

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa musik tradisional Bali terbukti efektif untuk mengatasi masalah tidur pada mahasiswa dengan insomnia. Musik tradisional Bali menurunkan derajat insomnia dan tingkat rasa kantuk secara signifikan. Waktu atau durasi lamanya penelitian memiliki kontribusi pada penurunan derajat insomnia sebesar 97% dan pada penurunan tingkat kantuk sebesar 94,6 %. Sementara itu lama durasi waktu tidur tidak terpengaruh oleh musik tradisional Bali, baik saat perlakuan maupun pasca perlakuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, adapun saran yang diberikan oleh peneliti :

1. Bagi mahasiswa yang merasa memiliki masalah tidur

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui musik tradisional Bali terbukti efektif untuk menurunkan derajat insomnia dan tingkat kantuk pada siang hari. Metode

mendengarkan musik 15 menit sebelum waktu tidur dapat dilakukan secara mandiri dan dianggap sebagai hal yang menyenangkan sehingga individu tidak merasa sedang melakukan modifikasi perilaku.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian mengenai kaitan musik dengan atribut psikologi sudah banyak dilakukan, tetapi kecenderungan menggunakan musik klasik barat seperti Beethoven ataupun Mozart dan berfokus pada masalah akademik. Adapun penelitian dengan musik tradisional dengan atribut masalah tidur lebih sering dilakukan pada lansia dan menggunakan musik gending jawa maupun keroncong. Peneliti menyarankan agar dapat mengembangkan musik tradisional Bali sebagai alternatif mengatasi masalah psikologis lain bukan hanya masalah tidur. Peneliti juga menyarankan untuk memperhatikan faktor-faktor seperti riwayat kesehatan, lingkungan, dan lain-lain dalam setiap penelitian yang mengangkat tema psikopatologi berikutnya. Sesuai dengan PPDGJ-III maupun DSM IV TR masalah kejiwaan sering kali berkaitan dengan kondisi yang lain dan saling mempengaruhi.