



Oleh Aris Setiawan  
03 Apr 2026 16:00 WIB · Artikel Opini

A v B ↻

**L**ebih dari separuh orang dewasa di Indonesia kini tidur kurang dari tujuh jam sehari. Bukan karena begadang sesekali—sebagaimana lagunya Rhoma Irama berjudul "Begadang"—melainkan sudah menjadi pola. Gangguan tidur, yang dulu sering dianggap remeh, sekarang dialami secara kolektif. Angkanya, dari survei YouGov Desember 2023 adalah 51 persen.

Lebih dari separuh orang dewasa di Indonesia kini tidur kurang dari tujuh jam sehari. Bukan karena begadang sesekali atau sesekali begadang, sebagaimana lagunya Rhoma Irama [judul "Begadang"], namun sudah menjadi pola. Gangguan tidur, yang dulu sering dianggap remeh, sekarang dialami secara kolektif. Angkanya, dari survei YouGov adalah 51%. Dengan kata lain, separuh dari total masyarakat Indonesia mengalami gangguan tidur. Dan dari jumlah itu, 24% hanya tidur di bawah lima jam. Artinya, bagi sebagian orang, tidur hanya sekadar "numpang lewat", bukan "total istirahat".

Riset terbaru berjudul "Do lyrics and familiarity of music listened to at night affect sleep quality and insomnia?" (2026) menarik untuk dicermati. Mereka mengamati hubungan musik dan tidur. Ada dua faktor utama yang diteliti: musik dengan lirik, dan musik tanpa lirik. Yang manakah yang memiliki sumbangan besar membuat pendengarnya mengantuk?

Temuan utamanya adalah, partisipan cepat mengantuk saat mendengarkan musik familiar tanpa lirik. Kelompok yang mendengarkan musik familiar berlirik justru sulit tidur. Itu karena lirik yang dimengerti malah menjadi penghambat. Semakin akrab musik tersebut, dan semakin dipahami liriknya, membuat pendengarnya fokus menikmati dan malah berkeinginan ikut menyanyi, atau setidaknya bergumam. Kantuk hilang, yang ada adalah fokus pada alur

cerita lagu. Bagi para pengrawit, mendengarkan klenengan malah ikut nyinden. Atau membayangkan pensindennya. Halah!

Kebiasaan mendengarkan musik ber lirik sebelum tidur kerap berujung pada ratapan atas nasib hidup yang kalah. Mendengarkan musik sendirian, memikirkan beban ekonomi yang kembang kempis, membayangkan pujaan hati yang telah menjadi mantan. Musik itu menjadi jembatan pada kepingan ingatan, kepedihan tak berujung. Tidur berkurang, air mata deras menetes. Aduh!

