

Pengaruh Penggunaan Earphone Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Dalam Proses Belajar

Stivani Kayla Purba¹, Siskya Pratiwi², Sahrani Febrianti Batubara³, Nurul Aini Bilqisthi Ritonga⁴, Farhan Khairul Ramadan⁵, Bahrudi Efendi Damanik⁶

¹²³⁴⁵Mahasiswa Sistem Informasi, Stikom Tunas Bangsa Pematangsiantar

⁶Dosen Sistem Informasi, Stikom Tunas Bangsa Pematangsiantar

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan earphone terhadap konsentrasi mahasiswa dalam proses belajar. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan penyebaran kuesioner kepada 100 mahasiswa aktif. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson. Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan penggunaan earphone terhadap tingkat konsentrasi, di mana sebagian mahasiswa melaporkan peningkatan fokus saat belajar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan earphone dapat mendukung konsentrasi belajar, dengan catatan jenis audio yang digunakan sesuai.

Kata kunci: earphone, konsentrasi, mahasiswa, belajar

Abstract : This study aims to examine the effect of earphone usage on students' concentration during learning. A quantitative method was employed through questionnaires distributed to 100 active students. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation. The results indicate a significant effect of earphone usage on concentration, with some students reporting increased focus while studying. The study concludes that earphone usage can support learning concentration, provided the audio type is appropriate.

Keywords: earphone, concentration, students, learning

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era globalisasi membawa perubahan besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam cara bekerja, bersosialisasi, dan menempuh pendidikan. Salah satu inovasi teknologi yang kini sangat dekat dengan kehidupan mahasiswa adalah perangkat audio, khususnya earphone. Earphone merupakan alat bantu yang memungkinkan seseorang mendengarkan suara secara pribadi melalui perangkat elektronik seperti ponsel, laptop, maupun komputer.

Dalam konteks kehidupan akademik, mahasiswa sering kali memanfaatkan earphone untuk berbagai keperluan, seperti mendengarkan musik sambil belajar, mengikuti kuliah daring, menonton video pembelajaran, hingga melakukan komunikasi melalui panggilan suara. Penggunaan earphone dianggap dapat membantu meningkatkan fokus karena mampu meredam gangguan suara dari lingkungan sekitar. Namun, di balik kemudahan tersebut, pemakaian earphone yang terlalu lama dan tanpa pengaturan yang tepat dapat menimbulkan dampak negatif, baik terhadap kesehatan pendengaran maupun kemampuan berkonsentrasi.

Berdasarkan laporan **World Health Organization (WHO, 2019)**, mendengarkan suara melalui earphone dengan volume lebih dari 85 desibel dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan gangguan pendengaran permanen. Selain itu, stimulasi suara yang berkelanjutan dapat menimbulkan kelelahan pada sistem saraf serta otak, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi (Organization, 2019).

Konsentrasi merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan proses belajar. **Slameto (2013)** menjelaskan bahwa konsentrasi adalah kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada suatu objek dalam waktu tertentu. Ketika kemampuan ini menurun, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan memahami materi, kehilangan fokus saat mendengarkan penjelasan dosen, dan berpotensi mengalami penurunan prestasi belajar (Slameto, 2013).

Sejumlah penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan earphone dengan tingkat konsentrasi. **Kusuma (2020)** menemukan bahwa penggunaan earphone lebih dari dua jam per hari dapat menurunkan tingkat fokus serta menyebabkan kelelahan pada otak (Kusuma, 2020). Sementara itu, **Rizky dan Andini (2021)** berpendapat bahwa jenis musik yang didengarkan turut memengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa. Musik dengan tempo cepat dapat menurunkan fokus, sedangkan musik instrumental yang bertempo lambat justru dapat membantu meningkatkan konsentrasi (Rizky & Andini, 2021).

Selain dari sisi psikologis dan fisiologis, fenomena ini juga berkaitan dengan perubahan gaya belajar mahasiswa di era digital. Mahasiswa masa kini tidak hanya bergantung pada sumber belajar konvensional seperti perpustakaan, tetapi juga pada berbagai media digital yang dapat diakses kapan saja. Dalam proses ini, earphone berperan penting sebagai sarana yang mendukung pembelajaran digital. Banyak mahasiswa beranggapan bahwa mendengarkan musik melalui earphone dapat membantu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan meningkatkan produktivitas. Namun, kebiasaan ini berpotensi menimbulkan ketergantungan psikologis, di mana seseorang merasa tidak dapat belajar dengan baik tanpa mendengarkan musik terlebih dahulu.

Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penggunaan earphone berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa dalam kegiatan belajar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dampak positif maupun negatif dari penggunaan earphone, serta menjadi dasar bagi mahasiswa agar dapat menggunakan teknologi audio secara bijak dan proporsional dalam aktivitas akademik mereka.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Earphone merupakan perangkat audio kecil yang berfungsi mengubah sinyal listrik menjadi gelombang suara dan digunakan langsung pada telinga. Perangkat ini biasanya digunakan untuk mendengarkan musik, video, maupun komunikasi suara secara pribadi tanpa mengganggu lingkungan sekitar. Menurut **Kurniawan (2020)**, earphone termasuk alat bantu dengar yang memiliki fungsi utama untuk menyalurkan suara dari perangkat elektronik seperti ponsel, laptop, atau komputer secara langsung ke telinga pengguna. Earphone berbeda dari speaker karena suara yang dihasilkan bersifat personal, tidak terdengar oleh orang di sekitarnya. Jenis perangkat ini semakin populer seiring dengan meningkatnya penggunaan ponsel pintar dan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kegiatan akademik mahasiswa (Kurniawan, 2020).

Fungsi dan Jenis Earphone

Secara umum, fungsi earphone tidak hanya sebatas alat untuk mendengarkan musik, tetapi juga sebagai sarana komunikasi, media pembelajaran, serta alat bantu relaksasi. **Prasetyo (2021)** menyatakan bahwa penggunaan earphone memberikan pengalaman audio yang lebih fokus dan terarah karena suara diterima langsung oleh indera pendengaran tanpa banyak gangguan dari lingkungan luar (Prasetyo, 2021).

Jenis earphone dapat dibedakan menjadi beberapa kategori, antara lain:

1. Earbud, yaitu earphone yang diletakkan di luar lubang telinga.
2. In-ear monitor (IEM), yang dimasukkan sebagian ke dalam saluran telinga untuk menghasilkan isolasi suara lebih baik.
3. Wireless earphone, yang menggunakan teknologi Bluetooth tanpa kabel penghubung. Setiap jenis memiliki karakteristik tersendiri dan dipilih sesuai kenyamanan serta kebutuhan pengguna.

Penggunaan Earphone dalam Kegiatan Belajar

Di era digital, earphone banyak digunakan mahasiswa untuk menunjang kegiatan akademik. Misalnya untuk mengikuti perkuliahan daring, mendengarkan rekaman kuliah, atau menonton video pembelajaran. Menurut Rohmah (2022), Penggunaan earphone dapat membantu mahasiswa memusatkan perhatian saat belajar, terutama di lingkungan yang bising. Namun, jika digunakan secara berlebihan, earphone dapat menyebabkan kelelahan pada sistem pendengaran dan menurunkan konsentrasi. Paparan suara yang tinggi dalam waktu lama juga berisiko menyebabkan gangguan pendengaran atau hearing fatigue. Oleh karena itu, penggunaannya perlu diatur dengan baik agar tidak berdampak negatif pada kesehatan dan performa belajar. (Rohmah et al., 2020)

Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian terhadap suatu objek, kegiatan, atau pikiran dalam jangka waktu tertentu. **Slameto (2013)** menyatakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan individu dalam memusatkan seluruh perhatian pada kegiatan tertentu sambil mengabaikan rangsangan lain yang tidak relevan. Dalam konteks pembelajaran, Konsentrasi sangat berpengaruh terhadap pemahaman dan hasil belajar, Mahasiswa dengan tingkat konsentrasi yang baik cenderung memiliki daya tangkap dan ingatan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mudah terganggu perhatiannya. (Slameto, 2013)

Faktor Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Menurut **Hendrawan (2020)**, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang, yaitu:

Faktor eksternal, meliputi kondisi fisik, kesehatan, motivasi, dan suasana hati.

- a) Faktor internal, meliputi lingkungan belajar, tingkat kebisingan, pencahayaan, dan gangguan dari luar.
- b) Faktor teknologi, seperti penggunaan perangkat digital, music, dan earphone yang dapat memengaruhi cara seseorang mempertahankan fokus. Keseimbangan antara faktor-faktor tersebut penting agar mahasiswa mampu menjaga konsentrasi optimal selama proses belajar (Hendrawan, 2020)

Hubungan antara Penggunaan Earphone dengan Konsentrasi

Earphone sering dianggap membantu meningkatkan fokus karena dapat memblokir suara bising dari sekitar. Menurut **Rizky dan Andini (2021)**, musik dengan tempo lambat atau instrumental dapat membantu menciptakan kondisi belajar yang lebih tenang dan nyaman (Rizky & Andini, 2021). Namun, music dapat menurunkan konsentrasi karena merangsang otak secara berlebihan. Sementara itu, **Kusuma (2020)** menyebutkan bahwa penggunaan earphone lebih dari dua jam per hari dapat menimbulkan kelelahan pada sistem syaraf yang berujung pada penurunan konsentrasi dan fokus belajar (Kusuma, 2020). Dengan demikian, penggunaan earphone memiliki dua sisi: dapat membantu fokus dalam jangka pendek, tetapi juga berpotensi menurunkan konsentrasi jika tidak digunakan dengan bijak.

Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian yang relevan dengan topik ini antara lain:

Kusuma (2020) meneliti tentang “Pengaruh Durasi Penggunaan Fokus Belajar Mahasiswa”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan earphone lebih dari dua jam setiap hari berdampak negative terhadap tingkat fokus dan menyebabkan kelelahan otak (Kusuma, 2020).

Rizky dan Andini (2021) melakukan penelitian berjudul “pengaruh jenis musik terhadap konsentrasi Mahasiswa dalam Belajar”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa musik dengan tempo cepat dapat mengganggu fokus belajar, sedangkan musik instrumental dengan tempo lambat dapat meningkatkan konsentrasi (Rizky & Andini, 2021).

Rohmah (2022) dalam penelitiannya “Hubungan penggunaan earphone terhadap prestasi belajar mahasiswa selama kuliah daring” menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan earphone secara moderat memiliki tingkat fokus yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang menggunakan earphone secara berlebihan (Rohmah et al., 2020).

Dari beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan earphone memang berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa, namun efeknya bergantung pada durasi penggunaan, jenis musik yang didengarkan, serta kondisi lingkungan belajar. **Kerangka Pemikiran**

Mahasiswa masa kini hidup dalam lingkungan akademik yang sangat terhubung dengan teknologi digital. Earphone menjadi salah satu perangkat yang sering digunakan untuk membantu proses belajar. Penggunaan earphone dengan volume dan durasi yang wajar dapat membantu meningkatkan fokus, terutama di lingkungan yang ramai atau bising. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pendengaran, kelelahan otak, serta menurunkan kemampuan konsentrasi.

Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan earphone dengan tingkat konsentrasi mahasiswa. Jika earphone digunakan secara proporsional, maka dapat mendukung konsentrasi belajar. Sebaliknya, jika penggunaannya berlebihan, maka dapat mengganggu fokus dan kesehatan pendengaran.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu fenomena berdasarkan data numerik. Menurut **Sugiyono (2019)**, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui pengumpulan data yang dapat dihitung secara statistik (Sugiyono, 2020). Dalam konteks ini, penelitian berfokus pada pengaruh penggunaan earphone terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa, sehingga pendekatan kuantitatif dianggap sesuai untuk memperoleh data yang terukur dan dapat dianalisis secara ilmiah.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus STIKOM Tunas Bangsa karena mahasiswa di kampus tersebut aktif menggunakan perangkat teknologi, termasuk earphone, dalam kegiatan perkuliahan daring maupun tatap muka. Waktu penelitian dilaksanakan dari akhir bulan Oktober-November 2025, yang mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, dan penyusunan laporan penelitian.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di STIKOM Tunas Bangsa. Populasi dipilih karena kelompok ini memiliki karakteristik yang sesuai dengan topik penelitian, yaitu mahasiswa penggunaan earphone dalam aktivitas belajar.

Sampel

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa aktif semester 3–7.
2. Secara rutin menggunakan earphone saat belajar atau mendengarkan materi kuliah.
3. Bersedia mengisi kuesioner penelitian dengan jujur.

Jumlah sampel yang digunakan sebanyak (50) responden, yang dianggap cukup mewakili populasi untuk mendapatkan hasil yang akurat dan reliabel.

Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu:

1. Variabel bebas (X): Penggunaan Earphone.
2. Variabel terikat (Y): Tingkat Konsentrasi Mahasiswa.

Definisi Operasional Variabel

1. Penggunaan Earphone (X) diartikan sebagai intensitas, durasi, dan cara mahasiswa menggunakan earphone saat belajar.
Indikator: frekuensi penggunaan, lama waktu pemakaian, jenis musik, dan tujuan penggunaan.
2. Konsentrasi Belajar (Y) adalah kemampuan mahasiswa memusatkan perhatian pada aktivitas belajar tanpa mudah terganggu.
Indikator: fokus terhadap tugas, kemampuan mengingat, serta daya tahan belajar.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan beberapa langkah berikut:

- 1) Penyebaran kuesioner online melalui Google Form kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria sampel.
- 2) Studi pustaka, yaitu mengumpulkan data sekunder dari buku, jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik.

Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan korelasi sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat penggunaan earphone dan konsentrasi mahasiswa. Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel penggunaan earphone (X) dan konsentrasi mahasiswa (Y).

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, ditemukan bahwa seluruh responden merupakan pengguna aktif earphone dalam kegiatan sehari-hari, baik untuk mendengarkan musik, menonton video pembelajaran, mengikuti kuliah daring, maupun berkomunikasi.

Sebagian besar mahasiswa menggunakan earphone setiap hari, dengan durasi penggunaan yang bervariasi mulai dari satu jam hingga lebih dari tiga jam per hari. Jenis musik yang paling sering didengarkan adalah musik instrumental, pop, dan musik dengan tempo cepat seperti EDM.

Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa penggunaan earphone membantu mereka meningkatkan fokus belajar, terutama ketika berada di lingkungan yang bising. Namun, beberapa mahasiswa juga mengaku sering kehilangan fokus setelah mendengarkan musik terlalu lama. Hal ini menunjukkan bahwa efek penggunaan earphone terhadap konsentrasi bersifat dua arah, tergantung pada cara dan lamanya penggunaan.

Analisis Penggunaan Earphone dan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan earphone sudah menjadi bagian dari gaya hidup akademik mahasiswa. Earphone dianggap membantu menciptakan ruang belajar yang lebih pribadi dan nyaman, terutama bagi mahasiswa yang belajar di lingkungan ramai.

Namun, hasil analisis juga menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan earphone lebih dari tiga jam per hari cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah. Mereka mengaku sering merasa cepat lelah, pusing, dan kehilangan fokus setelah belajar dalam waktu lama. Hal ini sesuai dengan peringatan dari World Health Organization (2019) bahwa paparan suara di atas 85 desibel dalam waktu lama dapat menyebabkan gangguan pendengaran dan kelelahan sistem saraf.

Selain faktor fisiologis, efek psikologis juga berperan. Beberapa mahasiswa merasa sulit belajar tanpa menggunakan earphone, bahkan ketika tidak ada musik yang diputar. Kondisi ini menunjukkan adanya ketergantungan psikologis terhadap stimulus suara untuk memicu fokus belajar. Fenomena ini menggambarkan apa yang disebut sebagai pseudo-focus kondisi di mana seseorang merasa fokus karena stimulus tertentu, padahal kemampuan konsentrasi alami justru menurun akibat kelelahan sensorik.

Tabel: Analisis penggunaan earphone dan tingkat konsentrasi mahasiswa

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Persentase Ya	Persentase Tidak
1	Apakah anda menggunakan earphone setiap hari (saat belajar atau beraktifitas)?				
2	Apakah anda merasa lebih fokus ketika belajar menggunakan earphone?	13	9	59,1%	40,9%

3	Apakah anda sering mendengar musik saat mendengar earphone?	15	7	68,2%	31,8%
4	Apakah penggunaan earphone membantu fokus atau relaksasi selama belajar?	17	5	77,3%	22,7%
5	Apakah anda pernah merasa pusing, telinga berdengung, atau kelelahan setelah memakai earphone?	10	12	45,5%	54,5%
6	Apakah anda merasa sulit belajar tanpa menggunakan earphone?	9	13	40,9%	50,1%
7	Apakah anda mengatur volume earphone agar tetap nyaman dan tidak terlalu keras?	20	2	90,9%	9,1%
8	Apakah jenis musik tertentu (misalnya instrumental) membantu anda lebih fokus ?	12	10	54,5%	45,5
9	Apakah anda menggunakan earphone lebih dari 2 jam sehari?	14	8	63,6%	36,4%
10	Apakah menurut anda pengguna earphone berlebihan dapat menurunkan konsentrasi belajar?	19	3	86,4%	13,6%

Pembahasan Hasil Penelitian

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Slameto (2013) yang menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian terhadap suatu objek dalam jangka waktu tertentu (Slameto, 2013). Penggunaan earphone dapat menjadi alat bantu eksternal yang membantu mempertahankan fokus, terutama di lingkungan yang penuh distraksi.

Namun, seperti hasil penelitian Kusuma (2020), durasi penggunaan earphone lebih dari dua jam per hari terbukti dapat menurunkan kemampuan otak dalam mempertahankan konsentrasi (Kusuma, 2020). Hal ini juga didukung oleh Rizky dan Andini (2021) yang menemukan bahwa jenis musik berpengaruh terhadap tingkat fokus belajar; musik instrumental dan klasik dapat meningkatkan konsentrasi, sedangkan musik dengan tempo cepat justru menurunkannya (Rizky & Andini, 2021).

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa faktor psikologis seperti kebiasaan, emosi, dan suasana hati berperan penting dalam menentukan efektivitas penggunaan earphone. Mahasiswa dengan kebiasaan belajar teratur dan kontrol diri yang baik mampu menggunakan earphone secara bijak, sementara mahasiswa yang cenderung stres atau mudah bosan lebih rentan terhadap penggunaan berlebihan yang berdampak negatif terhadap daya fokus.

Dengan demikian, penggunaan earphone dapat memberikan efek positif maupun negatif tergantung pada intensitas, jenis musik, dan kondisi emosional pengguna. Dalam jangka pendek, earphone mampu membantu menciptakan fokus, tetapi dalam jangka panjang, penggunaan berlebihan dapat menimbulkan kelelahan mental serta menurunkan kemampuan konsentrasi alami otak.

Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan gambaran penting bagi mahasiswa dan pendidik mengenai bagaimana teknologi audio memengaruhi proses belajar. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan earphone dapat menjadi alat bantu efektif untuk meningkatkan konsentrasi jika digunakan dengan benar, namun berpotensi menimbulkan efek negatif bila digunakan secara berlebihan. Dosen dan lembaga pendidikan dapat memanfaatkan hasil ini untuk menyusun kebijakan atau panduan tentang penggunaan perangkat audio dalam pembelajaran daring maupun luring.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk menerapkan kebiasaan belajar yang lebih sehat. Mahasiswa disarankan untuk mengatur waktu penggunaan earphone, memilih music yang sesuai, serta memberi waktu istirahat bagi indera pendengaran dan otak. Dengan cara ini, teknologi tidak hanya menjadi alat hiburan, tetapi juga sarana pendukung keberhasilan akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penggunaan earphone terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa dalam proses belajar, dapat disimpulkan bahwa penggunaan earphone memiliki dua sisi pengaruh, yaitu positif dan negatif.

Dari sisi positif, penggunaan earphone dengan durasi dan volume yang terkontrol dapat membantu mahasiswa menciptakan suasana belajar yang lebih tenang dan fokus. Earphone mampu mengurangi gangguan suara dari lingkungan sekitar, sehingga mahasiswa dapat lebih mudah berkonsentrasi. Jenis musik tertentu seperti musik instrumental, klasik, atau suara alam dapat menenangkan sistem saraf dan membantu menjaga stabilitas emosi selama belajar.

Dari sisi negatif, penggunaan earphone yang berlebihan justru dapat menurunkan kemampuan konsentrasi. Pemakaian dengan volume tinggi (lebih dari 85 desibel) dalam waktu lama berisiko menyebabkan gangguan pendengaran dan kelelahan saraf. Selain itu, kebiasaan menggunakan earphone lebih dari tiga jam per hari dapat memunculkan ketergantungan psikologis, di mana mahasiswa merasa sulit fokus tanpa adanya stimulus suara dari earphone.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan earphone memang dapat mendukung proses belajar, tetapi efektivitasnya sangat bergantung pada cara dan durasi penggunaannya. Penggunaan earphone yang bijak dan proporsional dapat meningkatkan konsentrasi, sedangkan penggunaan yang berlebihan justru menurunkan daya fokus serta mengganggu kesehatan pendengaran. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami bahwa teknologi hanya berfungsi sebagai sarana bantu, bukan pengganti kemampuan konsentrasi alami.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran bagi pihak-pihak terkait, antara lain: mahasiswa, dosen, institusi pendidikan, dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan menggunakan earphone secara bijak dan sesuai kebutuhan. Disarankan agar penggunaan tidak lebih dari dua jam per hari dengan volume di bawah 80 desibel. Jenis musik juga perlu diperhatikan, karena musik dengan tempo cepat dan lirik kompleks cenderung mengganggu fokus.

2. Bagi Dosen dan Tenaga Pendidik

Dosen diharapkan memahami kebiasaan belajar mahasiswa modern yang sering melibatkan teknologi, termasuk earphone. Dosen dapat memberikan edukasi tentang dampak positif dan negatif penggunaan earphone melalui kegiatan bimbingan akademik atau seminar kecil. Selain itu, metode pembelajaran dapat dibuat lebih interaktif agar mahasiswa tidak bergantung pada musik sebagai alat bantu konsentrasi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak kampus diharapkan dapat mengadakan program sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan pendengaran dan penggunaan teknologi secara sehat. Langkah ini penting untuk menumbuhkan budaya belajar yang sadar teknologi sekaligus menjaga kesejahteraan mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan memperluas cakupan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, mencakup berbagai fakultas atau universitas. Penelitian juga dapat menambahkan variabel lain seperti jenis musik, tingkat stres, kondisi lingkungan belajar, dan perbedaan gender. Dengan demikian, hasil penelitian akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara penggunaan teknologi audio dan konsentrasi belajar.

Penutup

Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan earphone telah menjadi bagian dari gaya hidup belajar mahasiswa modern. Teknologi audio dapat menjadi alat bantu efektif apabila digunakan dengan benar, namun dapat berdampak negatif jika digunakan tanpa kendali. Dengan kesadaran dan pengaturan yang tepat, earphone dapat mendukung proses belajar yang lebih produktif, sehat, dan seimbang. ss

DAFTAR PUSTAKA

- Hendrawan, A. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 6(1), 27–35.
- Kurniawan, A. (2020). *Pengantar Teknologi Audio dan Sistem Suara*. Deepublish.
- Kusuma, R. (2020). Pengaruh Durasi Penggunaan Earphone terhadap Fokus Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 12(3), 155–163.
- Organization, W. H. (2019). *Hearing loss due to recreational exposure to loud sounds: A review*. WHO Press.
- Prasetyo, D. (2021). Teknologi Audio Modern dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Pendengaran. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 9(2), 45–52.
- Rizky, D., & Andini, N. (2021). Pengaruh Jenis Musik terhadap Konsentrasi Mahasiswa dalam Belajar. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Indonesia*, 10(1), 88–96.
- Rohmah, S., Kholish, M. A., & Tohari, I. (2020). Authoritarianism in the Halal Product Guarantee Act of Indonesia: a Contribution To an Ongoing Debate. *Indonesia Law Review*, 10(3), 294–312. <https://doi.org/10.15742/ilrev.v10n3.645>
- Siti Nurjanah, W., Mutiara, R., Al Ghifari, M., Lasmi Wardiyah, M., & Sunan Gunung Djati, U. (2025). Analisis Hubungan Antara Penggunaan Musik dan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa. *Journal.Lpkd.or.Id*, 157–167.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.