

PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG
MENGALAMI INSOMNIA

Always Mahena (150118185)

Jurusan/Program Studi: Psikologi/Psikologi

Pembimbing:

Johanna Natalia, S.Psi., M.Mus., Ph.D.

ABSTRAK

Mahasiswa sedang berada pada tahap dewasa awal, yang mengalami perubahan dalam aspek kehidupan. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami *overthinking*, stres akademik, kecemasan dan depresi sehingga kualitas tidur semakin memburuk. Musik tertentu dipercaya dapat membuat seseorang tenang dan mudah tertidur. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh mendengarkan musik instrumental terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa yang mengalami insomnia di fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Metode yang digunakan yaitu eksperimen quasi dengan rancangan *pretest-posttest nonequivalent group design*. Terdapat 30 mahasiswa yang terbagi dalam 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Pengukuran variabel menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Insomnia Severity Index (ISI)* serta analisis data dilakukan dengan SPSS versi 23. Analisis Uji *Paired Sample T Test* menunjukkan jika pemberian *treatment* musik instrumental tidak dapat meningkatkan kualitas tidur, namun terdapat penurunan tingkat insomnia pada kelompok eksperimen.

Kata kunci: *Insomnia, Kualitas tidur, Mahasiswa, Psikologi musik*

THE EFFECT OF INSTRUMENTAL MUSIC ON INCREASING QUALITY OF SLEEP IN COLLEGE STUDENTS WITH INSOMNIA

Name:

Always Mahena (150118185)

Department/Study Program: Psychology/Psychology

Contributors:

Johanna Natalia, S.Psi., M.Mus., Ph.D

ABSTRACT

College students are in the early adulthood stage, which means experiencing changes in aspects of life. This causes students to experience overthinking, academic stress, anxiety, and depression, which leads to poor sleep quality. Certain music is believed to make a person calm and easily fall asleep. The purpose this study was to determine the effect of listening to instrumental music on improving the sleep quality of students with insomnia at the psychology faculty of Surabaya University. The method is a quasi-experimental design with a *pretest-posttest* nonequivalent group design. There were 30 students divided into 15 experimental groups and 15 control groups. This study uses a purposive sampling technique with the data collection tool SPSS 23rd version. Sleep quality was measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and insomnia was measured by the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaires. The results showed that in the experimental group, the treatment did not improve sleep quality, but there was a decrease in insomnia levels. in the experimental group.

Keywords: *College students, Insomnia, Psychology of music, Quality of sleep,*