

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas musik tradisional Bali sebagai alternatif mengatasi masalah tidur mahasiswa di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah musik tradisional Bali terbukti efektif sebagai alternatif mengatasi masalah tidur (secara khusus insomnia) pada mahasiswa di Yogyakarta, menaikkan indeks kualitas tidur, dan penurunan rasa kantuk pada siang hari pada mahasiswa setelah diberikan terapi musik tradisional Bali. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 mahasiswa dengan kondisi insomnia dan tingkat kantuk yang berbeda. Metode pengumpulan data menggunakan metode skala Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) dan Epworth Sleepness Scale (ESS). Teknik analisis data menggunakan analisis *repeated measure* ANOVA. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil pada PSQI $F = 96,529$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) ESS nilai $F = 52,543$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) dan rerata waktu tidur $F = 0,181$ dengan $p = 0,839$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa musik tradisional bali terbukti efektif menurunkan derajat insomnia dan rasa kantuk, tetapi tidak dengan durasi waktu tidur rata-rata. Pada komponen PSQI dan ESS waktu berkontribusi sebesar 97% dan 94,5%.

Kata kunci : masalah tidur mahasiswa, terapi musik bali, insomnia

ABSTRACT

This research aims to determine the effectiveness of traditional Balinese music as an alternative to overcome sleep problems of students in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that traditional Balinese music is proven to be effective as an alternative to overcome sleep problems (particularly insomnia) in students in Yogyakarta, increases the sleep quality index, and decreases daytime sleepiness in students after being given traditional Balinese music therapy. Subjects in this study amounted to 4 students with insomnia conditions and different levels of sleepiness. The data collection method used the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and Epworth Sleepiness Scale (ESS) methods. The data analysis technique used repeated measure ANOVA analysis. Based on the results of data analysis, the results obtained on the PSQI $F = 96.529$ with $p = 0.000$ ($p < 0.050$) ESS $F = 52.543$ with $p = 0.000$ ($p < 0.050$) and the average sleep time $F = 0.181$ with $p = 0.839$. These results indicate that traditional Balinese music is proven to be effective in reducing the degree of insomnia and drowsiness, but not with the average sleep duration. In the PSQI and ESS components, time contributed 97% and 94.5%, respectively.

Keywords: sleep deprivation, balinese music therapy, insomnia