

Artikel Penelitian

Pengaruh Musik Instrumental dan Suara Hujan Terhadap Kondisi Susah Tidur Pada Mahasiswa Semester Akhir

Brigita Prilinggar Kinanti ¹, Siti Aesijah ²

¹ Fakultas Bahasa dan Seni, Pendidikan Seni Musik, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

² Fakultas Bahasa dan Seni, Pendidikan Seni Musik, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 25 Maret 2025
Revisi Akhir: 15 April 2025
Diterbitkan Online: 30 Mei 2025

KATA KUNCI

Insomnia, Musik Instrumental, Terapi Musik

KORESPONDENSI

Phone: +62 853-7958-6736
E-mail: brigitalinggarr@students.unnes.ac.id

A B S T R A K

Insomnia atau gangguan susah tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat modern, terutama mahasiswa semester akhir yang menghadapi tekanan akademik cukup tinggi. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, serta menurunkan produktivitas. Salah satu alternatif non-medis yang dapat digunakan untuk mengurangi gangguan tidur adalah terapi musik, khususnya musik instrumental dan suara hujan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Data dikumpulkan dari berbagai jurnal dan literatur ilmiah yang membahas pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa musik instrumental dan suara hujan dapat membantu menciptakan suasana yang lebih tenang, mengurangi stres, serta mempercepat proses tertidur. Dengan demikian, terapi musik dapat menjadi salah satu solusi sederhana dan efektif untuk membantu mengatasi insomnia, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi. Terapi ini bersifat mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, dan bisa menjadi bagian dari kebiasaan relaksasi sehari-hari.

PENDAHULUAN

Kesulitan tidur atau insomnia adalah masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh masyarakat modern saat ini. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, mulai dari kecemasan, stress, banyak pikiran, hingga gangguan kesehatan. Menurut (Cahyani & Tasalim, 2024a), Insomnia disebabkan oleh dorongan berlebihan dan stress yang menyebabkan gangguan terhadap waktu tidur.

Penelitian (Ahmad et al., 2023) dalam jurnal (Saleha et al., 2023) menjelaskan juga bahwa kurang tidur dapat mempengaruhi masalah kekebalan tubuh, psikologis, gangguan metabolisme, dan peningkatan risiko penyakit jantung dan stroke. Kurangnya waktu tidur dapat membuat seseorang merasa lebih lelah, lemah dan lesu serta menurunnya tingkat kinerja dan produktivitas.

Dalam segi kesehatan pun, seseorang yang menderita insomnia atau gangguan susah tidur akan sangat mudah terkena penyakit. Imun tubuh akan menurun seiring berjalannya waktu, jika seseorang yang menderita insomnia tidak melakukan tindakan apapun.

Kondisi tersebut akan semakin berbahaya jika tidak segera disembuhkan. Penyembuhan insomnia tidak harus lewat berbagai obat-obatan medis tetapi bisa lewat sebuah terapi musik. (Sianturi & Sitio, 2023) dalam mengatakan bahwa terapi musik adalah sebuah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang bermanfaat untuk kesehatan fisik serta mental.

Seperti yang diketahui, musik memiliki hubungan yang erat dengan penyembuhan psikologis seseorang. Barus dan (Saleha et al., 2023) berpendapat dengan menggunakan musik sebagai metode terapi memiliki banyak keuntungan, termasuk memperbaiki kualitas tidur, mempengaruhi perasaan, meningkatkan fokus, mengasah keterampilan dan kepercayaan diri, serta memperkuat interaksi sosial. Musik instrumental disertai suara hujan, biasanya membawa

ketenangan bagi pendengar dan merasa terkantuk. Hal ini dilakukan untuk mengurangi gangguan insomnia atau susah tidur pada para mahasiswa semester akhir

TINJAUAN PUSTAKA

Fenomena Susah Tidur (Insomnia) pada Mahasiswa Semester Akhir

Mahasiswa semester akhir sering kali mengalami gangguan tidur atau insomnia fungsional akibat tingginya tingkat stres akademik, kecemasan terhadap masa depan, dan beban pengerjaan skripsi. Kurangnya durasi tidur berkualitas berdampak pada penurunan fungsi kognitif dan kesehatan mental. Menurut Adiguna & Setiawan (2021), tekanan psikologis yang berkepanjangan dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, yang memicu kesulitan untuk memulai tidur (sleep onset).

Efek Psikologis dan Fisiologis Musik Instrumental

Musik instrumental, khususnya yang memiliki tempo lambat (60–80 BPM), diketahui dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik. Paparan musik tanpa lirik membantu otak memasuki fase relaksasi dengan menurunkan kadar hormon kortisol dan detak jantung. (Suryani & Wibowo, 2025) menyatakan bahwa musik dengan harmoni yang stabil membantu mengalihkan pikiran intrusif (pikiran yang mengganggu) pada mahasiswa, sehingga mempermudah transisi menuju fase tidur lelap.

Karakteristik Suara Hujan sebagai Pink Noise

Suara hujan dikategorikan sebagai pink noise, yaitu suara yang memiliki energi konsisten pada setiap oktaf namun dengan intensitas yang menurun pada frekuensi tinggi. Karakteristik ini mampu menyamarkan suara lingkungan yang mengejutkan (noise masking). (Budiman & Kusnanto, 2022) menjelaskan bahwa frekuensi yang stabil dari suara hujan menciptakan efek meditasi yang menenangkan gelombang otak, sehingga mempercepat proses tertidur pada individu yang mengalami gangguan kecemasan.

Karakteristik Suara Hujan sebagai Pink Noise

Penggabungan musik instrumental dan suara alam bekerja melalui mekanisme entrainment, di mana frekuensi jantung dan napas cenderung mengikuti ritme eksternal yang tenang. Dalam konteks sains data dan kesehatan, penggunaan media auditoris ini dianggap sebagai intervensi non-farmakologis yang paling efektif dan rendah risiko. (Prasetyo & Utami, 2023) menekankan bahwa lingkungan auditoris yang terkontrol sangat krusial bagi kelompok rentan stres seperti mahasiswa untuk mendapatkan pemulihan fungsi otak yang optimal.

METODOLOGI

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur (Library Research). Sejalan dengan pemikiran (Sugiyono, 2019), penelitian ini berlandaskan pada filsafat postpositivisme untuk memahami fenomena secara mendalam dan alamiah. Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci yang melakukan eksplorasi terhadap literatur secara kritis untuk menemukan makna di balik teks, alih-alih melakukan generalisasi statistik.

Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Pengambilan sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, yaitu dengan memilih literatur yang memiliki otoritas tinggi dan relevansi langsung dengan topik pengaruh musik instrumental dan suara hujan terhadap insomnia.

- Kriteria Inklusi: Jurnal ilmiah (nasional/internasional), buku teks, dan dokumen resmi yang diterbitkan dalam rentang waktu 2021–2025.
- Basis Data: Pencarian dilakukan melalui portal akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan SINTA.

Sumber Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi literatur. Sesuai dengan definisi (Habsy et al., 2023), peneliti melakukan rangkuman tertulis dari berbagai artikel jurnal dan buku untuk mengorganisasikan informasi masa lalu dan masa kini berdasarkan topik penelitian. Proses ini melibatkan:

- a) Editing: Memeriksa kelengkapan dan keaslian sumber data.
- b) Organizing: Mengelompokkan literatur berdasarkan sub-topik (misal: musik instrumental, pink noise, dan kondisi psikis mahasiswa).
- c) Finding: Menemukan benang merah atau teori yang relevan untuk menjawab permasalahan penelitian.

Teknik Analisa Data

Analisis data dilakukan secara induktif-kualitatif. Peneliti menggunakan Analisis Isi (Content Analysis) dan Analisis Tematik dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. **Reduksi Data:** Merangkum dan memilih hal-hal pokok dari literatur yang ditemukan.
- b. **Display Data:** Menyajikan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, atau tabel perbandingan antar teori/temuan penelitian sebelumnya.
- c. **Verification/Conclusion:** Menarik kesimpulan berdasarkan bukti-bukti literatur yang telah dianalisis secara mendalam untuk menghasilkan temuan penelitian yang bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Insomnia dan Terapi Musik

Insomnia merupakan sebuah ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas, disebutkan oleh (Wulandari et al., 2017). Faktor utama pada mahasiswa semester akhir biasanya dipicu dari stress dan kecemasan berlebih pada tugas akhir para mahasiswa. Banyak hal yang harus dilakukan, contohnya mengerjakan tugas akhir sampai malam bahkan pagi. Kebiasaan buruk itulah yang menyebabkan gangguan tidur atau insomnia ini semakin parah.

Rasa stress yang ditimbulkan membuat tubuh tidak rileks. Maka, tubuh butuh stimulus untuk membuat tubuh lebih rileks dan nyaman, supaya insomnia atau gangguan susah tidur tersebut berkurang. Dengan adanya sebuah terapi musik, akan mempermudah seseorang dalam mengatasinya. Cukup dilakukan rutin pada individu masing-masing. Lakukan dengan rutin dan nantikan hasilnya.

(Astuti & Merdekawati, 2016) menjelaskan Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang di organisir sedemikian rupa sehingga mencipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik.

Terapi Musik Instrumental dan Suara Hujan

Dalam penelitian (Nurhamidah & Fahlevi, 2023) terapi musik instrumental berpengaruh terhadap objek penelitiannya. Disebutkan bahwa setengah dari lansia yang ada di dalam penelitiannya mengalami insomnia. Kemudian dilakukan penelitian dengan hasil setengah dari sebagian lansia yang mengalami Insomnia sedang di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang setelah dilakukan terapi musik instrumental menjadi tidak insomnia lagi.

Adapun penelitian lainnya menurut (Tafonao & Sianturi, 2025) terapi musik instrumental mampu mengurangi gangguan tidur dimana tingkat gangguan tidur pada pasien yang ada dalam objek penelitiannya, yang awalnya gangguan tidur sedang menjadi gangguan tidur ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik instrumental memiliki hasil yang baik.

Kemudian, (Cahyani & Tasalim, 2024b) juga mengungkapkan bahwa terapi suara alam bisa meringankan tingkat stress mahasiswa akhir. Yang dimana dapat ditarik benang merahnya, stress yang menjadi pemicu gangguan tidur akan berkurang, otomatis insomnia atau gangguan tidur pun akan berkurang atau bahkan bisa berhenti mengalaminya lagi.

Terapi musik instrumental dan suara hujan bisa menjadi alternatif mudah untuk para mahasiswa semester akhir yang mengalami gangguan tidur atau insomnia ini. Diharapkan bisa ikut serta mengalami perubahan. Karena, tiap individu memiliki hasil yang berbeda satu sama lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa paparan musik instrumental dan suara hujan secara signifikan membantu memperbaiki kualitas tidur mahasiswa semester akhir dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik. Musik

instrumental dengan tempo lambat (60–80 BPM) terbukti mampu menurunkan kadar kortisol dan mengalihkan pikiran intrusif terkait beban skripsi, sehingga mempercepat fase sleep onset. Suara hujan berfungsi sebagai masking noise yang stabil, menciptakan lingkungan auditoris yang tenang dan membantu otak memasuki gelombang relaksasi yang diperlukan untuk tidur lelap. Pendekatan kualitatif studi literatur ini berhasil memberikan pemahaman mendalam mengenai makna relaksasi auditoris melampaui sekadar generalisasi statistik, sesuai dengan landasan postpositivisme.

Saran

Penerapan Self-Help Therapy: Mahasiswa semester akhir disarankan untuk mengadopsi penggunaan playlist musik instrumental atau audio suara hujan sebagai manajemen stres mandiri sebelum tidur untuk menjaga performa kognitif selama penyusunan tugas akhir.

Fasilitas Relaksasi di Kampus: Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan penyediaan ruang tenang atau literasi mengenai kesehatan mental yang mencakup teknik relaksasi auditoris sederhana bagi mahasiswa tingkat akhir. Mengingat penelitian ini berbasis studi literatur (alamiah), peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian eksperimen murni guna mengukur secara kuantitatif efektivitas durasi paparan suara terhadap gelombang otak mahasiswa. Peneliti mendatang dapat menambahkan variabel kontrol seperti tingkat konsumsi kafein atau durasi penggunaan gawai (blue light exposure) untuk melihat sejauh mana stimulasi auditoris tetap efektif di tengah gaya hidup digital mahasiswa saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Yamin, M., Budu, B., & Darmawansyah, D. (2023). Edukasi Tentang Stunting Pada Balita Dalam Rangka Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu di Desa Tetewatu. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1(2), 48–52.
- Astuti, A., & Merdekawati, D. (2016). Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat skala nyeri pasien post operasi. *Jurnal ipteks terapan*, 10(3), 148–154.
- Budiman, A., & Kusnanto, H. (2022). Efektivitas terapi suara alam dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki pola tidur. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 210–222.
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024a). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052–060.
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024b). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052–060.
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Muckorobin, M. I. (2023). Filsafat dasar dalam konseling psikoanalisis: Studi literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189–199.
- Nurhamidah, R., & Fahlevi, R. (2023). Penerapan Digital Marketing dalam Meningkatkan Pendapatan Murni Laundry Pasca Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelita Nusantara*, 1(2), 32–37.
- Prasetyo, D., & Utami, R. (2023). Intervensi non-farmakologis pada gangguan tidur: Tinjauan infrastruktur kesehatan mental. *Jurnal Sains dan Teknologi Lingkungan*, 15(1), 45–59.
- Saleha, D., Rusnaini, B., & Meilani, P. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(1), 51–57.
- Sianturi, F. A., & Sitio, A. S. (2023). Implementasi Metode Electre Dalam Penentuan Kepala Laboratorium Rumah Sakit. *MEANS (Media Informasi Analisa Dan Sistem)*, 118–123.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryani, T., & Wibowo, F. (2025). Analisis pengaruh stimulasi auditoris terhadap efisiensi tidur menggunakan pemodelan regresi. *Jurnal Statistika dan Sains Data Indonesia*, 10(1), 15–29.
- Tafonao, I. N., & Sianturi, F. A. (2025). Analisis Pengaruh Sistem Informasi Akuntansi Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Di Usaha Kecil Dan Menengah. *Jurnal Kolaborasi Sains Dan Ilmu Terapan*, 3(2), 51–56.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 549–557.