

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA
PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI



Jessyko Rahardjo

20.E1.0012

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA DEWASA AWAL

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :
Jessyko Rahardjo
20.E1.0012



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

SEMARANG

2024

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *terapi musik instrumental* terhadap penurunan *insomnia* pada *dewasa awal*. Jenis penelitian ini adalah *Pre-experimental design* dan bentuk desain yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Pemberian terapi dilakukan selama 15 menit dan empat kali pertemuan. Pengambilan data dilakukan dari tanggal 5 Juni – 5 Juli 2024 dengan total partisipan 30 orang. Alat ukur *insomnia* yang digunakan adalah *Insomnia Severity Index (ISI)* dan Skor yang digunakan dalam penelitian adalah minimal skor 22-28 kategori *insomnia* berat. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test* menggunakan SPSS versi 25. Hasil analisis *mean* sebelum diberi terapi adalah 24.13 masuk ke dalam kategori *insomnia* berat dan setelah diberi terapi adalah 16.67 masuk ke dalam kategori *insomnia* sedang. Terdapat penurunan *insomnia* dengan selisih mean 7.467 sebelum dan sesudah diberi *terapi musik instrumental* dari *insomnia* berat menjadi *insomnia* sedang. Hasil analisis *Paired Sample Test* menunjukkan bahwa nilai $t = 20.495$ dan Nilai Sig. $0.000 < 0.01$ artinya yaitu terdapat pengaruh yang sangat signifikan untuk pemberian *terapi musik instrumental* terhadap penurunan *insomnia* pada *dewasa awal*. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan *terapi musik instrumental* dapat diterapkan atau dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi *insomnia*.

Kata Kunci : *Insomnia, dewasa awal, terapi musik instrumental, Insomnia Severity Index*



ABSTRACT

The objective of this study was to determine the effect of instrumental music therapy on reducing insomnia in early adulthood. This type of research is Pre-experimental design and the design form used is one group pretest posttest design. The therapy was given for 15 minutes and four meetings. Data collection was carried out from June 5 – July 5 2024 with a total of 30 participants. The insomnia measurement tool used is the Insomnia Severity Index (ISI) and the score used in the research is a minimum score of 22-28 in the severe insomnia category. The data analysis technique used was the Paired Sample T-Test using SPSS version 25. The mean analysis result before being given therapy was 24.13 which was in the severe insomnia category and after being given therapy was 16.67 which was in the moderate insomnia category, there was a decrease in insomnia with a mean difference of 7.467 before and after being given instrumental music therapy from severe insomnia to moderate insomnia. The results of the Paired Sample Test analysis show that the t value is 20.495 and the Sig. $0.000 < 0.01$ means that there is a very significant influence on providing instrumental music therapy on reducing insomnia in early adulthood. The conclusion of the research results shows that instrumental music therapy can be applied or used as an alternative to reduce insomnia.

Keywords : *Insomnia, early Adulthood, instrumental music therapy, Insomnia Severity Index*