengganggu konsentrasi mereka saat proses tes berlangsung. Mendengarkan musik saat membaca artikel pada studi ini dapat dianggap sebagai faktor kebisingan yang mungkin dapat merugikan beberapa subjek sehingga hasil tes menjadi kurang maksimal.

Studi ini memiliki keterbatasan yaitu waktu pengambilan data yang kurang tepat dan tidak menggali preferensi gaya belajar subjek sebelum dilakukan penelitian. Penelitian dilakukan pada bulan puasa di siang hari sehingga subjek tidak fokus, yang kemudian berdampak pada hasil tes daya ingat. Terkait gaya belajar,

beberapa subjek mungkin memiliki gaya belajar selain auditorik sehingga ketika diberikan musik pada saat membaca artikel, proses pembentukan daya ingat menjadi kurang maksimal yang akhirnya hasil tes menjadi kurang baik.

Mendengarkan musik akan melibatkan dua sistem penghubung yaitu sistem penghubung internal dan sistem penghubung eksternal. Keterlibatan sistem penghubung eksternal adalah pada saat mendengarkan musik, diawali pada saat bunyi yang masuk ke telinga kita akan menggetarkan gendang telinga kemudian ditangkap oleh koklea. Kemudian melalui vestibulo koklearis, impuls tersebut akan menuju nukleus koklearis ventralis di daerah medulla oblongata hingga sampai ke lobus temporalis superior. Mulai dari lobus itulah musik akan memengaruhi berbagai macam bagian di dalam otak kita. Penelitian mengenai keterlibatan sistem penghubung internal masih sedikit, namun melibatkan emosi, sosial dan self relevant processes.

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi mental, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Suhartini dalam Lutfian., dkk., 2022). Terapi musik adalah suatu proses penyembuhan yang menggabungkan aspek musik dengan kondisi dan situasi, fisik/teguh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang (Natalina dalam Batubara., dkk., 2021). Musik klasik adalah musik yang komposisinya lahir dari budaya Eropa pada zaman klasik atau kuno (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Dibandingkan dengan musik lainnya, melodi dan frekuensi yang tinggi pada musik klasik mampu merangsang dan memperdayakan kreatifitas serta dapat menenangkan atau memberi semangat dan yang jelas musik klasik berperan dalam mempengaruhi perasaan dan emosi (Lidyansyah, 2014). Musik yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian adalah musik dengan tempo yang lebih lambat. Musik dengan tempo lambat tersebut dapat ditemukan dalam semua genre, salah satunya musik klasik (Djohan, 2009).

Sesuai dengan teori yang diungkapkan De Laune dan Ladner dalam Ispriantari (2016) bahwa musik masuk ke dalam pikiran melalui sensasi auditori yang dapat mengurangi stres, persepsi nyeri, cemas dan perasaan terisolasi. Dalam penelitian ini diberikan terapi musik klasik pada mahasiswa dan menurut Lewis dalam Ispriantari (2016) musik klasik dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, memperdalam pernapasan dan membuat pernapasan teratur, menurunkan stres dan termasuk juga menurunkan rasa nyeri dan kecemasan. Musik klasik lebih efektif dalam menurunkan kecemasan karena musik klasik mempengaruhi semua area otak sedangkan jenis musik lainnya hanya mempengaruhi salah satu sisi otak saja. Hal inilah yang diduga dapat

mempengaruhi kondisi manusia seperti meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, memperdalam pernapasan dan membuat pernapasan teratur, menurunkan stres dan termasuk juga menurunkan rasa nyeri dan kecemasan (Lewis dalam Ispriantari, 2016).

Proses pengenalan musik di dalam otak diawali dari penjalaran gelombang suara berupa musik yang diterima oleh daun telinga dan kemudian gelombang suara tersebut mengalir di sepanjang telinga tengah yang akan menggetarkan membran tympani. Karena pada membran tympani tersebut melekat tangkai dari maleus dan pada sisi yang lain dari maleus terikat kuat pada incus sedangkan ujung yang berlawanan dari incus berartikulasi dengan stapes maka pada saat membran tympani bergetar, secara otomatis maleus, incus dan stapes ikut bergerak. Lalu suara tersebut masuk ke telinga dalam (koklea) melalui fanestra ovalis (Guyton dan Hall, 1997).

Koklea merupakan suatu sistem yang terdiri dari tiga tuba yang melingkarlingkar dari sisi ke sisi yaitu skala vestibuli, skala media dan skala timpani. Masing-masing skala tersebut dipisahkan oleh suatu membran. Skala vestibuli dan skala media dipisahkan oleh membran reissner yang disebut juga membran vestibular. Sedangkan skala media dan skala timpani dipisahkan oleh membran basilar. Pada membran basilar tersebut terdapat organ corti yang mengandung suatu seri sel yang sensitif secara elektromekanis, yaitu sel-sel rambut. Sel ini merupakan organ reseptif akhir yang membangkitkan impuls saraf sebagai respon terhadap getaran suara (Guyton dan Hall, 2006).

Terdapat dua tipe sel rambut yaitu sel rambut interna dan sel rambut eksterna. Basis dan samping sel rambut ini bersinaps dengan jaringan akhir nervus koklearis dan 90% sampai 95% ujung-ujung nervus koklearis berakhir di sel rambut bagian dalam yang akan memperkuat sel rambut untuk mendeteksi suara. Serat-serat dari nervus koklearis ini mengarah ke ganglion spiralis corti yang kemudian mengirim-kan akson ke dalam nervus koklearis yang akan dilanjutkan ke sistem saraf pusat (Guyton dan Hall, 2006).

Musik yang diterima oleh organ pendengaran akan secara langsung mempengaruhi sistem limbik (Hardywinoto, 2002). Bagian utama dari sistem limbik adalah hipotalamus. Fungsi dari hipotalamus yaitu mengatur sebagian besar fungsi vegetatif dan fungsi endokrin. Perangsangan dari fungsi vegetatif dan fungsi endokrin dari hipotalamus seringkali memberikan efek yang menyeluruh pada perilaku dan emosional (Guyton dan Hall, 2006).

Dalam sistem limbik terdapat pusat ganjaran dan pusat hukuman. Apabila perangsangan dilakukan pada area yang lebih rostral dari area rasa terancam akan menyebabkan timbulnya rasa takut dan cemas. Tetapi sebaliknya, apabila

perangsangan dilakukan pada area pusat ganjaran yang terutama terletak di sepanjang rangkaian berkas bagian medial otak depan, khususnya pada nuclei lateral dan nuclei ventro-medial hipotalamus, maka akan timbul ketenangan (Guyton dan Hall, 2006).

Studi ini dilakukan pada 20 subjek, terdiri dari 3 orang laki-laki dan 15 orang perempuan. Kemudian dibagi kembali menjadi 2 kelompok, 1 kelompok mendengarkan musik dan 1 kelompok tidak mendengarkan musik. Jumlah subjek setiap kelompok masing-masing 8 subjek, subjek yang mendengarkan musik yang terdiri dari 8 perempuan dan subjek yang tidak mendengarkan musik yang terdiri dari 3 laki-laki dan 5 perempuan. Pada studi ini mayoritas subjek yang memperoleh nilai tes kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 10 (62,5%). Pada kelompok mendengarkan musik, nilai tes paling banyak diperoleh 5 (31,25%) dengan kategori sangat tinggi sedangkan pada kelompok tidak mendengarkan musik juga mengalami hal yang serupa yaitu nilai tes paling banyak juga diperoleh 5 (31,25%) dengan kategori sangat tinggi. Mayoritas subjek pada studi ini mempunyai daya ingat kategori baik 12 (75%). Pada kelompok mendengarkan musik dan tidak mendengarkan musik sama-sama memiliki daya ingat dengan kategori baik. Pada kelompok mendengarkan musik, daya ingat paling banyak diperoleh 5 (31,25%) dengan kategori baik sedangkan pada kelompok tidak mendengarkan musik juga mengalami hal yang serupa yaitu daya ingat paling banyak juga diperoleh 7 (43,75%) dengan kategori baik (Tabel 1).

Tabel 1
Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Daya Ingat

Karakteristik	Jumlah %		Total %
	Mendengarkan musik (n=8)	Tidak mendengarkan musik (n=8)	
Nilai tes			
80-100 (Sangat tinggi)	5 (31,25%)	5 (31,25%)	10 (62,5%)
70-79 (Tinggi)	0 (0%)	2 (12,5%)	2 (12,5%)
56-69 (Sedang)	2 (12,5%)	0(0%)	2 (12,5%)
45-55 (Rendah)	1 (6,25%)	1 (6,25%)	2 (12,5%)
<45 (Sangat rendah)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Daya ingat			
Baik (Nilai Tes 70-100)	5 (31,25%)	7 (43,75)	12 (75%)
Sedang (Nilai Tes 56-69)	2 (12,5%)	0 (0%)	2 (12,5%)
Kurang baik (Nilai tes <56)	1 (6,25%)	1 (6,25%)	2 (12,5%)

Pada kelompok mendengarkan musik (n=8), mayoritas memiliki daya ingat yang baik yaitu sebanyak 5 orang (62,5%), sedangkan pada kelompok yang tidak

mendengarkan musik ($n=8$), mayoritas juga memiliki daya ingat yang baik pula yaitu sebanyak 7 orang (87,5%). Hasil dari uji Chi-Square didapatkan $p = 0.003$, apabila nilai p -value $< 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti hasil uji statistik yang dilakukan bermakna terdapat hubungan antar variabel-variabel penelitian. Sedangkan bagi subjek yang mendengarkan musik dan $p = 0.018$ bagi subjek yang tidak mendengarkan musik, apabila nilai p -value $> 0,05$ maka H_0 gagal ditolak yang berarti hasil uji yang dilakukan tidak memiliki hubungan antar variabel-variabel yang ada pada penelitian, yang berarti bahwa pada penelitian ini secara statistik terdapat pengaruh mendengarkan musik dan daya ingat, sedangkan tidak terdapat pengaruh tidak mendengarkan musik terhadap daya ingat (Tabel 2).

Tabel. 2 Pengaruh mendengarkan musik terhadap daya ingat (N=16)

	Daya Ingat			Nilai P
	Baik	Sedang	Kurang baik	
Kelompok				
Mendengarkan musik ($n=8$)	5 (62,5%)	2 (25%)	1 (12,5%)	0.003
Tidak mendengarkan musik ($n=8$)	7 (87,5%)	0 (0%)	1 (12,5%)	0.018

Kesimpulan

Berdasarkan studi yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Manajemen Informatika Politeknik Negeri Sriwijaya Palembang didapatkan 5 subjek pada kelompok mendengarkan musik mayoritas memiliki daya ingat yang baik (62,5%) dan pada 7 subjek yang lainnya pada kelompok tidak mendengarkan musik juga mayoritas memiliki daya ingat yang baik (87,5%). Hasil dari uji Chi-Square didapatkan $p = 0.003$, apabila nilai p -value $< 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti hasil uji statistik yang dilakukan bermakna terdapat hubungan antar variabel-variabel penelitian. Sedangkan bagi subjek yang mendengarkan musik dan $p = 0.018$ bagi subjek yang tidak mendengarkan musik, apabila nilai p -value $> 0,05$ maka H_0 gagal ditolak yang berarti hasil uji yang dilakukan tidak memiliki hubungan antar variabel-variabel yang ada pada penelitian. Jadi dapat diambil kesimpulan penelitian ini secara statistik terdapat pengaruh mendengarkan musik dan daya ingat, sedangkan tidak terdapat pengaruh tidak mendengarkan musik terhadap daya ingat saat membaca artikel pada mahasiswa Program Studi Manajemen Informatika Politeknik Negeri Sriwijaya Palembang.

Referensi

Artanto, D. F. (2023). Pengaruh Penerapan Gaya Belajar Auditori Mendengarkan Lagu Anak Terhadap Hasil Belajar Siswa Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Sendratasik*. 12(1). 180-195.

- Banoe, Pano. (2003). Kamus Musik. Yogyakarta: Kanisius.
- Batubara, J., Juliaster, M., Hendro, T. G. S., & Kamaluddin, G. (2021). Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai. *Jurnal Pangung*. 31(4). 467-477.
- Campbell D. (2001). Efek Mozart. In *Efek Mozart*.
- Christopher, Darren., & Enny, I. (2021). Pengaruh mendengarkan musik saat membaca dengan daya ingat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*. 3(1). 52-56.
- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djohan. (2009). Psikologi Musik. Yogyakarta: Best Publisher.
- Elvandari, D. R., & Hermintoyo, M. (2019). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Kenyamanan Pemustaka di UPT Perpustakaan Universitas Pancasakti Kota Tegal Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*. 3(1). 165-174.
- Guyton A. C., Hall J. E. (1997). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 14. Jakarta : EGC.
- Guyton A. C., Hall J. E. (2006). *Physiology Of Human Chapter 2*. Bandung: EGC.
- Hardywinoto. (2002). Anak Unggul Berotak Prima. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ispriantari, A. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja (13-18 Tahun) Yang Dirawat Inap. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*. 3(3). 6-11.
- Izzah, L. (2020). Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah Uin Suska Riau. *Nathiqiyah*. 3. 38-43. 10.46781/nathiqiyah.v3i1.82.
- Kurniawati, L. D., Ghozali, I., & Wartiningsih, A. (2014). Pengaruh musik klasik karya W.A. Mozart terhadap kecerdasan emosional Kelas 5 SDN 06 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. 3(8). 1-9.
- Lidyansyah, I.P.D. (2014). Menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2(1). 62-74.
- Lutfian, Lutfian., Ayunda, P .R., & Ilany, N. C. (2022). Efektivitas Aromatherapy Lemon Balm dan Terapi Musik untuk Mengatasi Ansietas Pasien COVID-19. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. 15. 120-130. 10.23917/bik.v15i1.15835.
- Pratiwi, M., Lubis, T. T., Pangestuti, D., & Aktalina, L. (2022). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Pada Siswa/I Kelas Xi Sma Harapan 1 Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran*

Universitas Islam Sumatera Utara. 21(2). 264-272.
<https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i2.240>

Saiya, L. D., & Sri, M. (2024). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim). *Journal of Educational Innovation and Public Health*. 2(1). 43-50.
<https://doi.org/10.55606/innovation.v2i1.2070>
