



PENGARUH TERAPI MUSIK *LO-FI* (*LOW FIDELITY*) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS INDONESIA MAJU TAHUN 2024

THE EFFECT OF LO-FI (LOW FIDELITY) MUSIC THERAPY ON SLEEP QUALITY IN NURSING GRADUATE STUDENTS AT UNIVERSITAS INDONESIA MAJU 2024

Galih Wirotomo¹, Marisca Agustina², Ahmad Rizal³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email: galihwirotomo666@gmail.com¹, mariscakusumo@gmail.com²

Article Info

Article history :

Received : 27-08-2025

Revised : 28-08-2025

Accepted : 30-08-2025

Published : 02-09-2025

Abstract

Introduction: Sleep quality is one of the important indicators of a person's quality of life. Sleep needs may vary depending on age. Generally, young adults, such as college students, often experience sleep deprivation. Therefore, non-pharmacological treatments are needed to improve sleep quality, one of which is through music therapy. Objective: This study aims to analyze the effect of lo-fi music therapy on sleep quality. Method: This study employs a quasy experimental method with a One Group Pre-Post Test Design approach without a control group. The sample consists of 15 respondents selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted using the PSQI questionnaire. Results: Statistical tests showed a significant value ($p=0.000$), indicating a positive effect of lo-fi music therapy on sleep quality. Conclusion: Lo-fi music therapy has proven effective in improving the sleep quality of final-year nursing students. This intervention can serve as a simple, affordable, and side-effect-free non-pharmacological alternative to addressing sleep disturbances in students.

Keywords : Sleep Quality, Lo-Fi Music, Final-Year Students

Abstrak

Pendahuluan: Kualitas tidur adalah salah satu indikator penting dari kualitas hidup seseorang. Kebutuhan tidur dapat berbeda tergantung pada usia. Secara umum, dewasa muda, seperti mahasiswa, sering mengalami kurang tidur. Oleh karena itu, diperlukan pengobatan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, salah satunya melalui terapi musik. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi musik lo-fi terhadap kualitas tidur. Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design* tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian ini adalah 15 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner PSQI. Hasil: Uji statistik menunjukkan nilai signifikan ($p=0,000$), yang mengindikasikan pengaruh positif terapi musik lo-fi terhadap kualitas tidur. Kesimpulan: Terapi musik lo-fi terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur mahasiswa akhir keperawatan. Intervensi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang sederhana, murah, dan tanpa efek samping untuk mengatasi gangguan tidur pada mahasiswa.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Musik *Lo-Fi*, Mahasiswa Akhir

PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan biologis dasar manusia yang berfungsi untuk memulihkan energi tubuh, serta berkontribusi positif terhadap kesehatan fisik, kondisi mental yang sejahtera, dan kemampuan individu dalam menghadapi stres (Gray, S., Ferris, L., White, L. E., Duncan, G., 2019).



Tidur memberikan beragam manfaat bagi kesehatan dan performa mahasiswa, antara lain membantu pemulihan fisik, menjaga keseimbangan hormon, menurunkan tingkat stres, memperbaiki sel-sel tubuh, menghemat penggunaan energi, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat daya tahan tubuh. Karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik menjadi hal yang krusial bagi mahasiswa (Novita, B., & Rochmani, 2019).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan (2018), kualitas tidur yang baik ditunjukkan oleh durasi tidur yang memadai, yaitu sekitar 7 hingga 8 jam per hari, tidak mengalami gangguan saat tidur, dan mampu tertidur dalam waktu 30 menit setelah berbaring. Sementara itu, menurut Rohmah dan Santik (2020), individu yang memiliki kualitas tidur yang rendah cenderung mengalami kelelahan, mudah tersinggung, merasa gelisah, tampak lesu, memiliki lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata membengkak, kemerahan pada bagian putih mata, nyeri pada mata, sulit berkonsentrasi, sering sakit kepala, serta kerap menguap dan merasa mengantuk.

Zepp Health, sebuah perusahaan teknologi kesehatan dan perangkat pintar, baru-baru ini menerbitkan International Sleep White Paper 2021 yang didasarkan pada data dari perangkat Amazfit dan Zepp. Laporan ini mengungkapkan bahwa rata-rata durasi tidur secara global menurun pada tahun 2021 dibandingkan dengan tahun sebelumnya, menjadi 7 jam 9 menit. Dalam temuan tersebut, perempuan diketahui memiliki durasi tidur yang lebih panjang dibandingkan laki-laki. Secara global, pengguna dari Belgia mencatat waktu tidur terlama, yakni rata-rata 7,5 jam per malam, disusul oleh Republik Irlandia dan Belanda. Sebaliknya, Indonesia berada di peringkat terendah dengan rata-rata durasi tidur 6 jam 36 menit, diikuti oleh Jepang dan Malaysia.

Angka prevalensi di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 38% anak-anak di perkotaan mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 37,7% anak-anak di pedesaan menghadapi masalah yang sama (Nur'aini et al., 2014). Kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi, dengan angka prevalensi sebesar 68,70% (Hidayati et al., 2020).

Secara umum, dewasa muda seperti mahasiswa sering mengalami kualitas tidur yang buruk. Bagi mahasiswa tahun akhir, waktu tidur yang dibutuhkan meningkat menjadi 7,5-8,5 jam per hari, tetapi pola tidurnya berubah. Mahasiswa tahun akhir sering menunda waktu tidur mereka; banyak dari mereka tidur larut malam dan bangun pagi-pagi. Sementara mahasiswa lainnya tidur sekitar pukul 21:44 atau 22:44, mahasiswa tahun akhir harus menyelesaikan pekerjaan akademis mereka, yang mengakibatkan ketidakseimbangan dalam siklus tidur-bangun mereka (Putra, 2011).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan, kondisi kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan tekanan akademik. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa berperan dalam menentukan kualitas tidur mereka. Tingkat kebisingan yang tinggi dapat menyulitkan mahasiswa untuk tidur, sementara kebiasaan bersosialisasi dan berpartisipasi dalam kegiatan hingga larut malam juga dapat mengganggu pola tidur (Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, 2019). Salah satu pendekatan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan terapi non-farmakologis, seperti terapi musik.

Penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa musik dapat dimanfaatkan secara efektif sebagai metode untuk menangani gangguan tidur. Salah satu bukti ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Arina Merlianti (2014) berjudul "Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Lansia dengan Insomnia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa, Kabupaten Kubu Raya."



Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,000. Analisis statistik yang digunakan adalah uji paired t-test untuk memperoleh nilai signifikansi tersebut.

Sebuah studi oleh Su et al. (2013) yang dilakukan di unit perawatan intensif di Taiwan menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Studi lain pada tahun 2019 oleh Noor Iman Waruwu menemukan bahwa mayoritas pasien yang menerima terapi musik menggunakan suara alam memiliki kualitas tidur yang baik. Ini disebabkan karena mendengarkan suara alam membuat pasien merasa lebih rileks dan tenang, serta merasa seolah-olah berada di udara segar daripada di unit perawatan intensif. Minoritas pasien memiliki kualitas tidur yang sedang (Waruwu et al., 2019).

Terapi musik merupakan bentuk perawatan mandiri yang sederhana dan terjangkau, yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi gangguan tidur pada penderita insomnia. Sebagai metode pengobatan non-farmakologis, intervensi musik dinilai lebih menguntungkan karena tidak menimbulkan efek samping jangka panjang seperti pengobatan dengan obat-obatan (Ding et al., 2021). Jenis musik yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah musik dengan karakter yang menenangkan dan memberikan efek relaksasi. Terapi musik telah terbukti membawa dampak positif baik secara fisik maupun psikologis, antara lain dengan menurunkan aktivitas sistem saraf, menyeimbangkan fungsi hormon, menurunkan aktivitas otak, serta memperkuat sistem imun. Dengan mekanisme tersebut, terapi musik mampu meredakan kecemasan dan memberikan ketenangan, sehingga mendengarkan musik menjelang tidur dapat berpengaruh terhadap kualitas maupun durasi tidur seseorang (Wang et al., 2021).

Saat ini, dikenal sebuah genre musik baru bernama low-fidelity (lo-fi). Lo-fi merupakan jenis musik yang direkam dengan pendekatan yang menghindari penggunaan teknologi canggih, sehingga sering kali menyertakan ketidaksempurnaan teknis dalam proses produksinya, seperti suara desis kaset atau gangguan statis (Supper, 2018). Musik ini menggabungkan elemen-elemen yang jarang ditemukan dalam rekaman profesional, seperti nada yang tidak presisi, suara latar atau suara lingkungan, serta cacat fonografis seperti gangguan sinyal audio dan suara desis pita (Greenfield, 2018).

Suara *lo-fi* berakar dari radio kuno dan format audio lawas seperti kaset dan *cartridge* 8-track. Menjelang akhir abad ke-20, sejumlah musisi mulai memilih suara yang lebih alami, sebagai bentuk protes terhadap dominasi *synthesizer* di era 80-an dan meningkatnya pengaruh komputer dalam audio serta budaya modern secara keseluruhan. Genre seperti *punk*, *grunge*, *hip-hop*, dan subgenre lainnya mengadopsi karakteristik suara tersebut.

Musik *lo-fi* dapat dikategorikan sebagai musik dengan tingkat rangsangan rendah (*low-arousal music*) karena menurut Nguyen dan Grahn (2017), rangsangan afektif yang rendah dapat menciptakan perasaan tenang yang melankolis. Penelitian mengenai musik *lo-fi* masih terbatas, mengingat genre ini relatif baru. Penelitian terdahulu hanya membahas tentang definisi musik *lo-fi* itu sendiri (Supper, 2018). Meski sudah ada penelitian mengenai musik dan pemahaman bacaan, masih sedikit penelitian terkait musik *lo-fi* terhadap kualitas tidur.

Data sekunder penelitian ini merupakan mahasiswa akhir keperawatan reguler Universitas Indonesia Maju berjumlah 91 mahasiswa. Berdasarkan studi pendahuluan bulan Juli 2024 yang



dilakukan peneliti di Universitas Indonesia Maju, peneliti melakukan wawancara menggunakan kuesioner terhadap 10 mahasiswa akhir keperawatan. Hasilnya 6 dari 10 mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk, 3 mahasiswa disebabkan penggunaan handphone secara berlebihan, 3 mahasiswa mengalami kecemasan dalam penyusunan skripsi dan stress. Selain itu, mahasiswa harus menunda penyusunan skripsi karena harus menyelesaikan tugas kuliahnya.

Dari latar belakang yang sudah dijabarkan serta hasil yang telah didapatkan peneliti, masih sedikit ditemukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Musik *Lo-Fi* (*Low Fidelity*) Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir Keperawatan di Universitas Indonesia Maju 2024”. Musik *Lo-Fi* sering digunakan sebagai latar belakang untuk relaksasi, belajar, atau bekerja karena iramanya yang santai dan menenangkan. Maka penulis tertarik mengangkat judul tersebut untuk dilakukan penelitian.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre-test post-test design. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 46 mahasiswa kelas A reguler dan 45 mahasiswa kelas B reguler total 91 mahasiswa akhir keperawatan dari Universitas Maju Indonesia, Penelitian dilakukan di Universitas Indonesia Maju (UIMA) pada bulan juni 2024, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur variabel kualitas tidur adalah kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (*Pittsburgh Sleep Quality Index* atau PSQI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Gambaran kualitas tidur sebelum diberikan terapi musik *lo-fi*

Tabel 4.1 Kualitas Tidur Responden Sebelum Dilakukan Pemberian

Terapi Musik *Lo-fi*

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min - Maks
Kualitas Tidur Pretest	9,667	1,8772	8,0 – 14,0

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.1, diketahui bahwa seluruh responden ($n = 15$) memiliki skor kualitas tidur dalam rentang 8 hingga 14 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 9,667 dan standar deviasi sebesar 1,8772. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang tergolong buruk sebelum dilakukan intervensi terapi musik *lo-fi*.

b. Gambaran kualitas tidur sesudah diberikan terapi musik *lo-fi*

Tabel 4.2 Kualitas Tidur Responden Sesudah Dilakukan Pemberian

Terapi Musik *Lo-fi*

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min - Maks
Kualitas Tidur Posttest	4,400	2,5298	0,0 – 10,0



Pada Tabel 4.2 ditunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi terapi musik *lo-fi* selama tujuh hari berturut-turut, terdapat perubahan signifikan pada kualitas tidur responden. Rata-rata skor kualitas tidur menurun menjadi 4,400 dengan standar deviasi sebesar 2,5298, serta rentang nilai antara 0 hingga 10. Berdasarkan kategori PSQI, sebanyak 12 responden (80%) menunjukkan peningkatan kualitas tidur ke dalam kategori “baik” (skor 1–7), 2 responden (13,3%) masih berada pada kategori “buruk” (skor 8–14), dan 1 responden (6,7%) memperoleh skor 0, yang berarti memiliki kualitas tidur yang sangat baik. Temuan ini mencerminkan bahwa terapi musik *lo-fi* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur sebagian besar responden.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.4 Uji Sampel *Paired T Test* Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Dilakukan Pemberian Terapi Musik *Lo-fi*

Variabel	Rata-Rata (Mean)	Standar Deviasi	Min	Maks	P-Value
Kualitas Tidur Pretest-Posttest	5.2667	3.3267	3.4244	7.1089	0.000

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui hasil uji *paired sampel t test* yaitu nilai *p-value* kualitas tidur responden sebelum dilakukan pemberian terapi musik *lo-fi* dan setelah dilakukan pemberian terapi musik *lo-fi* ialah sebesar $0.000 < 0.005$ maka disimpulkan ada perbedaan atau pengaruh pemberian terapi musik *lo-fi* terhadap kualitas tidur responden.

Pembahasan

1. Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Pemberian Terapi Musik *Lo-fi* Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 4.1, diketahui bahwa seluruh responden (100%) memiliki skor kualitas tidur dalam rentang 8 hingga 14, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 9,667 dan standar deviasi 1,8772. Berdasarkan klasifikasi *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), skor ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kualitas tidur yang tergolong “buruk”. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum dilakukan intervensi, seluruh mahasiswa akhir keperawatan yang menjadi subjek penelitian mengalami gangguan tidur dalam tingkat sedang.

Mahasiswa, khususnya di jenjang akhir, merupakan kelompok yang berada pada tahap perkembangan dewasa muda (18-25 tahun). Pada fase ini, mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang dapat meningkatkan tekanan psikologis. Mahasiswa sering kali terlibat dalam aktivitas multitasking, mulai dari menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas, hingga memenuhi kewajiban non-akademik. Tekanan untuk menyelesaikan skripsi menjadi puncak dari perjalanan akademik mereka, sehingga berdampak pada aspek kesejahteraan, termasuk kualitas tidur.

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang vital bagi pemulihan tubuh dan pikiran. Namun, banyak penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa, terutama di tingkat akhir,



cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur dan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan data penelitian, seluruh responden (100%) dalam studi ini mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan intervensi terapi musik *lo-fi*. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan kualitas tidur menjadi masalah umum pada kelompok ini.

Menurut penelitian Putra (2011), mahasiswa akhir sering menunda waktu tidur akibat tugas akademik yang menumpuk, seperti penyelesaian skripsi, yang menuntut dedikasi waktu lebih banyak. Faktor lingkungan, seperti tingkat kebisingan, serta gaya hidup, seperti penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan, juga berkontribusi pada buruknya kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan laporan Kemenkes (2018) yang menyebutkan bahwa kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur 7-8 jam per hari tanpa gangguan. Namun, rata-rata mahasiswa Indonesia hanya tidur sekitar 6 jam 36 menit per malam.

Gangguan tidur ini memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mahasiswa. Sebagaimana disebutkan oleh Hidayat (2014), mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami gejala seperti mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan memiliki performa akademik yang menurun. Dampak psikologis, seperti kecemasan dan stres, juga semakin memperburuk siklus tidur mereka.

Studi sebelumnya oleh Gray et al. (2019) menyoroti bahwa tidur yang berkualitas tidak hanya memberikan manfaat fisik, seperti pemulihan energi dan peningkatan sistem kekebalan tubuh, tetapi juga membantu dalam pengelolaan stres dan keseimbangan emosi. Oleh karena itu, kebutuhan akan intervensi non-farmakologis yang efektif menjadi semakin penting. Salah satu metode yang menjanjikan adalah terapi musik, termasuk genre *low-fidelity (lo-fi)*, yang dikenal memberikan efek relaksasi melalui ritme lambat dan suara yang menenangkan.

Menurut peneliti, intervensi terapi musik *lo-fi* diharapkan menjadi solusi alternatif yang dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Sebelum intervensi dilakukan, data awal menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki skor kualitas tidur dalam kategori buruk berdasarkan kuesioner PSQI. Hal ini mencerminkan perlunya pendekatan yang lebih holistik untuk membantu mereka mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

2. Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Musik *Lo-fi* Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

Setelah dilakukan intervensi berupa terapi musik *lo-fi* selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 15–30 menit setiap hari, terjadi perbaikan yang signifikan pada kualitas tidur mahasiswa. Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa rata-rata skor kualitas tidur menurun menjadi 4,400 dengan standar deviasi 2,5298 dan rentang skor antara 0 hingga 10. Dari hasil tersebut, sebanyak 12 responden (80%) menunjukkan kualitas tidur dalam kategori “baik” (skor 1–7), 2 responden (13,3%) masih berada pada kategori “buruk” (skor 8–14), dan 1 responden (6,7%) mencapai skor 0, yang termasuk kategori “sangat baik”. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi terapi musik *lo-fi* memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada sebagian besar responden.

Peningkatan kualitas tidur ini bisa dipahami melalui mekanisme relaksasi yang dipicu oleh musik *lo-fi*. Musik *lo-fi* dengan karakteristik suara yang lembut, ritme lambat, dan melodi



yang menyenangkan dapat merangsang sistem saraf otonom untuk berfungsi lebih baik, mengurangi kecemasan, dan menciptakan rasa tenang. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam penelitian oleh Wang et al. (2021), musik dapat mengurangi aktivitas otak yang berlebihan, memperbaiki mood, dan membantu menurunkan tingkat stres. Dengan menurunnya tingkat kecemasan dan stres, mahasiswa menjadi lebih mudah untuk tidur nyenyak, mengurangi frekuensi terbangun malam hari, serta mempermudah mereka untuk kembali tidur setelah terbangun.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* yang menunjukkan bahwa data sebelum dan sesudah terapi musik *lo-fi* berdistribusi normal ($p = 0,488$), uji *paired sample t-test* dilakukan untuk mengukur perbedaan rata-rata kualitas tidur. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi ($p = 0,000$). Artinya, pemberian terapi musik *lo-fi* memiliki pengaruh positif terhadap perbaikan kualitas tidur responden.

Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur setelah mendengarkan musik *lo-fi* disebabkan oleh kemampuan musik ini untuk menstimulasi gelombang otak alfa, yang berhubungan dengan kondisi relaksasi. Selain itu, mahasiswa akhir keperawatan seringkali menghadapi stres akademik yang tinggi, sehingga musik *lo-fi* memberikan kesempatan bagi mereka untuk menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan emosional.

Dari perspektif praktis, penggunaan terapi musik *lo-fi* selama 15-30 menit sebelum tidur dapat menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang sederhana, ekonomis, dan efektif dalam mengatasi masalah tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik *lo-fi* dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan mental mahasiswa sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan.

3. Pengaruh Terapi Musik *Lo-fi* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

Hasil penelitian ini membuktikan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi musik *lo-fi* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Keperawatan di Universitas Indonesia Maju. Analisis menggunakan *paired sample T-test* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan nyata antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi musik *lo-fi*. Sebanyak 80% responden menunjukkan peningkatan kualitas tidur, dan 6,7% di antaranya bahkan mencapai kategori kualitas tidur yang sangat baik.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Jannah et al. (2023) di UIN Raden Fatah Palembang, di mana terapi musik *lo-fi* terbukti meningkatkan kualitas tidur mahasiswa dengan hasil analisis *Wilcoxon* menunjukkan signifikansi $p < 0,005$. Hal ini memperkuat hipotesis bahwa musik *lo-fi*, dengan ritme lambat dan elemen suara menenangkan, mampu mengurangi stres dan meningkatkan suasana relaksasi sebelum tidur.

Menurut peneliti, perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi musik *lo-fi* disebabkan oleh manfaat dari musik *lo-fi* yang dapat menciptakan suasana tenang dan menenangkan. Musik *lo-fi*, dengan karakteristik ritme lambat, suara lembut, dan elemen *ambient*, mampu merangsang gelombang otak alfa dan theta yang berkaitan dengan relaksasi dan pengurangan stres.



Karakteristik ini membantu mahasiswa akhir keperawatan merasa lebih rileks, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan suasana hati sebelum tidur. Sebelum diberikan terapi musik *lo-fi*, responden cenderung memusatkan perhatian pada tekanan akademik dan stres yang mereka rasakan, seperti penyelesaian tugas akhir dan beban akademik lainnya. Namun, setelah menerima terapi musik *lo-fi*, mereka dapat teralihkan dari stres tersebut dan lebih fokus pada suasana relaksasi yang diciptakan oleh musik, sehingga berdampak pada peningkatan kualitas tidur.

Hal ini didukung oleh teori yang dijelaskan oleh Wang et al. (2021) dalam meta-analisisnya, yang menyebutkan bahwa musik dengan karakteristik ritme lambat dan melodi yang menenangkan mampu merangsang relaksasi sistem saraf otonom. Musik seperti ini mengurangi hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan produksi serotonin, yang membantu individu memasuki kondisi relaksasi lebih cepat.

Selain itu, penelitian oleh Annisa Miftahul Jannah et al. (2023) menemukan bahwa musik *lo-fi* memiliki elemen *ambient* yang dapat menciptakan suasana tenang. Elemen ini mampu mengalihkan fokus dari stres dan tekanan psikologis yang sering dirasakan oleh mahasiswa akhir. Musik *lo-fi* bertindak sebagai alat bantu untuk menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil, yang mendukung peningkatan kualitas tidur secara signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi musik *lo-fi* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Keperawatan di Universitas Indonesia Maju tahun 2024, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum mendapatkan intervensi musik *lo-fi*, seluruh responden (100%) menunjukkan kualitas tidur yang rendah.
2. Setelah diberikan terapi musik *lo-fi* selama tujuh hari, sebagian besar responden mengalami perbaikan dalam kualitas tidurnya.
3. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa terapi musik *lo-fi* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa akhir Keperawatan.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya Fakultas Ilmu Keperawatan, disarankan untuk memperkenalkan terapi musik sebagai bagian dari program dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan melalui seminar, *workshop*, atau menyediakan akses *playlist* terapi musik di ruang relaksasi kampus.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa, terutama yang berada pada jenjang akhir, disarankan untuk memanfaatkan terapi musik *lo-fi* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengelola stres.



Mendengarkan musik *lo-fi* sebelum tidur selama 15-30 menit dapat menjadi kebiasaan yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti di masa depan disarankan untuk:

- a. Meningkatkan jumlah responden sehingga hasil penelitian lebih representatif.
- b. Memperpanjang durasi intervensi untuk mengevaluasi efek terapi musik dalam jangka panjang.
- c. Mengkombinasikan metode subjektif seperti kuesioner PSQI dengan alat pengukuran objektif seperti *actigraphy* untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Mengeksplorasi pengaruh terapi musik *lo-fi* pada populasi lain, seperti mahasiswa non-akhir, pekerja, atau kelompok usia berbeda.

DAFTAR REFERENSI

- Abdul, N. A., & Olii, N. (2021). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Insomnia pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(2), 79–88. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i2.287>
- Ahmad, I. E., Rijal, S., & Haryati, H. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 42–53. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1290>
- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, 03(01), 9–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2>
- Anggraita, A. D., Claudia, C., Pilartomo, R. A., Suwandi, S., Budiarso, S., & Aryanto, C. B. (2021). Effect of Low-Fidelity Music (lo-fi) on Reading Comprehension in Indonesian College Students at Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(01), 10–20. <https://doi.org/10.35814/mindset.v12i01.1694>
- Annisa Miftahul Jannah, Nabila Frasista Rahmadhania, D. P. (2023). The Effect of Lofi Music on Students' Sleep Quality. *Journal of Psychology Today*, 1(1), 58–64. <https://digamed.net/index.php/psychologytoday/article/view/154/9>
- Arista Alifia. (2023). Pengaruh Terapi Musik Jazz Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 342–348. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1374>
- Asrun, M., Herik, E., & Sunarjo, I. S. (2019). Hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual di Universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1–10.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). PSQI article.pdf. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, pp. 193–213).
- Dahlan, M. S. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi dengan Menggunakan SPSS*. Salemba Medika.
- Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and safety of music therapy for insomnia disorder patients: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (United States)*, 100(26). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026399>
- Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, A. M. (2019). *A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality*. *Sleep Health*, 5(3), 280–287.



- Gay, L. R., & Diehl, P. L. (1992). *Research Methods for Business and Management*. Macmillan Publishing Company.
- Gissona, N. (2024). *lo-fi music*. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/art/lo-fi-music>
- Gray, S., Ferris, L., White, L. E., Duncan, G., & W. B. (2019). *Foundations of nursing: enrolled nurse* (2nd Ed). Cengage Learning Australia.
- Greenfield, J. (2018). [Music Discovery] An Exploration of the Lo-Fi Aesthetic. *Medium*. <https://medium.com/@johnngreenfield/music-discovery-an-exploration-of-the-lo-fi-aesthetic-487c4dbfc3fc>
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti, I. (2020). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Proyeksi*, 15(2), 182. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.182-191>
- Hidayat, A. . (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (Salemba Medika (ed.); 2nd ed.).
- Kusuma, H.D., Pramono, D. (2023). Efek Terapeutik Musik Keroncong pada Gangguan Tidur: Sebuah Meta-analisis. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15, 56–65.
- Luthfa, I., & Aspihan, M. (2017). Terapi musik rebana mampu meningkatkan kualitas tidur lansia. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 345.
- Mandailina, V., Pramita, D., Syaharyddin, Ibrahim, Nurmiwati, & Abdillah. (2022). Uji hipotesis menggunakan software jasp sebagai upaya peningkatan kemampuan teknik analisa data pada riset mahasiswa. *Journal of Character Education Society*, 5(2), 512–519. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES><https://doi.org/10.31764/jces.v5i2.6109><https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.XXX>
- Mulia, A. (2019). *Pengaruh foot massage terhadap kualitas tidur pada pasien CHF (Congestive Heart Failure) di ruang HCU cempaka 2 RSUD Adnan WD Payakumbuh tahun 2019* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA).
- Marzuki, M. B., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(2), 81–86.
- Muhaningsyah, E. D., Beatrick, A., Firyaa, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2021). Peningkatan kualitas tidur lansia melalui terapi relaksasi otot progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.462>
- Merlianti, A. (2014). Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *ProNers*, 1(1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/6032/6129>
- Nguyen, T., & Grahn, J. A. (2017). Mind your music: The effects of music-induced mood and arousal across different memory tasks. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 27(2), 81–94. <https://doi.org/10.1037/pmu0000178>
- Noor Hidayati, E., Priyono, D., & Anggraini, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1). <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v2i1.40297>
- Notoatmodjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Novita, B., & Rochmani, S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 33–41.



- Nur'aini, N., Sofyani, S., Supriatmo, S., & Lubis, I. Z. (2014). Comparing sleep disorders in urban and suburban adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 54(5), 299. <https://doi.org/10.14238/pi54.5.2014.299-304>
- Nursalam, N. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. STIKES PERINTIS PADANG. <http://repo.upertis.ac.id/id/eprint/1037>
- Ortiz, J. M. (2002). *Nurturing Your Child With Music: Menumbuhkan Anak-anak yang bahagia, cerdas dan percaya diri dengan musik* (Alih bahasa: Juni Prakoso (ed.)). Gramedia Pustaka Utama.
- Putra, S. R. (2011). Tips sehat dengan pola tidur tepat dan cerdas. *Buku Biru*.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rosiana, J., & Hasneli, Y. (2018). Efektivitas terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan skor halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 214–221.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Su, C. P., Lai, H. L., Chang, E. T., Yiin, L. M., Perng, S. J., & Chen, P. W. (2013). A randomized controlled trial of the effects of listening to non-commercial music on quality of nocturnal sleep and relaxation indices in patients in medical intensive care unit. *Journal of Advanced Nursing*, 69(6), 1377–1389.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. In *Bandung*. Alfabeta.
- Supper, A. (2018). Listening for the hiss: lo-fi liner notes as curatorial practices. *Popular Music*, 37(2), 253–270. <https://doi.org/10.1017/S0261143018000041>
- Suryani, H. (2018). *Metode riset kuantitatif: Teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam*. Prenada Media Group.
- Uitti, J. (2022). *What is Lo-Fi?* YAMAHA Music USA. <https://hub.yamaha.com/audio/music/what-is-lo-fi/>
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102719. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>
- Wijayanti, A. T. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Perawat Kelas III di RSUD DR. R. Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, 12–43.
- Waruwu, N. I., Chrismis Novalinda Ginting, Devis Telaumbanua, Darwisman Amazihono, & Laila, G. P. A. (2019). Pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kritis di ruang icu rsu royal prima medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(2), 674–679.
- Wijayanti, F. Y. (2012). *Perbedaan Tingkat Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tulungagung*. Malang: Universitas Brawijaya.