

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA (STUDI DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA
KOTA BENGKULU)**



SKRIPSI

Oleh:

ANITA EUSTACIA PUTRI
NIM. 2223320060

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
2026 M/1447 H**

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA (STUDI DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA
KOTA BENGKULU)**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjanah Sosial (S.Sos) dalam Bidang Bimbingan dan
Konseling Islam*

Oleh:

ANITA EUSTACIA PUTRI

NIM. 2223320060

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
2026 M/1447 H**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276, 51771 Fax: (0736)51771. Bengkulu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama **Anita Eustacia Putri NIM. 2223320060** yang berjudul **"Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Studi di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu)"**. Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu**. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II oleh karena itu, sudah layak untuk diajukan dalam sidang munaqosyah/skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 2026

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Asniti Karni, M.Pd, Kons
NIP. 197203122000032003


Dilla Astarini, M.Pd
NIP. 199001212019032008

Mengetahui
An Dekan
Wakil Dekan I


Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP. 197803082003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211

Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771. Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Anita Eustacia Putri, NIM: 2223320060** yang berjudul

“Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Studi di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu)” telah diujikan dan dipertahankan di depan

tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 05 Mei 2026

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu,
Dekan

2026

Prof. Dr. Suryani, M. Ag
NIP.196901101996032002

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Asniti Karni, M.Pd,Kons
NIP. 197203122000032003

Dilla Astarini, M.Pd
NIP. 199001212019032008

Penguji I

Penguji II

Dr. Triyani Pufiastuti, MA.Si
NIP. 198202102005012003

Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd
NIP.199301292023211019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Studi di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu). adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan tercantum sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan kenyataan yang berlaku.

Bengkulu, Mei 2026

Yang Menyatakan



Putri Eustacia Putri
NIM.2223320060

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd: 28)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release. What I mean by that is, knowing what things to keep, and what things to release. You can't carry all things. Decide what is your to hold and let the rest go.”

(Taylor Swift)

“Let your dreams be bigger than your fears”

(Anita Eustacia Putri)

PERSEMBAHAN

Mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas karunia dan berkah-Nya, serta atas orang-orang baik yang selalu mendukung dan mendoakan saya untuk mewujudkan impian saya. Dengan bangga dan penuh sukacita, saya mempersembahkan tesis ini kepada orang-orang yang saya cintai dan saya hargai:

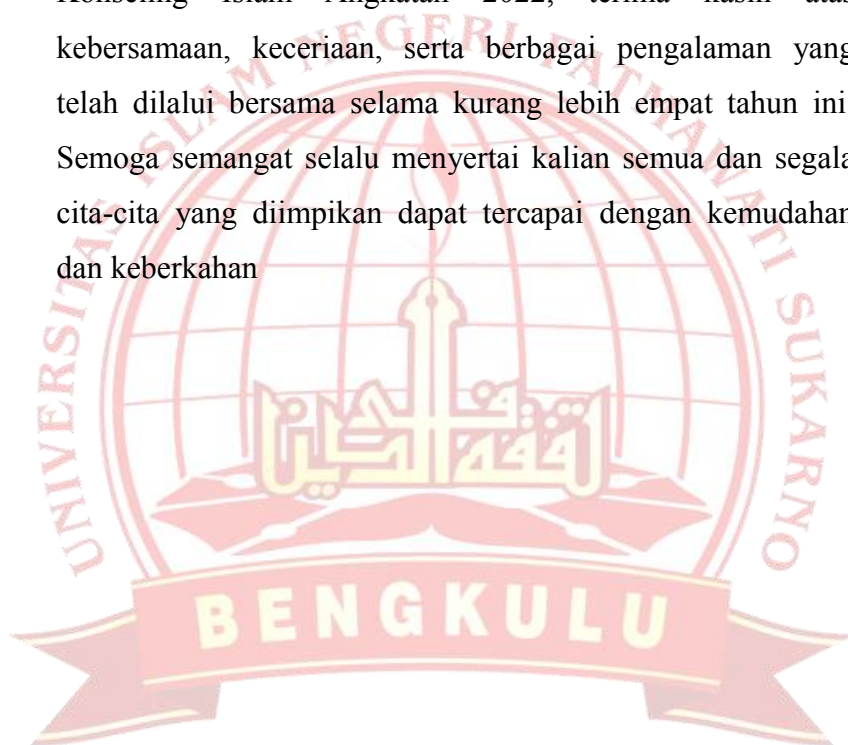
1. Dengan penghargaan yang tulus, saya mempersembahkan studi ini kepada dua orang terpenting dalam hidup saya, yang doanya dan kasih sayangnya selalu didengar di surga. Terima kasih untuk segalanya, terutama kepercayaan yang telah kalian berikan kepada saya, Ibu dan Ayah. Saya akan selalu menghargai orang tua saya. Semoga Allah SWT memberikan mereka balasan terbaik dan perlindungan yang konstan.
2. Untuk Ayuk saya, Lita Patricia Novianty, beserta suaminya Kak Wahyu Wijayanto, yang selalu memberikan dukungan, doa, serta meluangkan waktu untuk membantu peneliti ketika menghadapi berbagai kesulitan. Terima kasih atas segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan tersebut dengan balasan yang terbaik serta senantiasa memberikan perlindungan-Nya kepada kalian
3. Kepada saudari kembar saya, Anindya Cahya Putri, S.E yang telah berjuang bersama dalam meraih gelar ini. Terima kasih karena telah saling mendukung dan berjalan bersama dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semangat yang kita miliki

menjadi pengingat bahwa ilmu dan perjuangan yang telah ditempuh hingga saat ini bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga sebagai bekal bagi generasi di masa yang akan datang.

4. Untuk adik saya, Repa Marta, yang selama ini selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan kepada penulis. Terima kasih atas perhatian dan motivasi yang diberikan. Semoga di masa depan kamu dapat meraih kesuksesan yang diimpikan.
5. Kepada sahabat-sahabat penulis, yaitu Tri Wulandari, Elsi Dwi Adilla, Nur Diah Safitri, Selvina Maragareta, Devi Haryani Putri, dan Tamara Febrina Cinta. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, serta dukungan dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
6. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Asniti Karni, M.Pd., Kons. selaku pembimbing I dan Ibu Dilla Astarini, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Karya ini penulis persembahkan untuk agama, bangsa, dan almamater tercinta. Sebagai wujud pengabdian yang tulus,

karya ini diharapkan dapat menjunjung tinggi nilai-nilai kebaikan, memberikan kontribusi bagi tanah air, serta menjadi bentuk penghargaan kepada institusi yang telah membentuk peneliti menjadi pribadi yang lebih baik dan bermakna.

8. Kepada keluarga besar Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan, keceriaan, serta berbagai pengalaman yang telah dilalui bersama selama kurang lebih empat tahun ini. Semoga semangat selalu menyertai kalian semua dan segala cita-cita yang diimpikan dapat tercapai dengan kemudahan dan keberkahan



ABSTRAK

Anita Eustacia Putri : 2223320060 Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Studi di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu). Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, Pembimbing I : Dr. Asniti Karni, M.Pd, Kons dan Pembimbing II : Dilla Astarini, M.Pd

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang umum terjadi pada usia lanjut, yang ditandai dengan kesulitan mempertahankan tidur serta ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun pada malam hari. Terapi musik merupakan bentuk stimulus auditori yang terorganisasi melalui melodi, ritme, dan harmoni, yang berpotensi memberikan efek relaksasi sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia yang mengalami kualitas tidur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif *desain one group pretest posttest*. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* dan lansia yang melakukan terapi itu berjumlah 8 lansia. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur kualitas tidur lansia. Desain penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest*, di mana pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 27. Hasil terdapat pengaruh setelah dilakukan terapi musik klasik dimana lansia mengalami pengaruh dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pretest ($p = 0,120$) dan posttest ($p = 0,245$) berdistribusi normal. Uji *paired sample t-test* menunjukkan pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi ($mean\ difference = 5,875$; $t = 10,119$; $df = 7$; $p < 0,001$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kata Kunci: Musik Klasik, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

Anita Eustacia Putri : 2223320060 *The Effect of Classical Music Therapy on the Sleep Quality of the Elderly (Study at the Tresna Werdha Social Home in Bengkulu City)*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, Pembimbing I : Dr. Asniti Karni, M.Pd, Kons dan Pembimbing II : Dilla Astarini, M.Pd

Sleep pattern disturbances are common problems among older adults, characterized by quality in maintaining sleep and the inability to return to sleep after awakening during the night. Music therapy is a form of auditory stimulus organized through melody, rhythm, and harmony, which has the potential to produce relaxation effects and thereby help improve sleep quality in the elderly. This study aimed to determine the effect of classical music therapy on improving sleep quality among older adults experiencing sleep quality. This research employed a quantitative approach using a one-group pretest–posttest design. The sample was selected through purposive sampling, involving eight elderly participants who received the music therapy intervention. Data collection was conducted using a questionnaire to measure sleep quality among the elderly. Result research design applied an experimental method with a pretest–posttest approach, and data processing and analysis were performed using SPSS version 27. The results showed a change after the implementation of classical music therapy, in which the elderly participants experienced an improvement from poor sleep quality to good sleep quality. The Shapiro–Wilk normality test indicated that both pretest ($p = 0.120$) and posttest ($p = 0.245$) data were normally distributed. The paired sample t-test revealed a significant difference in sleep quality before and after the intervention (mean difference = 5.875; $t = 10.119$; $df = 7$; $p < 0.001$), indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted.

Keywords: Musical Clasic, Sleep Quality, Older Adults

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang maha kuasa yang telah melimpahkan rahmatnya sehingga kami dapat menyelesaikan proposal pengabdian tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Pada Lansia Yang Mengalami Kesulitan Tidur (Studi di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu)”. Skripsi ini saya susun untuk memenuhi tugas akhir. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan pada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW. Yang kita nantikan syafa’atnya kelak di yaumul akhir. Proses penyelesaian yang saya alami tak lepas dari berbagai bantuan baik secara moral maupun materi dari pihak-pihak tertentu. Oleh karena itu kami berterimakasih kepada pihak-pihak tersebut:

1. Prof. Dr. K. H. Khairuddin, M.Ag, Selaku rektor Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan fasilitas peneliti dalam penyelesaian studi.
2. Prof. Dr. Suryani, M.Ag Selaku dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama masa studi peneliti.
3. Dr. Nelly Marhayati, M.Si Selaku wakil dekan I yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama masa studi peneliti.

4. Dr. Ismail, M.Ag Selaku wakil dekan II yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama masa studi peneliti
5. Dr. Wira Hadi Kusuma, M.Pd Selaku wakil dekan III yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama masa studi peneliti
6. Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd Selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Farmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan arahan, motivasi serta dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penulisan ini maupun semasa studi peneliti.
7. Dr. Asniti Karni, M.Pd, Kons selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan ini maupun semasa studi peneliti.
8. Dilla Astarini, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dari awal perkuliahan sampai penulis menyelesaikan semasa studi peneliti.
9. Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memperjuangkan kesuksesan penulis.
10. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang tekah mengajar dan membimbing serta memberikan berbagai ilmunya dengan penuh keikhlasan.

11. Staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan pelayanan dengan baik dalam hal administrasi.
12. Segenap pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu , namun telah memberikan dukungan moral maupun material dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan untuk itu saya sangat mengharapkan, kritik dan saran yang bersifat membangun untuk skripsi penenulis ini. Saya berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi saya, khususnya dari pembaca pada umumnya.

Bengkulu, Mei 2026

Penulis

Anita Eustacia Putri
NIM. 2223320060

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu.....	9
F. Sistematika Penulisan Skripsi	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	17
1. Lansia	17
a. Definisi Lansia.....	17

b. Karakteristik Lansia.....	20
2. Kesulitan Tidur Pada Lansia	22
a. Definisi Kesulitan Tidur	22
b. Jenis- jenis Kesulitan Tidur	23
c. Faktor Penyebab.....	24
d. Dampak Dari Kesulitan Tidur	25
3. Terapi Musik Klasik	27
a. Definisi Terapi Musik.....	27
b. Sejarah Terapi Musik.....	28
c. Definisi Musik Klasik	30
d. Karakteristik Terapi Musik Klasik	31
e. Jenis- Jenis Musik Klasik.....	32
f. Efek Terapi Musik Klasik.....	34
B. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	37
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	39
D. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	42
E. Kegiatan di Setiap Pertemuan	46
F. Variabel dan Definisi Operasional	51
G. Metode Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum.....	59
B. Karakteristik Responden	61

C. Hasil Penelitian	62
D. Pembahasan	80

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	38
Tabel 3.2 Tabel Informan	41
Tabel 3.3 Kegiatan Di Setiap Pertemuan	46
Tabel 3.4 Definisi Operasional.....	53
Tabel 4.1 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia	61
Tabel 4.2 Deskripsi Berapa Lama Tinggal Di Panti.....	62
Tabel 4.3 Pre Test.....	62
Tabel 4.4 Post Test	63
Tabel 4.5 Uji Normalitas	64
Tabel 4.6 Paired Sample Statistic.....	65
Tabel 4.7 Uji Hipotesis.....	67
Tabel 4.8 Diary Terapi Nenek Ana.....	68
Tabel 4.9 Diary Terapi Nenek Nurlelawati	69
Tabel 4.10 Diary Terapi Nenek Zarmanis	71
Tabel 4.11 Diary Terapi Nenek Titin Su.....	73
Tabel 4.12 Diary Terapi Nenek Poniem	74
Tabel 4.13 Diary Terapi Nenek Titin.....	76
Tabel 4.14 Diary Terapi Nenek Poniem M	77
Tabel 4.15 Diary Terapi Nenek Rahmawati (Iti).....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Berpikir	36
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Form Pengajuan Judul
- Lampiran 2 Berita Acara Seminar Proposal
- Lampiran 3 Surat Penunjukkan Pembimbing
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Pedoman Kuesioner
- Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Hasil Uji Data
- Lampiran 10 Jawal Komprenshif
- Lampiran 11 Halaman Pengesahan SKEK
- Lampiran 12 Surat Keterangan Uji Plagiasi
- Lampiran 13 Kartu Bimbingan
- Lampiran 14 Berita Acara Sidang Munaqasyah

