

**SKRIPSI**

**PENGARUH LAGU MELANKOLIS TERHADAP REGULASI  
EMOSI MAHASISWA SEMESTER AKHIR  
IAIN PAREPARE**



**OLEH  
NURINDAH SARI SAFITRI  
NIM: 2120203870232020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2025 M / 1447 H**

**PENGARUH LAGU MELANKOLIS TERHADAP REGULASI  
EMOSI MAHASISWA SEMESTER AKHIR  
IAIN PAREPARE**



**OLEH  
NURINDAH SARI SAFITRI  
NIM: 21202038702320**

Sripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan  
Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2025 M / 1447 H**

## PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Lagu Melankolis Terhadap Regulasi Emosi  
Mahasiswa Semester Akhir IAIN Parepare  
Nama Mahasiswa : Nurindah Sari Safitri  
Nim : 2120203870232020  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Nomor: B-3374/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Disetujui oleh:

Pembimbing : Emilia Mustary, M.Psi.  
NIP : 19900711 201801 2 001

(.....)

Mengetahui:



Dr. A. Nurkudam, M.Hum.  
NIP. 19641231 1992031 045

## PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Lagu Melankolis Terhadap Regulasi Emosi  
Mahasiswa Semester Akhir IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Nurindah Sari Safitri

Nomor Induk Mahasiswa : 2120203870232020

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Nomor: B-3374/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Tanggal kelulusan : 17 Juli 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji

Emilia Mustary, M.Psi.

(Ketua)

(.....)

Muhammad Haramain, M.Sos.I

(Anggota)

(.....)

Astinah, M.Psi.

(Anggota)

(.....)

Mengetahui:



Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Dr. A. Nurhidam, M.Hum  
NIP. 19641231 1992031 045

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَ عَلَى آلِهِ  
 وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur yang seluas-luasnya dan tanpa batas penulis haturkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan seluruh makhluk, pemilik seluruh ilmu yang karena ilmu-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Sos) di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu Alaihi Wassalam, Sang Penyampai ilmu kebenaran yang menjadi cahaya bagi umat.

Penulis haturkan terima kasih dan cinta yang tidak terhingga kepada Bapak Yasin dan Ibu Masuarna yang telah memberikan doa, dukungan serta pengorbanan yang tiada henti. Setiap pencapaian yang penulis raih tidak terlepas dari doa dan restu yang selalu menyertai setiap langkah penulis. Seluruh keluarga terkasih yang selalu mengaminkan setiap harap, mimpi, dan doa-doa penulis, terima kasih penuh sayang penulis sampaikan.

Terima kasih yang sebanyak-banyaknya penulis sampaikan kepada Ibu Emilia Mustary, M.Psi. yang tidak hanya membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir dengan penuh arahan dan perhatian, tetapi juga mendorong dan memberikan wadah kepada penulis untuk terus bertumbuh dan mengembangkan potensi dalam prodi BKI, serta seluruh dosen BKI yang ilmunya sungguh kaya dibagikan kepada penulis. Terima kasih pula sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. selaku Wakil Dekan Bidang

Akademik, Kemahasiswaan, Kelembagaan, dan Kerjasama Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah serta ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dan Ibu Hj. Nurmi, S.Ag., M.A selaku Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.

3. Ketua Program Studi BKI Ibu Emilia Mustary, M.Psi. sekaligus dosen pembimbing yang senantiasa memberikan motivasi, arahan dan kesempatan kepada penulis dalam berbagai hal selama studi di IAIN Parepare, sampai penulis menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana.
4. Bapak muhammad Haramain M.Sos.I dan Ibu Astinah M.Psi selaku dosen penguji, terima kasih telah meluangkan waktu serta arahan kepada penulis
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktu dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
6. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah bekerja keras dalam mengurus segala hal administrasi selama penulis studi di IAIN Parepare
7. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh jajarannya.
8. Bapak Ibu dan Staf LP2M yang memberikan ilmu dan pengalaman begitu berharga kepada penulis.
9. Segenap guru tercinta yang telah mendidikku dari TK, SD, SMP, dan SMA.
10. Teman Seperjuangan saya Nur Hikmah, Nur Halisa, Nur Fadilla, Dianra Sulastri, Dupriani, Yuliana, dan Nuraini yang selalu ada dan menjadi penghibur bagi penulis dikala penulis merasa tidak punya semangat.
11. Untuk Faikatul Hikmah, Novitasari, Syafina Syarif dan Rahma terima kasih sudah selalu menemani penulis dari maba sampai akhir studi, selalu menjadi garda terdepan penulis ketika seseorang melakukan hal buruk pada

penulis, dan selalu menjadi tempat cerita suka dan duka penulis selama masa perkuliahan.

12. Kampus tercinta IAIN Parepare telah menjadi tempat penulis belajar, dan berproses juga membentuk nilai-nilai karakter, moral, dan spiritual.
13. Teman-teman seangkatan, seperjuangan dan senior di BKI yang senantiasa membantu penulis dalam perkuliahan, terima kasih penulis ucapkan.
14. Semua pihak yang telah membantu penulis dari awal perkuliahan hingga akhir, baik dari segi materi, moril, dan doa-doa terbaik, penulis ucapkan banyak terima kasih. Penulis tidak bisa membalas dengan apa-apa, kecuali dengan doa terbaik pada Allah untuk semuanya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat dan kiranya pembaca dapat memberikan saran demi perbaikan skripsi ini

Parepare, 10 Juli 2025  
14 Muharram 1447 H

Penyusun,



Nurindah Sari Safitri  
NIM. 2120203870232020

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

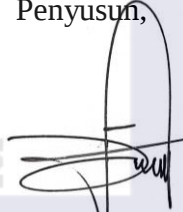
Nama : Nurindah Sari Safitri  
NIM : 2120203870232020  
Tempat/Tgl. Lahir : Salipolo, 15 Mei 2003  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Judul Skripsi : Pengaruh Lagu Melankolis Terhadap Regulasi Emosi

Mahasiswa Semester Akhir IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 10 Juli 2025  
14 Muharram 1447 H

Penyusun,



Nurindah Sari Safitri  
NIM. 2120203870232020

## ABSTRAK

Nurindah Sari Safitri, *Pengaruh Lagu Melankolis Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Parepare* (di bimbing oleh Emilia Mustary, M.Psi)

*Pengaruh Lagu Melankolis Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Parepare* tujuan untuk mengetahui pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa. Musik melankolis dipilih karena memiliki karakteristik emosional yang mampu membangkitkan refleksi, mengenali perasaan secara mendalam, dan membantu individu mengekspresikan serta mengelola emosi. Regulasi emosi yang baik sangat penting bagi mahasiswa untuk menjaga stabilitas psikologis, menghadapi tuntutan akademik, serta mendukung kelancaran proses penyelesaian studi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental design) dan desain Nonequivalent Control Group Design. Subjek penelitian berjumlah 10 mahasiswa yang dibagi ke dalam dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 5 orang. Instrumen yang digunakan berupa skala regulasi emosi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen, serta uji Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen, serta perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil post-test, dengan nilai signifikansi  $0,009 < 0,05$ . Hal ini membuktikan bahwa musik melankolis berpengaruh positif terhadap peningkatan regulasi emosi mahasiswa.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa musik, khususnya musik melankolis, dapat dijadikan sebagai media alternatif dalam layanan konseling, terutama untuk membantu mahasiswa dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosinya secara lebih sehat dan adaptif.

**Kata Kunci:** Musik Melankolis, Regulasi Emosi, Mahasiswa, Eksperimen,

## DAFTAR ISI

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| HALAMAN SAMPUL .....                    | i    |
| HALAMAN JUDUL.....                      | ii   |
| PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING .....      | iii  |
| PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....          | iv   |
| KATA PENGANTAR .....                    | v    |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....        | viii |
| ABSTRAK .....                           | ix   |
| DAFTAR ISI.....                         | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | xii  |
| DAFTAR TABEL.....                       | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                    | xiv  |
| PEDOMAN TRANSLITERASI.....              | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN.....                  | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....          | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                | 7    |
| C. Tujuan.....                          | 7    |
| D. Manfaat.....                         | 8    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....            | 9    |
| A. Tinjauan Penelitian Relevan.....     | 9    |
| B. Tinjauan Teori.....                  | 11   |
| C. Kerangka Pikir.....                  | 29   |
| D. Hipotesis.....                       | 29   |
| BAB III METODE PENELITIAN.....          | 30   |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 30   |
| B. Prosedur kegiatan eksperimen.....    | 31   |
| C. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....     | 34   |
| D. Teknik Pegumpulan Data .....         | 36   |

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| E. Defenisi Oprasional Variabel ..... | 37   |
| F. Instrumen Penelitian.....          | 38   |
| G. Teknik Analisis Data .....         | 39   |
| BAB IV PEMBAHASAN.....                | 44   |
| A. Hasil Penelitian .....             | 44   |
| B. Pembahasan .....                   | 56   |
| BAB V PENUTUP.....                    | 66   |
| A. Simpulan.....                      | 66   |
| B. Saran.....                         | 67   |
| DAFTAR PUSTAKA .....                  | I    |
| LAMPIRAN.....                         | V    |
| BIODATA PENULIS .....                 | LXIX |

**DAFTAR GAMBAR**

| <b>NO</b> | <b>Daftar Gambar</b> | <b>Halaman</b> |
|-----------|----------------------|----------------|
| 2.1       | Kerangka Pikir       | 29             |



**DAFTAR TABEL**

| No   | Judul Tabel                                                                           | Halaman |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3.1  | Desain Penelitian                                                                     | 31      |
| 3.2  | Tabel skala likert                                                                    | 33      |
| 3.3  | Kategori regulasi emosi                                                               | 34      |
| 3.4  | Blue print regulasi emosi                                                             | 35      |
| 3.5  | Hasil uji validitas                                                                   | 37      |
| 3.6  | Blueprint regulasi emosi sesudah Validitas                                            | 38      |
| 3.7  | Uji reabilitas                                                                        | 39      |
| 4.1  | Kategori regulasi emosi                                                               | 43      |
| 4.2  | Data Pre Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol Sumber: Data Olah SPSS Versi 29  | 45      |
| 4.3  | Data Post Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol Sumber: Data Olah SPSS Versi 29 | 46      |
| 4.4  | Kriteria Kategorisasi                                                                 | 46      |
| 4.5  | pengkategorian hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen                       | 47      |
| 4.6  | Pengkategorian Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol                          | 48      |
| 4.7  | uji normalitas Test Sumber: Olah Data SPSS Versi 29                                   | 49      |
| 4.8  | uji homogenitas Test Sumber: Olah Data SPSS Versi 29                                  | 50      |
| 4.9  | Uji wilcxon signed ranks text                                                         | 51      |
| 4.10 | Uji mann-whitney test                                                                 | 52      |

### DAFTAR LAMPIRAN

| No.<br>Lampiran | Judul Lampiran                                                                   | HAL    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1               | Instrumen Penelitian                                                             | VI     |
| 2               | Modul terapi musik melankolis                                                    | IX     |
| 3               | Sk Pembimbing                                                                    | XXV    |
| 4               | Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus                                   | XXVI   |
| 5               | Surat izin penelitian dari Kantor Dinas Penanaman Modal Satu Pintu Kota Parepare | XXVII  |
| 6               | Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian                                   | XXIX   |
| 7               | Tabulasi data                                                                    | XXX    |
| 8               | Uji validitas                                                                    | XXX    |
| 9               | Uji rehabilitas                                                                  | XXX    |
| 10              | Uji wilxcon                                                                      | XXXII  |
| 11              | Uji mann whiteny                                                                 | XXXIII |
| 12              | Lembar persetujuan responden                                                     | XXXIV  |
| 13              | Lembar kerja responden                                                           | XXXIX  |
| 14              | Dokumentasi                                                                      | LXIV   |
| 15              | Turnitin                                                                         | LXVIII |
| 16              | Biografi penulis                                                                 | LXIX   |

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### a. Transliterasi

#### 1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin        | Nama                      |
|------------|------|--------------------|---------------------------|
| ا          | Alif | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan        |
| ب          | Ba   | B                  | Be                        |
| ت          | Ta   | T                  | Te                        |
| ث          | Tha  | Th                 | te dan ha                 |
| ج          | Jim  | J                  | Je                        |
| ح          | Ha   | ḥ                  | ha (dengan titik dibawah) |
| خ          | Kha  | Kh                 | ka dan ha                 |
| د          | Dal  | D                  | De                        |
| ذ          | Dhal | Dh                 | de dan ha                 |
| ر          | Ra   | R                  | Er                        |

|    |      |    |                            |
|----|------|----|----------------------------|
| ز  | Zai  | Z  | Zet                        |
| س  | Sin  | S  | Es                         |
| ش  | Syin | Sy | es dan ye                  |
| ص  | Shad | ş  | es (dengan titik dibawah)  |
| ض  | Dad  | ḍ  | de (dengan titik dibawah)  |
| ط  | Ta   | ṭ  | te (dengan titik dibawah)  |
| ظ  | Za   | ẓ  | zet (dengan titik dibawah) |
| ع  | ‘ain | ‘  | koma terbalik keatas       |
| غ  | Gain | G  | Ge                         |
| فا | Fa   | F  | Ef                         |
| ق  | Qof  | Q  | Qi                         |
| ك  | Kaf  | K  | Ka                         |
| ل  | Lam  | L  | El                         |
| م  | Mim  | M  | Em                         |

|    |        |   |          |
|----|--------|---|----------|
| ن  | Nun    | N | En       |
| و  | Wau    | W | We       |
| هـ | Ha     | H | Ha       |
| ء  | Hamzah | ' | Apostrof |
| ي  | Ya     | Y | Ye       |

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## 2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

| Tanda | Nama   | Huruf Latin | Nama |
|-------|--------|-------------|------|
| أَ    | Fathah | A           | A    |
| إِ    | Kasrah | I           | I    |
| أُ    | Dammah | U           | U    |

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

| Tanda | Nama           | Huruf Latin | Nama    |
|-------|----------------|-------------|---------|
| أَيَّ | fathah dan ya  | Ai          | a dan i |
| أَوْ  | fathah dan wau | Au          | a dan u |

Contoh:

كَيْفَ : kaifa

حَوْلَ : haula

### 3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

| Harkat dan Huruf | Nama                       | Huruf dan Tanda | Nama               |
|------------------|----------------------------|-----------------|--------------------|
| اَ/آي            | fathah dan alif<br>atau ya | Ā               | a dan garis diatas |
| إِي              | kasrah dan ya              | Ī               | i dan garis diatas |
| أُو              | dammah dan<br>wau          | Ū               | u dan garis diatas |

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

### 4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah [t]
- Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *Rauḍah al-jannah* atau *Rauḍatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *Al-madīnah al-fāḍilah* atau *Al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *Al-hikmah*

#### 5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *Al-Haqq*

الْحَجُّ : *Al-Hajj*

نُعَمُّ : *Nu'ima*

عُدُّوْ : *'Aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia litransliterasi seperti huruf *maddah (i)*.

Contoh:

عَرَبِيٌّ : 'Arabi (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

عَلِيٌّ : "Ali (bukan 'Alyy atau 'Aly)

#### 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ل (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari katayang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-)

Contoh:

|              |                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------|
| الشَّمْسُ    | : <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i> )    |
| الزَّلْزَلَة | : <i>al-zalزالah</i> (bukan <i>az-zalزالah</i> ) |
| الْفَلَسَفَة | : <i>al-falsafah</i>                             |
| الْبِلَادُ   | : <i>al-bilād</i>                                |

#### 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif.

Contoh:

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| تَأْمُرُونَ | : <i>ta'murūna</i> |
| النَّوْءُ   | : <i>al-nau'</i>   |
| شَيْءٌ      | : <i>syai'un</i>   |
| أُمِرْتُ    | : <i>umirtu</i>    |

#### 8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*.

Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Fī zilāl al-qur'an*

*Al-sunnah qabl al-tadwin*

*Al-ibārat bi 'umum al-lafz lā bi khusus al-sabab*

#### 9. *Lafz al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *Dīnullah*

بِاللَّهِ : *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālāh*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *Hum fī rahmmatillāh*

#### 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan kepada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*).

Contoh:

*Wa mā Muhammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an*

*Nasir al-Din al-Tusī*

*Abū Nasr al-Farabi*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

*Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd*, ditulis menjadi: *Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad* (bukan: *Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu*)

*Naşr Hamīd Abū Zaid*, ditulis menjadi *Abū Zaid, Naşr Hamīd* (bukan: *Zaid, Naşr Hamīd Abū*)

## b. Singkatan

Beberapa singkatan yang di bakukan adalah:

|                |   |                                                 |
|----------------|---|-------------------------------------------------|
| swt.           | = | <i>subḥānāhu wa ta'āla</i>                      |
| saw.           | = | <i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>             |
| a.s.           | = | <i>'alaihi al-sallām</i>                        |
| H              | = | Hijriah                                         |
| M              | = | Masehi                                          |
| SM             | = | Sebelum Masehi                                  |
| l.             | = | Lahir Tahun                                     |
| w.             | = | Wafat Tahun                                     |
| QS .../ ...: 4 | = | QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/..., ayat 4 |
| HR             | = | Hadis Riwayat                                   |

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab

|      |   |                    |
|------|---|--------------------|
| ص    | = | صفحة               |
| دم   | = | بدون مكا           |
| صلعم | = | صلى الله عليه وسلم |
| ط    | = | طبعة               |
| دن   | = | بدون ناشر          |
| الخ  | = | إلى آخرها/إلى آخره |
| ج    | = | جزء                |

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu di jelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

- Ed : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena dalam bahasa Indonesia kata “editor berlaku baik untuk satu atau lebih editor, makai a bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s)
- et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkat dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.
- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan umlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam tahap akhir remaja atau awal masa dewasa, di mana pada periode ini mayoritas sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi. Sebagai calon sarjana, mereka memiliki peran aktif dalam lingkungan akademik dan diharapkan berkembang menjadi sosok intelektual yang berkontribusi bagi masyarakat di masa depan. Masa perkuliahan menjadi fase penting dalam pembentukan karakter dan keterampilan mereka.<sup>1</sup>

Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan di bidang akademik, tetapi juga mengasah keterampilan berpikir kritis, kepemimpinan, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang lebih kompleks.<sup>2</sup> Perguruan tinggi menjadi tempat bagi mahasiswa untuk mengembangkan potensi diri agar siap menghadapi tantangan di dunia kerja maupun kehidupan bermasyarakat. Namun, di tengah berbagai tuntutan akademik dan sosial, mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam mengatur emosi mereka, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik.<sup>3</sup> Namun demikian, di balik proses pengembangan tersebut, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tekanan akademik dan sosial yang tidak jarang memengaruhi stabilitas emosional mereka. Tugas-tugas kuliah yang menumpuk, tekanan pencapaian prestasi, persaingan antarmahasiswa, serta permasalahan pribadi dan relasi sosial sering kali menimbulkan kecemasan, stres, bahkan kelelahan emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam

---

<sup>1</sup> Sarah Amelia dan Anastasia Sri Maryam, "Hubungan Kelekatan Hewan Peliharaan dan Karakteristik Kepribadian dengan Coping Stres pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.," *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 3(2) (2023): 26–27

<sup>2</sup> Hendrie Joudi Palar, "Keterampilan Kepemimpinan Perguruan Tinggi pada Abad 21," *Jurnal Bahana Manajemen Pendidikan* 10(2) (2021): 120-140

<sup>3</sup> S. Sutiyatno dan Subiyanto a. "A STUDY ON THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DIMENSIONS ON THE ACADEMIC ACHIEVEMENT OF UNDERGRADUATES." *International Journal of Advanced Research* (2021).

mengatur dan meregulasi emosi menjadi sangat penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dengan baik dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti penurunan motivasi belajar, konflik interpersonal, gangguan kesehatan mental, hingga menurunnya pencapaian akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi regulasi emosi yang efektif sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan psikologis. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung proses ini adalah dengan memanfaatkan musik sebagai media terapi emosional, khususnya musik melankolis yang memiliki kekuatan reflektif dalam membantu individu memahami dan mengolah emosi secara lebih sadar dan sehat.

Mahasiswa sering mengalami berbagai bentuk emosi selama masa perkuliahan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan prestasi akademik mereka. Pada umumnya mahasiswa menghadapi masalah emosi negatif seperti kecemasan terhadap hasil yang dicapai, kesedihan, dan tekanan saat beradaptasi dengan lingkungan baru di awal semester.<sup>4</sup> Penelitian oleh Rehing, Musawwir, dan Zubair menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas Brawijaya berada pada tingkat rendah, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi negatif. Kurangnya kemampuan regulasi emosi dapat berdampak pada stres akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.<sup>5</sup>

Namun, kurangnya kemampuan regulasi emosi dapat berdampak negatif pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik mungkin mengalami peningkatan stres dan kecemasan, yang dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan prestasi akademik.<sup>6</sup> Selain itu, mereka mungkin lebih

---

<sup>4</sup> Robert W. Moeller, Martin Seehuus and Virginia Peisch. "Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students." *Frontiers in Psychology*, 11 (2020).

<sup>5</sup> Maria Anthonia Rehing, Musawwir, dan Arie Gunawan Hazairin, "Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa di Universitas Brawijaya," *Jurnal Psikologi Karakter* 4(2) (2024): 105-113.

<sup>6</sup> Dedi Eka Kurnia Putra, Nelwati, dan Feri Fernandes, "Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11(3) (2023): 689-706.

rentan terhadap perilaku impulsif dan pengambilan keputusan yang buruk, yang dapat berdampak negatif pada kehidupan pribadi dan akademik mereka.

Disregulasi emosi dapat menyebabkan kesulitan dalam penyesuaian sosial dan akademik. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola emosinya dengan efektif mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan dosen, serta menghadapi tantangan akademik.<sup>7</sup> Hal ini dapat mengakibatkan isolasi sosial, penurunan motivasi belajar, dan bahkan risiko mengalami gangguan kesehatan mental. Seiring dengan meningkatnya tekanan akademik dan tuntutan sosial di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk tidak hanya memiliki kecerdasan intelektual, tetapi juga kecakapan dalam mengelola emosi. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, serta keberhasilan penyelesaian studi. Oleh karena itu, diperlukan strategi atau pendekatan yang dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosinya secara adaptif.

Salah satu pendekatan yang potensial adalah melalui musik, khususnya musik melankolis, yang dikenal memiliki pengaruh kuat terhadap kondisi afektif pendengar. Musik jenis ini tidak hanya menghadirkan suasana sedih, tetapi juga mendorong proses reflektif dan pemrosesan emosional secara mendalam.

Mahasiswa sering menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan prestasi akademik mereka. Penelitian oleh Handayani, Taibe, dan Minarni menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar.<sup>8</sup> Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih

---

<sup>7</sup> Saputra, "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Akademik dan Sosial pada Mahasiswa Baru," *Jurnal of Psychology (GamaJoP)* 7(2) (2021): 123-134

<sup>8</sup> Riska Handayani, Patmawati Taibe, dan Minarni, "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik dalam Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 3(1) (2023): 15-20

rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang.<sup>9</sup>

Regulasi emosi tidak hanya berdampak pada stres akademik tetapi juga berperan dalam penyelesaian studi mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Anwar menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap coping penyelesaian studi mahasiswa. Mahasiswa yang dapat mengatur emosinya dengan efektif lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan menyelesaikan studi tepat waktu.<sup>10</sup> Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih tahan terhadap tekanan, tidak mudah menyerah, dan memiliki strategi adaptif dalam menghadapi tantangan akademik. Mereka mampu merespons kegagalan dengan sikap yang konstruktif dan tetap memiliki komitmen terhadap tujuan akademiknya.

Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah sering kali mengalami hambatan dalam penyelesaian studi, seperti menunda tugas, kehilangan motivasi, mengalami kelelahan mental, hingga dropout. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya aspek psikologis semata, melainkan bagian integral dari keberhasilan studi mahasiswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi, seperti terapi musik melankolis, dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Sebagai respons terhadap tantangan emosional ini, banyak mahasiswa menggunakan musik sebagai sarana untuk mengatur emosi mereka, termasuk mendengarkan musik melankolis. Musik melankolis sering dikaitkan dengan refleksi diri dan pemrosesan emosi yang lebih dalam. Namun, efektivitas musik dalam membantu regulasi emosi masih menjadi perdebatan. Studi oleh Poee yang meneliti hubungan antara persepsi terhadap musik melankolis, khususnya lagu *Fix You* oleh

---

<sup>9</sup> Bahman Saba and Soheila Imanparvar. "The Role of Academic Emotion Regulation and Resilience in Predicting Students' Academic Burnout." *Journal School of Psychology* (2021).

<sup>10</sup> Amanah Anwar, "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Coping Penyelesaian Studi Mahasiswa," *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 16(2) (2023): 115-117

Coldplay, dengan regulasi emosi pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta, menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara mendengarkan musik melankolis dan kemampuan regulasi emosi.<sup>11</sup>

Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat menjadi prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal yang sering mendengarkan musik sedih. Studi oleh Murti menemukan bahwa regulasi emosi berperan sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal yang sering mendengarkan musik sedih secara kasual. Ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya dapat mempengaruhi bagaimana mereka merespons dan memanfaatkan musik melankolis untuk kesejahteraan emosional mereka.<sup>12</sup>

Kemampuan regulasi emosi memainkan peran penting dalam kehidupan mahasiswa, memberikan dampak positif dan negatif tergantung pada sejauh mana kemampuan tersebut diterapkan. Salah satu dampak positif utama adalah penurunan tingkat stres akademik. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jihan Putri Allyssa yang menunjukkan bahwa 98,1% responden mendengarkan musik yang dapat berperan dalam kesehatan mental mahasiswa.<sup>13</sup>

Selain itu, regulasi emosi yang baik juga berkontribusi pada peningkatan kematangan sosial mahasiswa. Mahasiswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat dan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi sosial, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik. Hasil observasi menunjukkan bahwa salah satu cara yang digunakan mahasiswa untuk mengatur emosi mereka adalah melalui musik.

---

<sup>11</sup> Agung Wahyu Hidayat Poe, "Hubungan antara Persepsi terhadap Musik Melankolis (Fix You Karya Coldplay) dan Regulasi Emosi pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta," *Acta Psychologia* 5(1) (2018): 85-92

<sup>12</sup> Trisna Murti, "Regulasi Emosi sebagai Prediktor Kebahagiaan pada Individu Dewasa Awal Casual Sad-Music Listener," *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 8(3) (2023): 189-198

<sup>13</sup> Jihan Putri Allyssa, "Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(3) (2023): 1889-1896

Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa ketika mereka mendengarkan musik, terutama yang memiliki lirik atau melodi melankolis, mereka merasa lebih mampu mengekspresikan suasana hati mereka. Musik melankolis memberikan efek menenangkan dan membantu mereka mengurangi beban emosional, terutama saat mereka berada di kamar atau kos. Mereka juga merasa bahwa tidak semua hal dapat diceritakan kepada orang lain, baik teman, keluarga, maupun orang terdekat, sehingga musik menjadi sarana alternatif dalam mengolah emosi mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Kahn menunjukkan bahwa mendengarkan musik merupakan strategi utama dalam mengatur kesedihan dan memberikan manfaat yang tidak bergantung pada respons orang lain lebih banyak dibandingkan strategi lain.<sup>14</sup> Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Liila Tarruffi yang menyebutkan bahwa emosi yang ditimbulkan oleh musik dapat secara efektif mengatur pikiran, meningkatkan suasana hati yang positif dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>15</sup>

Penelitian ini penting dilakukan karena banyak mahasiswa menggunakan musik sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan dan mengelola emosi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Musik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas mereka, baik saat sedang dalam suasana hati yang baik maupun ketika sedang mengalami tekanan, stres, atau perasaan tidak menentu. Observasi sederhana menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali memilih untuk mendengarkan musik sebagai bentuk pelarian yang aman dan nyaman dari masalah emosional yang sedang dihadapi. Musik menjadi sarana penyaluran emosi yang tidak mudah diungkapkan melalui kata-kata kepada orang lain.

---

<sup>14</sup> J. Kahn, K. Ladd, Destiny A. Feltner-Williams, Amanda M. Martin and Brooke L. White. "Regulating sadness: Response-independent and response-dependent benefits of listening to music." *Psychology of Music*, 50 (2021): 1348 - 1361.

<sup>15</sup> Liila Taruffi. "Mind-Wandering during Personal Music Listening in Everyday Life: Music-Evoked Emotions Predict Thought Valence." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (2021).

Lebih dari sekadar hiburan, musik berperan sebagai medium emosional dan psikologis yang mampu membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan memproses perasaan mereka secara internal. Dalam banyak kasus, musik dijadikan tempat berlindung sementara untuk menghadapi stres akademik, konflik sosial, maupun tekanan pribadi. Musik memungkinkan terjadinya identifikasi emosi, yaitu ketika seseorang merasa bahwa lirik, nada, atau suasana lagu mencerminkan isi hatinya secara tepat. Hal ini secara tidak langsung mendukung terbentuknya mekanisme regulasi emosi yang lebih adaptif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam peran musik—khususnya musik melankolis—dalam mendukung regulasi emosi mahasiswa. Penelitian ini juga menjadi penting karena dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan konseling atau intervensi psikologis berbasis musik di lingkungan kampus. Melalui pendekatan ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya memperoleh pemahaman emosional yang lebih baik, tetapi juga memiliki cara yang lebih sehat dalam mengelola dinamika perasaan yang mereka alami selama masa studi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare?

## **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan penulisan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka dapat diketahui manfaat penulisan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare

- 2) Manfaat Praktis

- a) Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam melengkapi literatur terkait dengan mendengarkan musik melankolis terhadap regulasi emosi pada mahasiswa.

- b) Bagi mahasiswa, penelitian diharapkan dapat memberikan informasi terkait cara regulasi emosi melalui mendengarkan musik melankolis.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian terdahulu ini pada intinya merupakan gambaran umum terkait hubungan topik yang akan diteliti yaitu pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa. Bagian ini diharapkan dapat menjadi pembanding dalam penelitian yang akan dilakukan. Berikut beberapa penelitian relevan yang telah dilakukan sebelumnya:

*Pertama*, Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Yani (2017) dengan judul *Efektivitas Intervensi Terapi Musik Klasik terhadap Stres dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu* menunjukkan bahwa terapi musik klasik secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, dan melibatkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah sebagai subjek. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik klasik selama beberapa sesi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada fokus intervensi berbasis musik dalam mengatasi kondisi psikologis mahasiswa, serta penggunaan pendekatan kuantitatif.

*Kedua*, Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Andini (2018) dengan judul “Pengaruh Musik Melankolis terhadap Perubahan Suasana Hati pada Remaja” menunjukkan bahwa pengaruh musik melankolis terhadap perubahan suasana hati pada remaja dengan pendekatan kuantitatif dan metode *eksperimen one group pretest-posttest design*. Penelitian ini relevan karena sama-sama menjadikan musik melankolis sebagai variabel utama dan membahas efek emosional sebagai hasil dari stimulus musik. Persamaannya terletak pada penggunaan musik melankolis dan pendekatan eksperimen. Namun, objek penelitian mereka adalah remaja secara umum,

bukan mahasiswa, dan fokusnya adalah pada suasana hati (mood), bukan pada regulasi emosi sebagai proses yang lebih kompleks.

*Ketiga*, Penelitian yang dilakukan oleh Febrianti (2018) dengan judul “Regulasi Emosi Mahasiswa Ditinjau dari Aktivitas Mendengarkan Musik Pendekatan: Kualitatif fenomenologi” menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk mengeksplorasi bagaimana aktivitas mendengarkan musik dapat membantu mahasiswa dalam mengatur emosi mereka. Meskipun tidak membatasi pada genre musik tertentu, penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal fokus terhadap mahasiswa dan proses regulasi emosi melalui musik. Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan, yakni kualitatif, serta metode eksploratif yang tidak menguji pengaruh secara langsung seperti dalam desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini.

*Keempat*, Penelitian yang dilakukan oleh Aristawati, Meiyuntariningsih, dan Putri (2022) berjudul *Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua* membuktikan bahwa terapi musik mampu menurunkan tingkat stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan subjektif (subjective well-being) pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen yang memberikan intervensi musik secara terstruktur. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan signifikan baik dalam pengurangan stres maupun peningkatan kebahagiaan setelah terapi musik dilakukan secara berulang. Keterkaitan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan musik sebagai sarana intervensi psikologis.

*Kelima*, Penelitian yang dilakukan oleh Yuliana dan Arofah (2023) dengan judul *Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenore Primer Pada Remaja Putri* menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki efektivitas dalam menurunkan nyeri haid (dismenore primer) pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Musik klasik Mozart diberikan sebagai intervensi yang berdurasi 15–20 menit selama beberapa sesi. Hasilnya menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang

signifikan setelah perlakuan. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada penggunaan musik sebagai media terapi untuk mengatasi kondisi fisiologis dan emosional.

## B. Tinjauan Teori

### 1. Regulasi Emosi

#### 1). Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi yang dirasakan, termasuk bagaimana seseorang memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya untuk mencapai keseimbangan psikologis. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan konteks sosial dan budaya yang berlaku.<sup>16</sup>

Regulasi emosi merupakan proses dimana tindakan diarahkan untuk menggeser emosi saat ini ke arah emosi yang diinginkan (tujuan emosi). Pengaturan diri menargetkan keadaan *intrinsik* tetapi dapat meluas ke regulasi sosial ketika menargetkan keadaan *ekstrinsik*. Dengan demikian, regulasi emosi *intrinsik* terjadi ketika orang menargetkan emosi mereka sendiri, sedangkan regulasi emosi *ekstrinsik* terjadi ketika orang menargetkan emosi orang lain. Semua bentuk regulasi emosi diarahkan pada tujuan emosi. Penetapan tujuan dalam regulasi emosi berarti memilih tujuan emosi (emosi yang diinginkan), dan perjuangan tujuan berarti memilih dan menerapkan perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan emosi.<sup>17</sup>

Berdasarkan penjelasan dari definisi di atas, regulasi emosi sangat penting bagi setiap individu yang memiliki banyak peran serta tugas yang menimbulkan efek positif dalam perilaku dan pemikiran mereka. Menurut Thompson (1994), regulasi emosi adalah suatu proses *intrinsik* dan *ekstrinsik* yang bertanggung jawab untuk melacak, menganalisis, dan mengubah reaksi emosional, terutama aspek intens dan temporalnya, untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi mencakup kemampuan

<sup>16</sup> Ahyani Radhiani Fitri dan Ikhwanisifa, "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu," *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2021): 130–138

<sup>17</sup> Tamir, M., Vishkin, A., & Gutentag, T. (Emotion regulation is motivated. *Emotion*, 20(1) (2020). 115.

seseorang untuk mengelola emosi mereka dengan cara yang sesuai dengan keadaan mereka.<sup>18</sup> Menurut Graetz dan Roemer (2004) Regulasi emosi termasuk upaya untuk menerima dan mengendalikan emosi, untuk mengontrol perilaku impulsif dan fleksibel dalam mengendalikan emosi sesuai keadaan. Gross (1998) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkannya.<sup>19</sup>

Seperti yang disebutkan sebelumnya, regulasi emosi mencakup setiap taktik sadar dan tidak sadar yang kita gunakan untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih bagian dari respons emosional termasuk *eksplisit*, proses mental yang sadar dan sukarela, dan *implisit*, proses yang tidak disadari dan otomatis.<sup>20</sup> Terlepas dari faktor-faktor yang menyertai terbentuknya regulasi emosi, usia menjadi faktor utama terbentuknya regulasi emosi karena individu lebih mudah meregulasi emosinya sesuai dengan usia, ini disebabkan karena adanya pengalaman sebelumnya, sehingga laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda berdasarkan gendernya.

Dalam konteks mahasiswa, regulasi emosi menjadi penting karena mereka sering menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial yang memerlukan pengelolaan emosi yang efektif. Mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, yang ditandai dengan perasaan puas terhadap diri sendiri dan kehidupan, serta kemampuan berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosial.

Regulasi emosi tidak hanya berperan dalam kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa mampu

---

<sup>18</sup> Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. *Ejournal. Unesa. Ac. Id*, (2022) 134-142.

<sup>19</sup> Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15 no. 2 (2019). 148-156.

<sup>20</sup> Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in psychology*, 8, 220.

mengelola emosi negatif seperti stres, cemas, atau frustrasi, mereka cenderung lebih fokus dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan akademik dengan cara yang adaptif. Penelitian oleh Sari dan Rahmawati menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kemampuan regulasi emosi dengan kemampuan penyelesaian masalah akademik pada mahasiswa, di mana mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan kemampuan coping yang lebih konstruktif dalam menghadapi tekanan studi.<sup>21</sup>

Proses regulasi emosi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan aktivitas harian, salah satunya adalah paparan terhadap musik. Musik telah banyak diteliti sebagai salah satu bentuk strategi regulasi emosi yang bersifat pasif namun efektif. Menurut Prameswari dan Lestari, mendengarkan musik secara sadar dapat menjadi alat untuk meningkatkan kesadaran emosi dan membantu mahasiswa memilih strategi yang sesuai, seperti distraksi positif atau reinterpretasi terhadap situasi yang menimbulkan stres.<sup>22</sup> Hal ini menunjukkan bahwa musik bukan hanya sarana hiburan, tetapi juga dapat digunakan sebagai intervensi psikologis non-klinis dalam mendukung regulasi emosi mahasiswa.<sup>23</sup>

Teori *Self-Regulation* atau regulasi diri dikembangkan oleh Baumeister dan Heatherton sebagai suatu proses psikologis yang memungkinkan individu mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri mencakup tiga komponen utama, yaitu pemantauan terhadap kondisi internal dan eksternal, penilaian terhadap kondisi tersebut berdasarkan standar atau tujuan pribadi, serta respon yang diarahkan untuk mengatur kondisi tersebut. Dalam konteks emosi, regulasi diri berarti kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan menyesuaikan emosinya secara adaptif. Baumeister menjelaskan bahwa kegagalan

---

<sup>21</sup> Intan Sari dan Wulan Rahmawati, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Akademik pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Insight* 13, no. 2 (2021): 101–112.

<sup>22</sup> Ayu Prameswari dan Dwi Lestari, "Musik sebagai Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 1 (2020): 45–55.

<sup>23</sup> Alea Dian Putri Reskido et al., "Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 57–68

dalam regulasi diri dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif, termasuk stres berlebihan, kecemasan, hingga perilaku impulsif.<sup>24</sup>

## 2). Aspek-aspek regulasi emosi

Ada beberapa aspek regulasi emosi, yaitu sebagai berikut:<sup>25</sup>

### a. Kesadaran Emosi (*Emotional Awareness*)

Kesadaran emosi merupakan dasar dari regulasi emosi yang efektif, karena individu yang mampu menyadari apa yang sedang mereka rasakan dapat lebih mudah menentukan langkah lanjutan dalam merespons emosi tersebut. Kesadaran ini mencakup kemampuan untuk mengenali nuansa emosi seperti marah, sedih, atau cemas, serta menyadari situasi atau pikiran yang memicu munculnya emosi tersebut. Tanpa kesadaran yang baik, seseorang cenderung bereaksi impulsif atau tidak sesuai dengan konteks sosial.

### b. Pemahaman Emosi (*Emosional Understanding*)

Pemahaman emosi mengacu pada kemampuan untuk menganalisis emosi secara mendalam, termasuk memahami bahwa satu situasi dapat menimbulkan lebih dari satu emosi dan bahwa emosi dapat berubah dari waktu ke waktu. Kemampuan ini penting untuk membedakan antara perasaan yang tampak di permukaan dan akar emosional yang lebih dalam, serta membantu individu memahami bagaimana emosi mereka memengaruhi tindakan dan keputusan.

### c. Pengendalian Emosi (*Emotional Control*)

Pengendalian emosi berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur reaksi emosional secara sadar, termasuk menahan dorongan untuk bereaksi secara berlebihan dalam situasi yang menegangkan. Individu yang memiliki kontrol emosi yang baik dapat menenangkan diri, menjaga kestabilan emosi, dan bertindak secara rasional meskipun dalam tekanan emosional tinggi.

<sup>24</sup> Roy F. Baumeister dan Todd F. Heatherton, "Self-Regulation Failure: An Overview," *Psychological Inquiry* 7, no. 1 (1996): 1–15.

<sup>25</sup> Arif Dwi Cahyono, "Meta Analisis Regulasi Emosi Dalam Meningkatkan Resiliensi," *Jurnal Sublimapsi* 4, no. 2 (2023): 130–138,

d. Strategi Coping (*Coping Strategies*)

Strategi coping mencakup berbagai cara yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan emosional atau stres, baik secara kognitif maupun perilaku. Strategi ini bisa bersifat adaptif, seperti melakukan aktivitas yang menenangkan, mencari dukungan sosial, atau berpikir ulang terhadap situasi sulit (restrukturisasi kognitif), sehingga emosi negatif dapat dikelola tanpa membahayakan diri sendiri atau orang lain.

e. Ekspresi Emosi (*Emotional Expression*)

Ekspresi emosi adalah cara individu mengkomunikasikan perasaan mereka, baik secara verbal maupun non-verbal, seperti melalui kata-kata, ekspresi wajah, atau bahasa tubuh. Ekspresi yang sesuai memungkinkan individu untuk menjalin hubungan sosial yang sehat dan menghindari kesalahpahaman. Kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat juga menunjukkan kedewasaan emosional dan sensitivitas terhadap norma sosial atau budaya yang berlaku.

3). Dampak regulasi emosi

Adapun dampak regulasi emosi yaitu sebagai berikut:<sup>26</sup>

a. Pengurangan Stres Akademik

Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Mereka mampu mengelola tekanan dan tuntutan perkuliahan secara efektif, sehingga mengurangi risiko stres berlebih.

---

<sup>26</sup> Evi Nur Aini, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kematangan Sosial Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyah Yogyakarta," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* (2020): 6920.

b. Pencegahan *Self-Injury*

Regulasi emosi yang efektif berhubungan negatif dengan kecenderungan perilaku self-injury. Mahasiswa yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri.

c. Peningkatan Resiliensi

Kemampuan mengatur emosi secara positif berkontribusi pada peningkatan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan dan adaptasi terhadap situasi yang menantang. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan akademik.

d. Pengembangan Kematangan Emosional

Regulasi emosi yang baik berpengaruh positif terhadap kematangan sosial. Mahasiswa yang mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat dan mampu beradaptasi dengan norma sosial yang berlaku.

e. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Mahasiswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi.

## 2. Musik Melankolis

### 1. Pengertian musik melankolis

Musik melankolis merujuk pada jenis musik yang memiliki karakteristik nada dan lirik yang mencerminkan suasana hati sedih, murung, atau reflektif. Secara historis, istilah "melankolis" sering dikaitkan dengan lagu-lagu yang memiliki tempo lambat dan nuansa emosional yang mendalam, seperti yang ditemukan dalam genre slow rock pada era 1980-an hingga 1990-an di Indonesia. Musisi seperti Hengky

Supit, Andy Liany, Nike Ardilla, Deddy Dores, dan Inka Christie dikenal membawakan lagu-lagu dengan nuansa melankolis yang kuat.<sup>27</sup>

Karakteristik musik seperti melodi, harmoni, dan lirik juga dapat berkontribusi pada efek emosional yang dipicu oleh musik. Melodi yang indah dan harmonis dapat meningkatkan perasaan positif seperti kebahagiaan dan ketenangan. Sementara lirik yang puitis atau bermakna dapat menimbulkan perasaan yang kuat. Musik tidak hanya mempengaruhi perasaan seseorang hal itu juga dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku mereka. Diantara berbagai jenis musik, musik melankolis sering dianggap sebagai alat untuk mengekspresikan dan mengelola emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan keputusasaan.<sup>28</sup>

Musik melankolis bukan hanya dikenal melalui karakteristik nadanya yang lambat dan lembut, tetapi juga melalui lirik-lirik yang mengekspresikan tema kesedihan, kehilangan, kerinduan, atau introspeksi diri. Elemen-elemen ini menjadikan musik melankolis mampu membangkitkan respons emosional yang dalam pada pendengarnya. Dalam berbagai penelitian, musik seperti ini sering dikaitkan dengan fungsi terapeutik karena mampu memfasilitasi proses refleksi emosional dan mengurangi ketegangan batin.<sup>29</sup> Musik melankolis sering digunakan oleh individu untuk menyelami emosi tertentu, terutama saat mereka mengalami situasi yang menuntut pemrosesan emosi secara mendalam.

Dalam konteks budaya populer Indonesia, musik melankolis mendapat tempat yang istimewa pada era 1980-an hingga 1990-an. Lagu-lagu slow rock yang dipopulerkan oleh musisi seperti Hengky Supit dengan lagu “Dengan Apa ‘Kudendangkan,” Andy Liany dengan “Antara Hitam dan Putih,” serta Nike Ardilla dan Deddy Dores melalui lagu-lagu bertema patah hati, menciptakan tren musik yang

---

<sup>27</sup> R. Trisna Murti, “Regulasi Emosi sebagai Prediktor Kebahagiaan pada Individu Dewasa Awal Casual Sad-Music Listener,” *Acta Psychologia* 5, no. 1 (2020): 1–10

<sup>28</sup> Fitri, R. D. (2024). Pengaruh Musik Terhadap Mood Dan Emosi Peran Musik Dalam Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1(4).

<sup>29</sup> Hapsari, Novita, dan Diah Ayu Kusumaningrum, “Peran Musik Melankolis dalam Proses Regulasi Emosi Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Udayana* 9, no. 2 (2021): 134–143

sangat emosional dan mendalam secara lirik maupun aransemen. Gaya vokal yang penuh ekspresi dan aransemen musik yang sederhana namun menyayat hati menjadi ciri khas yang memperkuat efek melankolis dalam karya-karya mereka. Musisi-musisi ini tidak hanya menghibur, tetapi juga menyentuh aspek emosional pendengarnya, menjadikan musik sebagai media katarsis emosional.

Selain dari unsur musikal dan lirik, efek psikologis dari musik melankolis juga telah menjadi subjek kajian ilmiah. Musik dengan karakteristik melankolis dapat memicu respons fisiologis dan afektif tertentu, seperti meningkatnya aktivitas reflektif dan kesadaran emosional. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa mendengarkan musik melankolis dalam konteks yang sesuai dapat membantu individu mengakses dan memproses emosi dengan cara yang sehat dan produktif.<sup>30</sup> Oleh karena itu, musik melankolis tidak hanya relevan secara estetika, tetapi juga memiliki kontribusi penting dalam konteks regulasi emosi, khususnya bagi kelompok seperti mahasiswa yang rentan terhadap tekanan emosional.

## 2). Aspek musik melankolis

Ada beberapa aspek utama yang membentuk musik melankolis, yaitu elemen-elemen musikal yang secara psikologis dan emosional mampu membangkitkan nuansa kesedihan, refleksi, atau ketenangan mendalam. Musik melankolis tidak hanya ditentukan oleh lirik yang menyentuh, tetapi juga oleh struktur musik itu sendiri. Adapun aspek-aspek yang membentuk musik melankolis antara lain:<sup>31</sup>

### a. Tempo

Tempo yang lambat atau sedang dalam musik melankolis menciptakan ruang bagi pendengar untuk merenung dan meresapi setiap nada serta lirik yang disampaikan. Ritme yang tidak tergesa-gesa memungkinkan munculnya pengalaman emosional yang lebih dalam dan personal. Tempo ini membantu menginduksi keadaan relaksasi atau kontemplasi, menjadikan musik melankolis sebagai sarana yang

---

<sup>30</sup> Lestari, Fitri, dan Dedi Gunawan, "Dampak Musik Melankolis terhadap Respons Emosi Pendengar," *Jurnal Ilmu Psikologi dan Humaniora* 5, no. 1 (2020): 22–30

<sup>31</sup> Rika Febriani, "Karakteristik Musik Melankolis sebagai Ekspresi Emosi dalam Lagu-Lagu Populer Indonesia," *Jurnal Seni Musik* 9, no. 2 (2021): 123–132

cocok untuk refleksi diri atau pemulihan emosional setelah mengalami tekanan psikologis

b. Melodi

Melodi dalam musik melankolis umumnya bersifat repetitif dan dibangun dengan pola nada yang mengalun lembut, namun sarat makna emosional. Dominasi tangga nada minor menciptakan kesan sendu, sedih, dan kadang-kadang tragis. Melodi ini sering kali menjadi pusat daya tarik emosional lagu, karena mampu menyampaikan rasa kehilangan atau kerinduan bahkan tanpa lirik sekalipun, sehingga berfungsi sebagai bahasa emosional yang universal.

Menariknya, melodi dalam musik melankolis dapat menyampaikan makna emosional meskipun tanpa lirik. Hal ini menunjukkan bahwa melodi mampu berfungsi sebagai bahasa emosional yang universal, melampaui batasan budaya dan bahasa. Melodi tersebut menjadi semacam "jembatan batin" yang menghubungkan antara pencipta lagu dan pendengar melalui pengalaman emosional yang sama atau serupa.

Dalam konteks regulasi emosi, melodi yang melankolis berperan sebagai pemicu kesadaran emosional, memungkinkan pendengar mengakses perasaan yang mungkin selama ini ditekan atau tidak tersadari. Oleh karena itu, aspek melodi menjadi elemen penting dalam efektivitas musik melankolis sebagai sarana terapi emosional, karena ia menyentuh emosi secara halus namun mendalam, tanpa perlu penjelasan verbal.

c. Harmoni

Harmoni dalam musik melankolis dibangun dari akord-akord yang menyatu secara halus, tanpa ketegangan berlebihan, namun cukup untuk menimbulkan perasaan haru. Penggunaan progresi akord minor dan transisi nada yang lambat menciptakan kesan yang menyayat hati dan memunculkan memori emosional tertentu, seperti nostalgia akan masa lalu atau pengalaman yang menyentuh. Kombinasi ini membuat musik melankolis terasa dalam dan mengena secara emosional.

d. Lirik Lagu

Lirik dalam musik melankolis memainkan peran penting dalam menyampaikan pesan emosional yang mendalam. Tema-tema seperti patah hati, kesepian, kehilangan, atau kerinduan sering kali dikemas dalam bentuk metafora atau bahasa puitis yang menyentuh. Gaya bahasa yang digunakan tidak hanya memperindah lagu, tetapi juga memungkinkan pendengar untuk menghubungkan pengalaman pribadi mereka dengan narasi yang disampaikan dalam lagu.

e. Intonasi Vokal

Intonasi vokal dalam musik melankolis biasanya disampaikan dengan nuansa lirih, lembut, dan penuh ekspresi, seolah-olah penyanyi sedang mencurahkan isi hati secara langsung. Teknik vokal yang demikian memberikan dimensi emosional tambahan pada lagu, memungkinkan pendengar untuk merasakan ketulusan dan kejujuran emosi yang disampaikan. Intonasi yang ekspresif ini memperkuat daya afektif musik, menjadikannya tidak hanya terdengar, tetapi juga terasa.

3). Dampak musik melankolis

Musik melankolis, yang ditandai dengan tempo lambat, melodi minor, dan lirik yang menyentuh, memiliki dampak signifikan terhadap emosi pendengarnya. Dampak tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada konteks dan kondisi individu.

a. Dampak Positif

1) Regulasi Emosi

Mendengarkan musik melankolis dapat membantu individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi mereka. Musik ini sering digunakan sebagai sarana refleksi diri, memungkinkan pendengar untuk memahami dan memproses perasaan sedih atau kehilangan dengan lebih baik.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Ni Putu Sanjiwani dan Luh Gede Sri Artini Dewi, "Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy," *International Seminar on Social Science 2*, no. 1 (2022): 763–770

## 2) Efek Teraupetik

Beberapa studi menunjukkan bahwa musik melankolis dapat memberikan efek menenangkan, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati. Hal ini disebabkan oleh kemampuan musik untuk memicu pelepasan hormon serotonin dan oksitosin yang berperan dalam perasaan bahagia dan relaksasi.

### b. Dampak Negatif

#### 1) Peningkatan Kesedihan

Bagi individu yang sedang mengalami depresi atau kesedihan mendalam, mendengarkan musik melankolis dapat memperparah perasaan tersebut. Musik dengan nuansa sedih dapat memicu ingatan atau emosi negatif yang memperdalam kondisi emosional yang tidak sehat.

#### 2) Isolasi Sosial

Keterlibatan berlebihan dengan musik melankolis dapat menyebabkan individu menarik diri dari interaksi sosial, memilih untuk tenggelam dalam emosi yang ditimbulkan oleh musik tersebut daripada mencari dukungan dari lingkungan sekitar.<sup>33</sup>

## 3. Musik dalam islam

Musik merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan telah menjadi sarana ekspresi yang akrab dalam budaya masyarakat. Namun, dalam konteks keislaman, muncul berbagai perbedaan pandangan di kalangan ulama mengenai kehalalan dan keharaman musik. Perbedaan ini lahir dari beragam sudut pandang terhadap unsur-unsur yang terkandung dalam musik, seperti lirik, alat musik, tujuan, dan dampaknya terhadap moral maupun spiritual seseorang. Sebagian ulama memandang bahwa musik dapat dibolehkan selama tidak mengandung unsur yang bertentangan dengan ajaran Islam, seperti maksiat, kerusakan moral, atau menjauhkan dari kewajiban agama. Musik yang bernuansa religius seperti nasyid, qasidah, dan

---

<sup>33</sup> Rina Dwi Fitri, "Pengaruh Musik terhadap Mood dan Emosi: Peran Musik dalam Kesehatan Mental," *Jurnal Circle Archive* 1, no. 4 (2024): 103–110

syair-syair pujian kepada Allah dan Rasul-Nya dinilai dapat menjadi media dakwah, penguat ukhuwah Islamiyah, serta sarana peningkatan spiritualitas. Dengan demikian, hukum musik dalam Islam bersifat kontekstual dan memerlukan pendekatan yang bijak serta proporsional.<sup>34</sup>

Dalam memandang musik, umat Islam perlu mempertimbangkan aspek niat, tujuan, serta pengaruhnya terhadap diri dan lingkungan. Musik yang memberikan dampak positif, mengandung nilai-nilai kebaikan, serta tidak melanggar prinsip-prinsip syariat, dapat diterima dan dimanfaatkan sebagai bagian dari kehidupan seorang Muslim secara arif dan bertanggung jawab.

Musik telah lama digunakan sebagai media terapi yang memiliki manfaat luas, baik secara psikologis maupun fisiologis. Sejak abad ke-8 Masehi, tokoh-tokoh ilmuwan Muslim seperti Al-Kindi dan Al-Farabi telah memanfaatkan musik untuk tujuan pengobatan dan penyembuhan penyakit jiwa maupun fisik. Pendapat ini juga diperkuat oleh para ahli modern yang menyatakan bahwa musik mampu memberikan efek relaksasi, menenangkan aktivitas otak, meredakan emosi, hingga mempercepat proses penyembuhan. Musik terbukti efektif dalam terapi berbagai kondisi, seperti kecanduan narkoba, kecemasan, nyeri pasca-operasi, bahkan gangguan memori. Selain sebagai sarana penyembuhan medis, musik juga dapat digunakan dalam konteks pendidikan dan pengembangan perilaku, seperti menanamkan nilai-nilai spiritual, meningkatkan kontrol diri, dan membentuk perilaku sosial yang positif pada remaja. Oleh karena itu, musik, termasuk musik melankolis, memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan sebagai media dalam proses regulasi emosi dan terapi konseling, khususnya dalam pendekatan bimbingan dan konseling Islam.<sup>35</sup>

Salah satu hadis yang sering dijadikan rujukan dalam pembahasan hukum musik dalam Islam adalah hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah RA. Dalam riwayat tersebut, Aisyah menceritakan bahwa Rasulullah ﷺ pernah memasuki rumahnya, dan

<sup>34</sup> Yeni, P., & Kurniawan, E. Y. (2024). Musik Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(9), 5643-5650.

<sup>35</sup> Hannum, I. (2022, December). Seni Musik Dalam Konteks Pendidikan Islam. In *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)* (Vol. 5, No. 5, pp. 44-49).

saat itu terdapat dua budak perempuan yang sedang menyanyikan lagu-lagu tentang Perang Bu'ats. Rasulullah ﷺ tidak melarang keduanya, bahkan hanya memalingkan wajahnya dan membiarkan mereka bernyanyi. Ketika Abu Bakar RA masuk dan menegur Aisyah dengan berkata, "Seruling setan di rumah Rasulullah ﷺ Nabi ﷺ justru menanggapi dengan berkata: "Biarkan mereka, wahai Abu Bakar. Sesungguhnya ini adalah hari raya." (HR. Ahmad No. 15758; Al-Thabrani dalam Al-Kabir No. 6686; dinyatakan shahih oleh Al-Albani dalam Silsilah Al-Ahadits Ash-Shahihah No. 3821).<sup>36</sup>

Hadis ini menunjukkan bahwa dalam konteks tertentu seperti hari raya, Rasulullah ﷺ memberikan kelonggaran terhadap bentuk hiburan yang berupa nyanyian, selama tidak mengandung unsur maksiat atau melanggar syariat. Ulama yang berpandangan moderat menjadikan hadis ini sebagai dasar bahwa musik dapat dibolehkan dengan syarat memperhatikan isi lirik, konteks pemutaran, serta dampak psikologis dan moral yang ditimbulkan. Oleh karena itu, musik yang membawa nilai positif, mempererat silaturahmi, atau menjadi sarana edukasi dan dakwah, dapat diterima dalam Islam selama tidak bertentangan dengan nilai-nilai syariat.<sup>37</sup>

رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ عَنْ عَائِشَةَ  
وَعِنْدِي جَارِيَتَانِ تُغْنِيَانِ بِغَنَاءٍ بُعَاثٍ، فَاضْطَجَعَ عَلَى الْفِرَاشِ، وَحَوَّلَ وَجْهَهُ، وَدَخَلَ أَبُو □ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ  
لَفَعَ امْلَفَ، امْهَدُ: لَا قَفَ، □؟ فَأَقْبَلَ عَلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ □ بَكَرٍ، فَأَتَتْهُنِي، وَقَالَ: مِزْمَارُ الشَّيْطَانِ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ  
عَمَزَتْهُمَا، فَخَرَجْنَا.

Dari Aisyah RA

"Rasulullah ﷺ masuk ke rumahku, dan di sisiku ada dua budak perempuan yang sedang menyanyikan lagu-lagu perang Bu'ats. Lalu Nabi ﷺ berbaring di atas tempat tidur dan memalingkan wajahnya. Kemudian Abu Bakar masuk dan membentakku seraya berkata, 'Seruling setan di hadapan Rasulullah ﷺ Maka Rasulullah ﷺ

<sup>36</sup> Hasan, H. (2017). *Konseling Islam: Teori dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya

<sup>37</sup> Hannum, I. (2022, December). Seni Musik Dalam Konteks Pendidikan Islam. In *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)* (Vol. 5, No. 5, pp. 44-49).

berpaling kepadanya dan bersabda, ‘Biarkan mereka wahai Abu Bakar. Ini adalah hari raya.’ Lalu ketika beliau lengah, aku memberi isyarat kepada mereka berdua dan mereka pun keluar.”

#### 4. Dasar Pemilihan Lagu Melankolis

Pemilihan lagu-lagu melankolis dalam penelitian ini didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa musik dengan nuansa emosional mendalam dan tempo lambat efektif dalam memengaruhi kondisi psikologis pendengarnya, termasuk dalam mengelola stres dan emosi. Penelitian Sari dan Yani membuktikan bahwa intervensi musik klasik dapat secara signifikan menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah. Musik dengan tempo lambat dan harmoni tenang dinilai mampu menciptakan efek relaksasi serta membantu mahasiswa dalam mengurangi ketegangan emosional. Temuan ini mendasari keyakinan bahwa musik melankolis—yang secara karakteristik memiliki tempo lambat dan nada-nada reflektif—juga memiliki potensi serupa dalam mengatur emosi mahasiswa.<sup>38</sup>

Sementara itu, Yuliana dan Arofah menunjukkan bahwa terapi musik klasik Mozart mampu menurunkan dismenore primer pada remaja putri. Walaupun fokusnya adalah pada nyeri fisik, efek relaksatif yang dihasilkan musik menunjukkan bahwa alunan nada yang lembut dan stabil juga mampu memberi dampak positif pada kondisi emosional pendengar. Lebih lanjut, Aristawati, Meiyuntariningsih, dan Putri mengungkapkan bahwa terapi musik dapat menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal dengan riwayat perceraian orang tua. Musik dalam hal ini digunakan sebagai media refleksi dan penguatan emosional, membuktikan bahwa musik mampu menjadi alat bantu regulasi emosi yang efektif. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, lagu-lagu seperti “*Putar Waktu*”, “*Sisa Rasa*” (Mahalini), “*Bertaut*” (Nadin Amizah), dan “*Tutur Batin*” (Yura Yunita) dipilih

---

<sup>38</sup> Sari, N. P. & Yani, S. (2017). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*, 24(1), 46-52. doi: <https://doi.org/10.37638/jsk.24.1.46-52>

karena memiliki tempo lambat, lirik reflektif, serta aransemen musik yang mendalam secara emosional. Lagu-lagu ini diyakini mampu membantu mahasiswa mengenali dan menenangkan emosi mereka selama proses perlakuan dalam penelitian ini.

Meskipun dalam proposal dicontohkan lagu-lagu era 1980–1990-an, seperti karya Hengky Supit, Nike Ardilla, dan Deddy Dores, dalam implementasi eksperimen ini digunakan lagu-lagu yang lebih relevan dengan selera mahasiswa masa kini, namun tetap mengacu pada prinsip estetika dan emosional musik melankolis sebagaimana telah dijabarkan dalam kerangka teori.

#### **5. Justifikasi Pemilihan Lagu Melankolis sebagai Perlakuan Kelompok Eksperimen**

Dalam penelitian ini, lagu-lagu yang dijadikan sebagai perlakuan (*treatment*) untuk kelompok eksperimen meliputi “Bertaut” karya Nadin Amizah, “Putar Waktu” dan “Sisa Rasa” dari Mahalini, serta “Tutur Batin” oleh Yura Yunita. Pemilihan lagu-lagu tersebut dilakukan berdasarkan kesesuaian dengan ciri-ciri musik melankolis yang telah dijelaskan dalam kerangka teori, yakni memiliki tempo yang lambat, melodi dengan tangga nada minor, harmoni yang lembut, lirik penuh dengan muatan emosional, serta vokal yang disampaikan dengan intonasi halus dan ekspresif.

Dari segi tema, keempat lagu ini mengangkat berbagai aspek emosional yang sering dialami oleh kalangan mahasiswa, seperti rasa kehilangan, penyesalan, kerinduan, pencarian makna hidup, dan penerimaan diri. Lagu “Bertaut” mengisahkan hubungan emosional yang dalam dan penuh makna dengan sosok keluarga; “Putar Waktu” dan “Sisa Rasa” mengekspresikan perasaan kehilangan serta harapan untuk memperbaiki masa lalu; sementara “Tutur Batin” menyampaikan pesan tentang proses penyembuhan luka batin dan penerimaan diri. Lagu-lagu tersebut dipandang mampu mendukung proses refleksi emosional dan membantu regulasi afektif melalui mekanisme katarsis.

Selain memenuhi aspek musikal yang menjadi ciri musik melankolis, lagu-lagu ini juga dikenal luas dan digemari oleh mahasiswa generasi Z, termasuk peserta penelitian dalam penelitian ini. Popularitas dan kedekatan emosional yang dimiliki

lagu-lagu tersebut diharapkan dapat memicu respons emosional yang alami dan mendalam, sehingga memperkuat validitas perlakuan yang diberikan dalam eksperimen. Oleh karena itu, keempat lagu ini dipilih karena secara teori dan praktik mampu mendukung tujuan penelitian, yakni mengkaji pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa.

## 6. Dasar Waktu Pendengaran Lagu Melankolis

Penentuan waktu pendengaran lagu dalam penelitian ini mengacu pada temuan-temuan terdahulu yang telah membuktikan bahwa durasi intervensi musik berpengaruh terhadap efektivitasnya dalam memberikan dampak psikologis. Sari dan Yani dalam penelitiannya tentang terapi musik klasik terhadap stres mahasiswa menggunakan durasi intervensi selama 15 menit per sesi. Mereka menemukan bahwa dalam waktu tersebut, musik mampu menstimulasi kondisi relaksasi dan menurunkan ketegangan yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan karya tulis ilmiah. Ini menunjukkan bahwa durasi sekitar 10–15 menit cukup efektif untuk menghasilkan perubahan psikologis positif dalam waktu singkat.

Yuliana dan Arofah juga menetapkan waktu dengar musik selama 15–20 menit dalam intervensi terhadap remaja putri yang mengalami dismenore primer. Meskipun fokusnya pada nyeri fisik, hasil yang ditunjukkan juga mengindikasikan adanya pengaruh terhadap ketenangan emosi yang didapat setelah mendengarkan musik dalam durasi tersebut secara rutin. Sementara itu,<sup>39</sup> Aristawati, Meiyuntariningsih, dan Putri menggunakan pendekatan terapi musik dalam beberapa sesi dengan waktu mendengarkan antara 10 hingga 20 menit per sesi. Hasilnya menunjukkan penurunan stres yang signifikan serta peningkatan *subjective well-being* pada dewasa awal, menandakan bahwa waktu intervensi tersebut cukup untuk memberikan pengaruh terhadap sistem emosi individu.<sup>40</sup>

<sup>39</sup> Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Profesi Keperawatan*, 10(1), 55–68

<sup>40</sup> Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini menetapkan waktu pendengaran lagu selama 10 menit persesi, dilaksanakan selama 2 hari berturut-turut dan dilakukan 2 sesi setiap hari satu sesi yaitu kurang lebih 30 menit per sesinya dan diberikan waktu jeda/istirahat selama 1 jam kemudian dilanjutkan lagi untuk sesi berikutnya. Durasi ini dipilih karena terbukti efektif dalam menciptakan kondisi relaksasi emosional dan dianggap cukup untuk menstimulasi perubahan psikologis yang diharapkan tanpa membuat subjek menjadi jenuh.

### **7. Hubungan Antara Musik Melankolis Dan Regulasi Emosi Mahasiswa**

Musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi emosional seseorang. Karakteristik musik, seperti melodi, harmoni, dan lirik, berperan penting dalam membangkitkan respons emosional dari pendengarnya. Melodi yang lembut serta harmoni yang selaras cenderung memicu emosi positif, seperti rasa tenang dan bahagia. Sementara itu, lirik yang puitis dan bermakna dapat membangkitkan perasaan emosional yang mendalam. Musik tidak hanya berdampak pada perasaan, tetapi juga memengaruhi proses kognitif dan perilaku individu. Salah satu jenis musik yang sering diasosiasikan dengan regulasi emosi adalah musik melankolis, yang kerap digunakan untuk mengekspresikan dan mengatasi emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan keputusasaan.<sup>41</sup>

Jenis musik yang dipilih untuk didengarkan, seperti musik melankolis, berpotensi memberikan kontribusi terhadap pengelolaan emosi pada mahasiswa. Musik memiliki kemampuan untuk meredakan stres melalui berbagai mekanisme. Pertama, musik dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh terhadap stres, sehingga menghasilkan kondisi yang lebih rileks. Kedua, musik berperan dalam membantu individu mengenali dan mengekspresikan emosi yang berkaitan dengan stres. Ketiga, musik juga menyediakan alternatif strategi coping yang efektif dalam menghadapi

---

Riwayat Perceraian Orang Tua. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.26623/philanthrop>

<sup>41</sup> Fitri, R. D. (2024). Pengaruh Musik Terhadap Mood Dan Emosi Peran Musik Dalam Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1(4).

tekanan psikologis. Dengan demikian, musik dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sarana untuk mengurangi tingkat stres secara emosional dan fisiologis.<sup>42</sup>

Bagi sebagian individu, khususnya mahasiswa, mendengarkan musik melankolis dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola emosi. Melalui proses katarsis emosional, musik melankolis dapat menjadi media untuk meluapkan perasaan negatif yang dirasakan. Dengan mengekspresikan emosi melalui musik, mahasiswa berpeluang untuk memperoleh ketenangan batin dan kelegaan emosional. Selain berfungsi sebagai sarana hiburan, musik juga dapat menciptakan rasa nyaman dan menenangkan, terutama ketika seseorang berada dalam kondisi stres atau mengalami kebuntuan pikiran. Bahkan, dalam beberapa kasus, musik dapat berperan sebagai alternatif terapi untuk meredakan gejala depresi.<sup>43</sup>

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa musik melankolis memiliki peran yang signifikan dalam regulasi emosi mahasiswa. Karakteristik musik melankolis, yang meliputi melodi, harmoni, dan lirik yang emosional, dapat mempengaruhi respons emosional pendengarnya dengan cara yang mendalam. Musik melankolis berfungsi sebagai sarana ekspresi emosional yang memungkinkan mahasiswa untuk mengungkapkan perasaan negatif, seperti kesedihan, kekecewaan, dan keputusasaan. Selain itu, musik ini juga berperan sebagai alat untuk mengelola dan meredakan stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

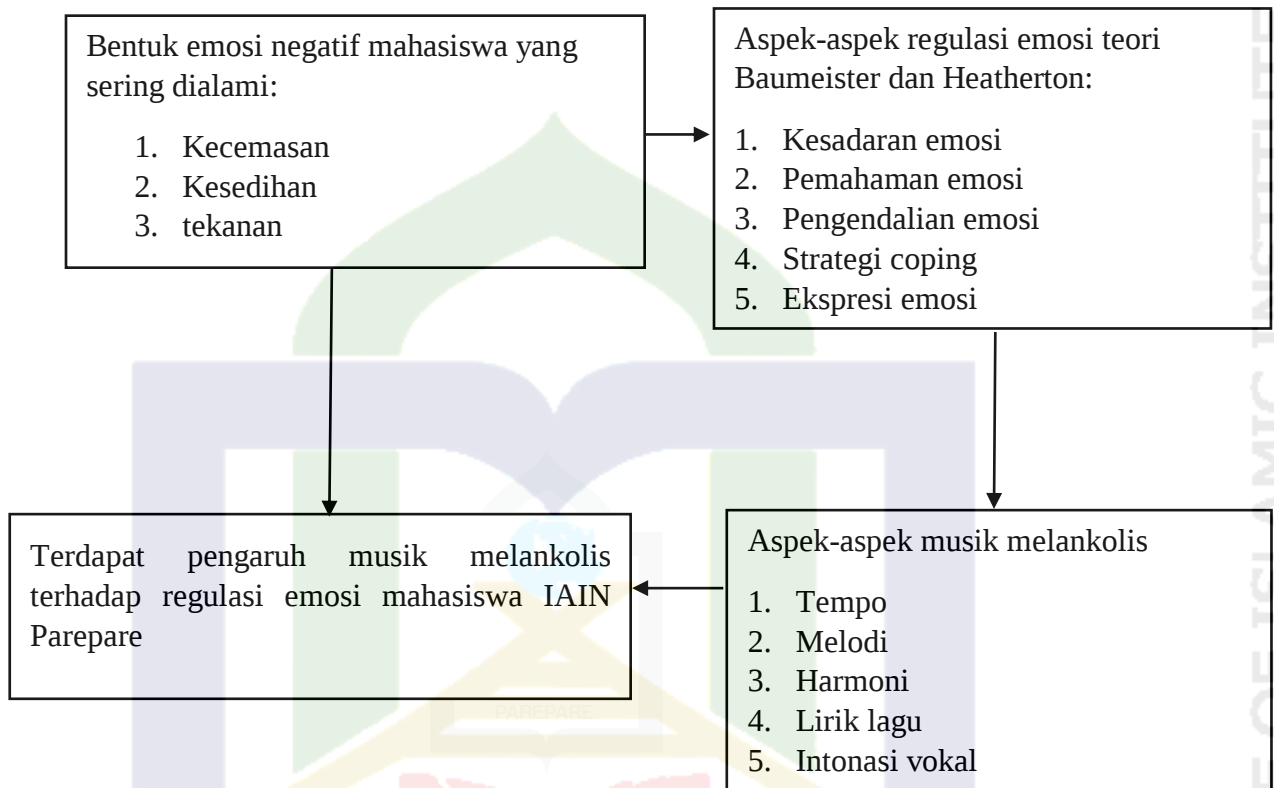
---

<sup>42</sup> Firdaus, D. M., & Ruhaena, L. (2023). *Hubungan Antara Mendengarkan Musik dan Manajemen Stres dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)

<sup>43</sup> BAKHTIAR, D. (2024). *PERAN MUSIK DALAM EKSPRESI EMOSIONAL INDIVIDU PADA KOMUNITAS SKENA DI SECA COFFEE TEGAL* (Doctoral dissertation, Universitas Pancasakti Tegal).

### C. Kerangka Pikir

Berikut bagan kerangka pikir yang akan menjadi alur penelitian penulis :



### D. Hipotesis

Ha (Hipotesis Alternatif) yaitu ada pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare

H0 (Hipotesis Nihil) yaitu tidak ada pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berlandaskan pada filosofi positivisme. Pendekatan ini mengandalkan alat penelitian untuk mengumpulkan data dari populasi atau sampel yang telah ditentukan. Tujuan utamanya adalah untuk menguji hipotesis yang sudah dibuat sebelumnya melalui analisis data yang berbentuk angka atau statistik.<sup>44</sup>

Berdasarkan pada judul yang diangkat oleh peneliti, maka penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pemilihan metode eksperimen, ini berdasarkan karena peneliti ingin mengukur Pengaruh Musik melankolis Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Di IAIN Pare-Pare. Menurut Sugiyono dalam bukunya menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali.<sup>45</sup> Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design*. Penelitian eksperimen adalah metode yang melibatkan pemberian perlakuan (treatment) untuk mengukur dampak yang ditimbulkan oleh perlakuan tersebut. Sementara itu, *Quasi Experimental Design* merupakan jenis penelitian eksperimen yang memiliki kelompok kontrol, namun pemilihan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak dilakukan secara acak, Desain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*, yang serupa dengan *Pretest-Posttest Control*

---

<sup>44</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan," in *Bandung: Alfabeta*, 2

<sup>45</sup> Sugiyono.

*Group Design*, namun tanpa melalui proses pengacakan dalam penentuan kelompok.

46

|                      |          |                      |
|----------------------|----------|----------------------|
| <b>O<sub>1</sub></b> | <b>X</b> | <b>O<sub>2</sub></b> |
| <b>O<sub>3</sub></b> |          | <b>O<sub>4</sub></b> |

Tabel 3.1 Desain Penelitian Quasi Exsperiental Design (Nonequivalent Control Grup Design).

**Keterangan :**

O1 : Nilai *pretest* kelompok eksperimen

O2 : Nilai *posttest* kelompok eksperimen

O3 : Nilai *pretest* kelompok kontrol

O4 : Nilai *posttest* kelompok kontrol

X : *Treatment* / perlakuan

**B. Prosedur kegiatan eksperimen**

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yang akan diterapkan yaitu :

1. Tahapan Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah pertama dalam proses penelitian yang bertujuan untuk mendokumentasikan segala sesuatu yang dibuat sebelum kegiatan dimulai. pada tahap ini peneliti menyiapkan kuesioner dan media perlakuan (musik mekankolis), serta menetapkan waktu pelaksanaan *pretest*, perlakuan, dan *posttest* secara teratur. Dengan menggunakan uji validates dan uji reabilitas

2. Tahap pelaksanaan

a. *Pretest*

Merupakan tes awal yang diberikan kepada responden sebelum perlakuan atau intervensi diterapkan. Tujuan dari *pretest* ini adalah untuk mengetahui kondisi awal

<sup>46</sup>Yuningsi, Syamsu, and I Wayan Darmadi, "Pengaruh Metode Eksperimen Diskusi Terhadap Pemahaman Konsep Fisika Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Palu," *Jurnal Kreatif Online (JKO)* 9, no. 1 (2021): 140–48.

regulasi emosi mahasiswa sebagai dasar pembandingan dengan hasil setelah perlakuan . *Pretest* dilakukan dengan memberikan kuesioner regulasi emosi kepada mahasiswa sebelum mendengarkan musik melankolis.

b. *Treatment* / perlakuan

Pada tahap ini diberikan perlakuan berupa pemutaran musik melankolis kepada kelompok eksperimen. Dan disertai juga dengan materi, pada sesi pertama diberikan materi mengenali emosi dan disertai dengan pemutaran satu lagu melankolis, pada sesi dua juga diberikan materi berupa mengekspresikan emosi serta pemutaran satu musik melankolis dan pada sesi tiga diberikan materi yaitu mengatur emosi disertai pemutaran musik melankolis kemudian pada sesi akhir yaitu diberikan pemutaran musik melankolis dan refleksi penelitian ini dilaksanakan selama 2 hari berturut-turut dan dilakukan 2 sesi setiap hari satu sesi yaitu kurang lebih 30 menit per sesinya dan diberikan waktu jeda/istirahat selama 1 jam kemudian dilanjutkan lagi untuk sesi berikutnya.

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 juli 2025, Sesi 1 dan Sesi 2 | Sesi 1 : sesi ini dimana peserta diberikan materi pertama, tapi sebelum memulai sesi pertama fasilitator memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian dilanjutkan oleh peserta, dan dilakukan ice breaking selama 5 menit sebelum memasuki materi pertama yaitu materi mengenali emosi yang diberikan langsung oleh fasilitator kemudian diperdengarkan lagu melankolis dengan judul putar waktu oleh mahallini kemudian peserta diminta untuk mengisi lembar kerja, selanjutnya peserta diberikan istirahat selama satu jam sebelum dilanjutkan sesi ke dua. |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>Sesi 2 : peserta diberikan lagi materi oleh fasilitator dengan materi mengeksperishkan emosi kemudian dilanjutkan diperdengarkan lagu melankolis dengan judul sisa rasa oleh Mahalini, kemudian peserta diminta untuk mengisi lembar kerjanya.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4 juli 2025, Sesi 3 dan Sesi 4 | <p>Sesi 3 : pada sesi ini peserta di berikan materi kembali oleh fasilitator dengan materi mengatur emosi dan dilanjutkan denga diperdengarkan lagu melankolis dengan judul bertaut oleh Nadin Amizah dan peserta kembali mengisi lembar kerjanya, selanjutnya peserta diberikan waktu istirahat selama satu jam sebelum kesesi selanjutnya.</p> <p>Sesi 4 : sesi ini adalah sesi terakhir dengan materi refleksi dimana peserta kemudian diajak untuk mengenali persaannya selama mengikuti tiga sesi dalam penelitian ini, apakah mereka mampu memahami emosinya atau justru sebaliknya .</p> |

c. *posttest*

kuesioner yang sama diberikan kembali untuk mengetahui adanya perubahan atau peningkatan dalam regulasi emosi mahasiswa. Tujuan dari *posttest* adalah untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol, yang

tidak mendapatkan perlakuan, dan kelompok eksperimen yang telah mendapatkan perlakuan. Hasil dari *posttest* digunakan untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan yang diberikan. Dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa. Setelah data *posttest* dianalisis, kemudian hasilnya dibandingkan dengan data *pretest* untuk melihat perubahan yang terjadi pada subjek penelitian.

### C. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan pada lokasi dan waktu sebagai berikut :

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negri Parepare, yang berlokasi di Jalan Amal Bakti No.8, Parepare, Sulawesi Selatan. Lokasi ini dipilih dikarenakan sesuai dengan fokus penelitian yang menargetkan mahasiswa IAIN Parepare sebagai subjek penelitian, khususnya dalam mengkaji pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa.

#### 2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang dibutuhkan peneliti dalam menjalankan penelitian ini yaitu selama kurang lebih satu bulan.

### Populasi Dan Sampel

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono dalam bukunya, populasi didefinisikan sebagai area generalisasi yang mencakup subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu, sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dengan tujuan menghasilkan kesimpulan yang relevan.<sup>47</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Institut Agama Islam Negri Parepare pada tahun akademik 2024/ 2025.

---

<sup>47</sup>sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.," ed. Alfabeta (Bandung, 2022).

## 2. Sampel

Sugiyono menjelaskan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih dan memiliki karakteristik yang mencerminkan ciri-ciri yang ada pada populasi secara keseluruhan.<sup>48</sup> Pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan yang ada. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 4, 6, dan 8.

Peneliti menentukan sampel menggunakan Teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik yang dilakukan dengan memilih sampel berdasarkan pertimbangan tertentu.<sup>49</sup> Dengan demikian, pengambilan sampelnya dilakukan tidak secara acak. jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini akan ditentukan berdasarkan kebutuhan analisis dan ketersediaan data. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas, sampel yang diambil harus cukup representatif terhadap populasi yang ada. Jumlah sampel ideal dapat dihitung dengan menggunakan rumus statistik, Sebagai contoh, untuk penelitian dengan populasi besar, jumlah sampel yang digunakan biasanya tergantung pada karakteristik populasi dan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang menjadi pertimbangan peneliti dalam menentukan sampel pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

- a. Mahasiswa aktif IAIN Parepare, semester 4, 6, dan 8, dengan rentang usia 19-24 tahun
- b. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dari awal hingga akhir
- c. Tidak mengalami gangguan pendengaran atau kondisi psikis khusus yang dapat mengganggu respon terhadap musik.
- d. Berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan.
- e. Suka mendengarkan musik melankolis
- f. Memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dan sedang

---

<sup>48</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan:Kuantitatif,Kualitatif,Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan."

<sup>49</sup> Sugiyono.

## D. Teknik Pengumpulan Data

### a. Angket/ Kuesioner

Kuesioner merupakan metode yang efektif untuk memperoleh data dengan menyajikan pertanyaan tertulis kepada responden. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan skala pengukuran. Skala yang dipilih adalah skala Likert, yang bertujuan untuk mengukur regulasi emosi mahasiswa di IAIN Parepare. Skala Likert sendiri digunakan untuk menilai sikap, pandangan, atau persepsi individu terhadap suatu objek atau fenomena tertentu.<sup>50</sup> Dalam konteks penelitian ini, digunakan skala Likert dengan menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu 5,4,3,2,1 untuk pernyataan positif (*favorable*) dan 1,2,3,4,5 untuk pernyataan negatif (*unfavorable*). Dan akan diuji menggunakan uji validitas dan reliabilitas.

| Pernyataan                | Favorable | Unfavorable |
|---------------------------|-----------|-------------|
| Sangat Sesuai (SS)        | 5         | 1           |
| Sesuai (S)                | 4         | 2           |
| Kurang Sesuai (KS)        | 3         | 3           |
| Tidak Sesuai (TS)         | 2         | 4           |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1         | 5           |

Tabel 3.2 Skala likert Penilaian Regulasi Emosi Mahasiswa

Untuk mengkategorikan tinggi dan rendahnya regulasi emosi mahasiswa berikut disajikan rumus pengkategorian.

| Batas Kategori | Rumus                                         |
|----------------|-----------------------------------------------|
| Sangat Rendah  | $X < M + 1,5 \text{ SD}$                      |
| Rendah         | $M + 0,5 \text{ SD} < X < M + 1,5 \text{ SD}$ |

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| Sedang        | $M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$ |
| Tinggi        | $M - 0,5 SD < X < M - 1,5 SD$ |
| Sangat tinggi | $M + 1,5 SD < M$              |

*Tabel 3.3 kategori regulasi emosi*

#### **E. Defenisi Oprasional Variabel**

##### **1. Defenisi variable terikat (*dependent*)**

Regulasi emosi dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengelola, mengontrol, serta mengarahkan respons emosional secara adaptif terhadap berbagai situasi akademik maupun sosial, dengan tujuan mencapai keseimbangan psikologis. lima aspek utama yang digunakan menurut teori Baumeister dan Heatherton (1996) yaitu :

- a. Kesadaran Emosi
- b. Pemahaman Emosi
- c. Pengendalian Emosi
- d. Strategi Coping
- e. Ekspresi Emosi

##### **2. Defenisi variable bebas (*independen*)**

musik melankolis, yang dioperasionalkan sebagai jenis musik yang memiliki karakteristik nada dan lirik yang mencerminkan suasana hati sedih, murung, atau reflektif. Musik ini umumnya memiliki tempo lambat, melodi bertangga nada minor, harmoni lembut, serta lirik yang mengekspresikan tema kesedihan, kehilangan, atau introspeksi diri. Adapun aspek dari musik melankolis ini yaitu :

- a. Tempo
- b. Melodi
- c. Harmoni
- d. Lirik lagu
- e. Intonasi vokal

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data secara sistematis guna memperoleh informasi yang lengkap, akurat, dan dapat diolah dengan baik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket (kuesioner) sebagai instrumen utama untuk mengukur regulasi emosi mahasiswa. Pernyataan-pernyataan dalam angket disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Baumeister dan heatherton. Untuk mempermudah penyusunan instrumen tersebut, disajikan kisi-kisi instrumen pada Tabel 3.4 sebagai acuan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan.

| Aspek              | Indikator                        | Favorabl<br>e | Unfavorabl<br>e | Item |
|--------------------|----------------------------------|---------------|-----------------|------|
| kesadaran emosi    | Mampu mengenali emosi            | 1, 3          | 2,              | 3    |
|                    | Menyadari pikiran memicu emosi   | 4, 5          | 7               | 3    |
| Pemahaman emosi    | Mampu memahami perubahan emosi   | 6, 8          | 10              | 3    |
|                    | Mampu menganalisis emosi         | 9, 11         | c13             | 3    |
| Pengendalian emosi | Mampu mengendalikan emosional    | 12, 14        | 15              | 3    |
|                    | Bertindak secara rasional        | 17            | 16              | 2    |
| Strategi coping    | Melakukan aktivitas menyenangkan | 18, 20        | 19              | 3    |
|                    | Mencari dukungan social          | 22,           | 21              | 4    |

|                   |                     |        |    |    |
|-------------------|---------------------|--------|----|----|
|                   |                     | 23, 28 |    |    |
| Ekspresi<br>emosi | Ekspresi verbal     | 25, 27 | 24 | 3  |
|                   | Ekspresi non verbal | 26, 29 | 30 | 3  |
| <b>Total</b>      | 30                  | 20     | 10 | 30 |

*Tabel 3.4 Blue Print regulasi emosi*

## G. Teknik Analisis Data

### a. Uji validitas

Uji validitas dalam penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen yang digunakan benar-benar dapat mengukur variabel yang dimaksud, sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat keabsahan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Jenis validitas yang digunakan adalah validitas konstruk, yaitu validitas yang menekankan pada kesesuaian antara indikator-indikator dalam instrumen dengan konstruksi teoritis dari konsep yang diukur. Dengan demikian, validitas konstruk digunakan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan mampu merepresentasikan secara utuh konsep yang menjadi objek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan mencakup pengujian kelayakan item melalui uji signifikansi koefisien korelasi. Pada tingkat signifikansi 0,05, suatu item dianggap valid jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  table.<sup>51</sup>

| Variable          | Item | R Hitung | R Tabel | Keterangan |
|-------------------|------|----------|---------|------------|
| Regulasi<br>emosi | 1    | 0,603    | 0,361   | Valid      |
|                   | 2    | 0,436    | 0,361   | Valid      |
|                   | 3    | 0,718    | 0,361   | Valid      |
|                   | 4    | 0,787    | 0,361   | Valid      |
|                   | 5    | 0,812    | 0,361   | Valid      |
|                   | 6    | 0,557    | 0,361   | Valid      |
|                   | 7    | 0,535    | 0,361   | Valid      |
|                   | 8    | 0,605    | 0,361   | Valid      |
|                   | 9    | 0,685    | 0,361   | Valid      |

<sup>51</sup> Nilda Miftahul Janna, "Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss," No. 18210047 (2021).

|    |            |       |         |
|----|------------|-------|---------|
| 10 | 0,453      | 0,361 | Valid   |
| 11 | 0,768      | 0,361 | Valid   |
| 12 | 0,680      | 0,361 | Valid   |
| 13 | 0,397      | 0,361 | Valid   |
| 14 | 0,567      | 0,361 | Valid   |
| 15 | 0,495      | 0,361 | Valid   |
| 16 | 0,076      | 0,361 | Invalid |
| 17 | 0,457      | 0,361 | Valid   |
| 18 | 0,709      | 0,361 | Valid   |
| 19 | 0,365      | 0,361 | Valid   |
| 20 | 0,716      | 0,361 | Valid   |
| 21 | 0,140      | 0,361 | Valid   |
| 22 | -<br>0,203 | 0,361 | Invalid |
| 23 | 0,179      | 0,361 | Invalid |
| 24 | 0,336      | 0,361 | Invalid |
| 25 | 0,619      | 0,361 | Valid   |
| 26 | 0,456      | 0,361 | Valid   |
| 27 | 0,782      | 0,361 | Valid   |
| 28 | 0,579      | 0,361 | Valid   |
| 29 | 0,686      | 0,361 | Valid   |
| 30 | -037       | 0,361 | Invalid |

*Table 3.5 Hasil Uji Validitas*

Instrument aspek regulasi emosi dilakukan uji coba pada mahasiswa Institut Agama Islam Negri Pare Pare. Jumlah responden yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. sehingga nilai R tabel yang digunakan, yaitu 0,361 dengan nilai taraf seignifikan 5%. Adapun, sebuah item dikatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel. Oleh karena itu, berdasarkan tabel di atas, sebanyak 30 item yang diuji terdapat 5 item yang tidak valid dan sebanyak 25 item yang valid.

| <b>Aspek</b>       | <b>Indikator</b>                 | <b>Favorable</b> | <b>Unfavorable</b> | <b>Item</b> |
|--------------------|----------------------------------|------------------|--------------------|-------------|
| kesadaran emosi    | Mampu mengenali emosi            | 1, 3             | 2,                 | 3           |
|                    | Menyadari pikiran memicu emosi   | 4, 5             | 7                  | 3           |
| Pemahaman emosi    | Mampu memahami perubahan emosi   | 6, 8             | 10                 | 3           |
|                    | Mampu menganalisis emosi         | 9, 11            | 13                 | 3           |
| Pengendalian emosi | Mampu mengendalikan emosional    | 12, 14           | 15                 | 3           |
|                    | Bertindak secara rasional        | 16               |                    | 1           |
| Strategi coping    | Melakukan aktivitas menyenangkan | 17, 19           | 18                 | 3           |
|                    | Mencari dukungan social          | 20               | 21                 | 2           |
| Ekspresi emosi     | Ekspresi verbal                  | 22, 23           |                    | 2           |
|                    | Ekspresi non verbal              | 24, 25           |                    | 2           |
| <b>Total</b>       | 30                               | 18               | 7                  | 25          |

*Tabel 3. 6 Blue Print Regulasi Emosi Setelah Uji Validitas*

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi alat ukur yang digunakan. Metode reliabilitas yang digunakan adalah internal consistency, Dimana metode

tersebut merupakan pengujian alat ukur dilakukan hanya sekali, kemudian data yang diperoleh akan dianalisis dengan metode tertentu, dimana peneliti menghitung nilai *Cronbach's Alpha*. Kriteria alat ukur dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,6.<sup>52</sup>

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .913                   | 25         |

Hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai N of items terdapat 25 buah item dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,913, artinya  $0,913 > 0,6$ . Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas disimpulkan bahwa 25 item yang terdapat dalam.

#### c. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro wilk*. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal. Proses uji normalitas dilakukan dengan menggunakan dua metode pengujian

1. Jika nilai signifikan  $> 0,05$ , maka dikatakan data berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikan  $< 0,05$ , maka dikatakan data berdistribusi tidak normal.

#### d. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah proses analisis yang dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki varians yang homogen. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui apakah varians data penelitian memiliki kesamaan (homogenitas). Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Metode ini dikenal sebagai analisis ragam satu

<sup>52</sup> Syofian Siregar, "Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & Spss," Jakarta:Kenjacana Prenamedia Group, 2013.

arah karena hanya mempertimbangkan satu faktor dalam analisisnya. Data dikatakan homogen jika nilai signifikansi yang diperoleh  $> 0,05$ . Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka data tersebut dianggap tidak homogen.

e. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan prosedur analisis yang dilakukan untuk menguji kebenaran dugaan sementara yang telah dirumuskan sebelumnya, guna memperoleh bukti empiris yang mendukung atau menolak dugaan tersebut berdasarkan data penelitian.

- a. Uji Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol  
Uji ini dilakukan menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk menganalisis hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kriteria dalam Uji Wilcoxon adalah:

1. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima
2. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak.

- b. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol  
Uji ini dilakukan menggunakan metode *Mann-Whitney U Test* untuk menganalisis hasil posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kriteria dalam Uji Mann-Whitney adalah:

1. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.
2. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak.

## BAB IV PEMBAHASAN

### A .Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di kampus IAIN Pare-pare Kota Parepare, Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian tersebut terdiri dari variabel X dan Y, di mana X merupakan variabel bebas, yaitu musik melankolis, dan Y merupakan variabel terikat, yaitu regulasi emosi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Quasi Experimental Design* yang desainnya adalah *Nonequivalent Control Group Desigh*. Adapun, jumlah responden dalam penelitian yang dilakukan, yaitu 10 orang yang dibagi atas dua kelompok, yakni 5 orang berada di kelompok eksperimen dan 5 orang berada di kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa terapi musik melankolis, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun.

Hasil pengukuran regulasi emosi sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan bahwa. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor regulasi emosi yang signifikan. Seluruh subjek pada kelompok ini mengalami kenaikan dari kategori rendah dan sedang menjadi kategori tinggi setelah diberikan perlakuan berupa pemutaran musik melankolis. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan berdampak positif terhadap kemampuan subjek dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosinya. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Seluruh subjek dalam kelompok ini mempertahankan kategori regulasi emosi yang sama antara hasil pre-test dan post-test, yaitu pada kategori rendah dan sedang. Ini mengindikasikan bahwa tanpa perlakuan khusus, kemampuan regulasi emosi mahasiswa cenderung stagnan.

#### a. Deskripsi Hasil Penelitian

##### 1. Identitas Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 10 orang responden yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Responden dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 5 orang sebagai kelompok eksperimen dan 5 orang sebagai kelompok kontrol. Pemilihan jumlah

responden ini disesuaikan dengan desain penelitian eksperimen sederhana serta keterbatasan waktu dan sumber daya yang tersedia. Seluruh responden berada pada rentang usia 21 hingga 22 tahun, yang merupakan rentang usia dewasa awal, di mana individu umumnya mulai menghadapi berbagai tantangan emosional, akademik, dan sosial secara lebih intens. Hal ini menjadikan kelompok usia tersebut relevan untuk diteliti dalam konteks regulasi emosi. Para responden berasal dari berbagai program studi yang berbeda di lingkungan IAIN Parepare, seperti Bimbingan Konseling Islam, Pendidikan Agama Islam, dan beberapa prodi lainnya. Keberagaman latar belakang program studi ini memberikan variasi dalam dinamika emosi yang dimiliki oleh masing-masing individu, namun tetap dalam koridor homogenitas usia dan tingkat pendidikan yang seimbang.

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan desain Nonequivalent Control Group Design. Subjek penelitian berjumlah 10 orang mahasiswa, yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 5 orang. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya, menyukai musik, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori regulasi diri oleh Baumeister dan Heatherton. Aspek-aspek yang diukur dalam angket tersebut meliputi lima komponen utama regulasi emosi, yaitu: kesadaran emosi, pemahaman emosi, pengendalian emosi, strategi coping, dan ekspresi emosi. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut dapat menggambarkan kondisi regulasi emosi secara akurat.

Pada tahap awal penelitian dilakukan pre-test kepada seluruh responden baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat regulasi emosi yang berada pada kategori rendah hingga sedang. Selanjutnya, perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pemutaran musik melankolis sebanyak satu kali dalam setiap sesi selama dua hari berturut-turut, dengan durasi setiap sesi kurang lebih 30 menit. Musik yang diperdengarkan meliputi lagu-lagu yang telah dipilih berdasarkan karakteristik musik melankolis, yaitu "Bertaut" (Nadin Amizah), "Sisa Rasa" dan "Putar Waktu" (Mahalini), serta "Tutur Batin" (Yura Yunita). Kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apa pun.

Pemilihan responden dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria utama pemilihan adalah mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan kesulitan dalam mengelola dan mengatur emosinya, memiliki ketertarikan terhadap musik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi terapi musik melankolis yang telah disusun oleh peneliti. Setiap responden telah mengikuti proses asesmen awal melalui pengisian angket regulasi emosi sebagai tahap pretest sebelum perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen. Tujuan dari pembagian kelompok ini adalah untuk melihat secara jelas perbandingan efektivitas intervensi musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

| Kategori      | Frekuensi |
|---------------|-----------|
| Sangat rendah | 0         |
| Rendah        | 7         |
| Sedang        | 4         |
| Tinggi        | 6         |
| Sangat tinggi | 1         |
| Jumlah        | 20        |

Tabel 4.1 kategori regulasi emosi mahasiswa

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 1 mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 6 mahasiswa berada pada kategori Tinggi, sementara kategori sedang sebanyak 4 mahasiswa, dan kategori rendah sebanyak 7 mahasiswa, serta tidak ada mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat 7 mahasiswa yang perlu dikurangi stres belajarnya. Tetapi hanya 5 yang bersedia untuk mengikuti penelitian ini. Olehnya itu, dari 20 mahasiswa tersebut dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian dilakukan secara tidak acak, di mana kelompok eksperimen terdiri 5 mahasiswa dan kelompok kontrol terdiri dari 5 mahasiswa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat 10 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

**b. Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

pre-test merupakan langkah awal dalam penelitian eksperimen yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan (treatment) kepada kelompok eksperimen. Pada tahap ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberikan kuesioner regulasi emosi yang terdiri dari 25 item pernyataan. Tujuannya adalah untuk mengukur **kondisi** awal regulasi emosi masing-masing subjek sebelum menerima perlakuan, agar dapat dilakukan perbandingan setelah intervensi.

Kuesioner tersebut disusun berdasarkan lima aspek utama regulasi emosi menurut teori Baumeister dan Heatherton, yaitu kesadaran emosi, pemahaman emosi, pengendalian emosi, strategi coping, dan ekspresi emosi. Setiap item menggunakan skala Likert 5 poin, yang kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan skor total regulasi emosi tiap subjek. Berdasarkan hasil pre eksperimen test kelompok kontrol, didapatkan data sebagai berikut:

| Descriptive Statistics   |   |         |         |       |                |
|--------------------------|---|---------|---------|-------|----------------|
|                          | N | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| nilai pretest eksperimen | 5 | 59      | 77      | 66.80 | 6.611          |
| nilai pretest kontrol    | 5 | 67      | 96      | 79.60 | 12.779         |
| Valid N (listwise)       | 5 |         |         |       |                |

*Tabel 4.2 Data Pre-test Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol*

*Sumber: Data Olah SPSS Versi 29*

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai post test kelompok eksperimen, yaitu 66.80 dengan nilai minimum 59 dan maximum 77. Sedangkan, standar deviasi 6.661. Adapun, rata-rata nilai post test kelompok kontrol, yaitu 79.60 dengan nilai minimum 67 dan maximum 96, sedangkan standar deviasi 12.779.

#### **c. Deskripsi Data Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Posttest merupakan tahap akhir dari pelaksanaan eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari perlakuan yang telah diberikan. Pada tahap ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberikan kembali instrumen yang sama, yaitu kuesioner regulasi emosi, guna mengetahui apakah terdapat perubahan skor setelah perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen dan tanpa perlakuan pada kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen sebelumnya telah diberikan perlakuan berupa mendengarkan musik melankolis selama dua minggu, dua kali dalam seminggu, dengan durasi masing-masing kurang lebih 30 menit per sesi. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun, melainkan hanya mengikuti pretest dan posttest sebagaimana biasa.

| Descriptive Statistics |   |         |         |        |                |
|------------------------|---|---------|---------|--------|----------------|
|                        | N | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| pos-test eksperimen    | 5 | 105     | 119     | 111.40 | 5.030          |
| post-test kontrol      | 5 | 74      | 88      | 81.20  | 6.380          |
| Valid N (listwise)     | 5 |         |         |        |                |

*Tabel 4.3 Data Post Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol*

*Sumber: Data Olah SPSS Versi 29*

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa rata-rata nilai post test kelompok eksperimen, yaitu 111.40 dengan nilai minimum 105 dan maximum 119, Sedangkan, standar deviasi 5.030 Adapun, rata-rata nilai post test kelompok kontrol, yaitu 81.20 dengan nilai minimum 74 dan maximum 88, sedangkan standar deviasi 6.380

#### **d. Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi subjek dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran melalui pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, hasil skor dari kedua pengukuran dikategorikan menggunakan kriteria yang disusun berdasarkan rumus pengkategorian menurut Meri Efianti, dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel. Kriteria tersebut digunakan untuk menentukan apakah regulasi emosi subjek berada pada kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, atau sangat tinggi.

| Kriteria      | Interval        |
|---------------|-----------------|
| Sangat rendah | $X < 50$        |
| Rendah        | $50 < X < 76$   |
| Sedang        | $76 < X < 101$  |
| Tinggi        | $101 < X < 127$ |
| Sangat tinggi | $X < 127$       |

*Tabel 4.4 kriteria kategorisasi*

Kelompok Eksperimen: Pada saat pre-test, mayoritas subjek (4 orang) berada pada kategori rendah, dan satu subjek berada pada kategori sedang. Namun setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik melankolis, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana seluruh subjek berpindah ke kategori tinggi pada post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi peserta.

Kelompok Kontrol: Tidak ditemukan adanya perubahan yang signifikan. Tiga subjek tetap berada pada kategori sedang, sementara dua lainnya tetap berada pada kategori rendah, baik pada hasil pre-test maupun post-test. Ini menunjukkan bahwa tanpa perlakuan khusus, regulasi emosi subjek cenderung tidak berubah.

Berikut hasil pengkategorian hasil data pre-test dan post-test kelompok

| No | Subjek | Pre-tes |          | Post-tes |          |
|----|--------|---------|----------|----------|----------|
|    |        | Skor    | Kriteria | Skor     | Kriteria |
| 1  | YU     | 64      | Rendah   | 119      | Tinggi   |
| 2  | DJ     | 66      | Rendah   | 105      | Tinggi   |
| 3  | NH     | 68      | Rendah   | 111      | Tinggi   |
| 4  | NU     | 59      | Rendah   | 110      | Tinggi   |
| 5  | N      | 77      | sedang   | 112      | Tinggi   |

*Tabel 4.5 Pengkategorian Hasil Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Eksperimen*

Berdasarkan Tabel 4.5, tampak bahwa seluruh subjek dalam kelompok eksperimen, yang berjumlah lima orang, mengalami peningkatan yang signifikan dalam skor regulasi emosi dari pre-test ke post-test. Pada saat pre-test, empat subjek yaitu YU, DJ, NH, dan NU berada dalam kategori rendah, sedangkan satu subjek, yaitu N, berada dalam kategori sedang. Namun setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik melankolis, seluruh subjek menunjukkan peningkatan ke kategori tinggi dalam hasil post-test.

Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan yang positif dan signifikan dalam regulasi emosi para subjek setelah mereka mengikuti sesi intervensi. Fakta bahwa semua subjek berpindah ke kategori yang lebih tinggi mengindikasikan bahwa

perlakuan berupa musik melankolis memiliki pengaruh yang efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa.

| No | Subjek | Pre-tes |          | Post-tes |          |
|----|--------|---------|----------|----------|----------|
|    |        | Skor    | Kriteria | Skor     | Kriteria |
| 1  | NV     | 89      | Sedang   | 86       | Sedang   |
| 2  | NS     | 78      | Sedang   | 83       | Sedang   |
| 3  | RA     | 68      | Rendah   | 75       | Rendah   |
| 4  | R      | 96      | Sedang   | 88       | Sedang   |
| 5  | RIL    | 67      | Rendah   | 74       | Rendah   |

*Tabel 4.6 Pengkategorian Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol*

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 4.6, terlihat bahwa seluruh subjek dalam kelompok kontrol, yang berjumlah 5 orang, tidak mengalami perubahan kategori dalam hal regulasi emosi antara hasil pre-test dan post-test. Subjek dengan inisial NV, NS, dan R tetap berada pada kategori sedang, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Sementara itu, dua subjek lainnya, yaitu RA dan RIL, juga menunjukkan konsistensi pada kategori rendah pada kedua waktu pengukuran.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan atau penurunan yang signifikan dalam regulasi emosi pada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tanpa adanya perlakuan berupa terapi musik melankolis, regulasi emosi pada kelompok kontrol cenderung stagnan dan tidak mengalami perkembangan berarti. Kondisi ini menguatkan bahwa perlakuan atau intervensi khusus diperlukan untuk mendorong perubahan positif dalam regulasi emosi mahasiswa.

## **2. Pengujian Persyaratan Analisis**

### **a. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal ataukah tidak. Penulis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 29 untuk melakukan pengujian tersebut. Adapun, kriteria yang digunakan, yaitu apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Berikut hasil pengujian data:

| Tests of Normality   |       |                                 |    |                   |              |    |      |
|----------------------|-------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|                      | kelas | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
|                      |       | Statistic                       | df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| hasil regulasi emosi | 1     | .228                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .956         | 5  | .782 |
|                      | 2     | .214                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .910         | 5  | .470 |
|                      | 3     | .231                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .965         | 5  | .841 |
|                      | 4     | .230                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .899         | 5  | .403 |

<sup>\*</sup>. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4.7 Uji Normalitas Test Sumber: Olah Data SPSS Versi 29

Berdasarkan tabel 4.7, dapat diketahui bahwa hasil data dari pre-test kelompok eksperimen, yaitu  $0,782 > 0,05$ , maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Adapun, hasil data dari post-test kelompok eksperimen, yaitu  $0,841 > 0,05$ , maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan, hasil data dari pre-test kelompok kontrol, yaitu  $0,470 > 0,05$ , maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sementara kelompok kontrol, hasil data dari post-test, yaitu  $0,403 > 0,05$ , maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sehingga, dari hasil data pengujian normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa 4 kelompok data dinyatakan berdistribusi normal. Olehnya itu, karena data berdistribusi normal, maka uji statistik yang akan digunakan adalah parametrik.

#### b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat varian antara hasil data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol apakah sama atau tidak. Pengujian tersebut dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 29. Adapun, kriteria data dikatakan homogen apabila nilai signifikan dari nilai rata-rata  $> 0,05$ . Berikut hasil pengujian data:

| Test of Homogeneity of Variances |                                      |                  |     |       |      |
|----------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|-------|------|
|                                  |                                      | Levene Statistic | df1 | df2   | Sig. |
| hasil regulasi emosi             | Based on Mean                        | 4.636            | 3   | 16    | .016 |
|                                  | Based on Median                      | 2.950            | 3   | 16    | .064 |
|                                  | Based on Median and with adjusted df | 2.950            | 3   | 9.782 | .086 |
|                                  | Based on trimmed mean                | 4.466            | 3   | 16    | .018 |

Tabel 4.8 Uji Homogenitas Test Sumber: Olah Data SPSS Versi 29

Berdasarkan tabel 4.8, diketahui nilai signifikan dari nilai mean atau nilai rata-rata post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah  $0,018 > 0,05$ . Olehnya itu, dapat disimpulkan bahwa data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai varian data yang sama atau homogen.

### c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sifatnya merupakan dugaan sementara. Pengujian dilakukan dengan uji statistik parametrik.

#### 1. Uji Beda Pret-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok

Kontrol Uji beda nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut dilakukan untuk mengetahui hasil data dari pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang juga bertujuan untuk menjawab hipotesis  $H_a$  dan  $H_0$ , di mana:

$H_a$  (Hipotesis Alternatif) yaitu ada pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare

$H_0$  (Hipotesis Nihil) yaitu tidak ada pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare.

Pengujian tersebut dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 29. Adapun, kriteria pengujian, yaitu apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Namun, jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  dinyatakan ditolak. Berikut hasil pengujian data:

### Wilcoxon Signed Ranks Test

|                                            |                | Ranks          |           |              |
|--------------------------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
|                                            |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
| post-test eksperimen - pre-test eksperimen | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup> | .00       | .00          |
|                                            | Positive Ranks | 5 <sup>b</sup> | 3.00      | 15.00        |
|                                            | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                                            | Total          | 5              |           |              |
| post-test kontrol - pre-test kontrol       | Negative Ranks | 2 <sup>d</sup> | 3.00      | 6.00         |
|                                            | Positive Ranks | 3 <sup>e</sup> | 3.00      | 9.00         |
|                                            | Ties           | 0 <sup>f</sup> |           |              |
|                                            | Total          | 5              |           |              |

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | post-test eksperimen - pre-test eksperimen | post-test kontrol - pre-test kontrol |
|------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| Z                      | -2.023 <sup>b</sup>                        | -.406 <sup>b</sup>                   |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .043                                       | .684                                 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel 4.9 Hasil uji Wilcoxon Sumber: Olah Data SPSS Versi 29

Berdasarkan Tabel 4.9 dapat diketahui bahwa hasil uji beda data pre-test dan post-test kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,043 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik melankolis. Hal ini menunjukkan bahwa musik melankolis berpengaruh terhadap regulasi emosi mahasiswa.

Sementara itu, hasil uji beda pada kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,684 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

## 2. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor post-test regulasi emosi antara kedua kelompok setelah diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen. Uji statistik yang digunakan adalah Mann-Whitney U Test, karena data tidak berdistribusi normal dan jumlah sampel kecil, serta untuk menguji hipotesis komparatif dua kelompok yang tidak berpasangan.

### Mann-Whitney Test

| Ranks                |                                |    |           |              |
|----------------------|--------------------------------|----|-----------|--------------|
| Kelas                |                                | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Hasil Regulasi emosi | Kelas Eksprimen Regulasi emosi | 5  | 8.00      | 40.00        |
|                      | Kelas Kontrol Regulasi Emosi   | 5  | 3.00      | 15.00        |
|                      | Total                          | 10 |           |              |

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Hasil Regulasi emosi |
|--------------------------------|----------------------|
| Mann-Whitney U                 | .000                 |
| Wilcoxon W                     | 15.000               |
| Z                              | -2.611               |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .009                 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .008 <sup>b</sup>    |

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Tabel 4.10 Hasil Uji mann-whitney Sumber: Olah Data SPSS Versi 29

Berdasarkan Tabel 4.10 dapat diketahui bahwa hasil uji data post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar

0,009 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti bahwa musik melankolis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa. Temuan ini mendukung efektivitas terapi musik melankolis sebagai intervensi dalam membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

## B. Pembahasan

Musik melankolis yaitu jenis musik yang umumnya memiliki karakteristik nada dan lirik yang mencerminkan suasana hati sedih serta murung. Melankolis sering dikaitkan dengan lagu-lagu yang memiliki tempo lambat dan nuansa yang emosional.<sup>53</sup> Melodi yang indah dan harmonis dapat meningkatkan perasaan positif seperti kebahagiaan dan ketenangan, sementara lirik yang puitis atau bermakna dapat menimbulkan perasaan yang kuat.<sup>54</sup> Musik melankolis bukan hanya dikenal melalui karakteristik nadanya yang lambat dan lembut, tetapi juga melalui lirik-lirik yang mengekspresikan tema kesedihan, kehilangan serta kerinduan.<sup>55</sup>

Musik melankolis dapat memengaruhi respon fisiologis tubuh terhadap stress, sehingga menghasilkan kondisi yang lebih rileks, kedua musik berperan dalam membantu individu mengenali dan mengekspresikan emosinya yang berkaitan dengan stress. Dalam mendengarkan musik melankolis dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola emosi, melalui proses katarsis emosional, musik melankolis dapat menjadi media untuk meluapkan perasaan negatif yang dirasakan. Dengan

---

<sup>53</sup> R. Trisna Murti, "Regulasi Emosi sebagai Prediktor Kebahagiaan pada Individu Dewasa Awal Casual Sad-Music Listener," *Acta Psychologia* 5, no. 1 (2020): 1–10

<sup>54</sup> Fitri, R. D. (2024). Pengaruh Musik Terhadap Mood Dan Emosi Peran Musik Dalam Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1(4).

mengekspresikan emosi melalui musik, individu berpeluang untuk memperoleh ketenangan batin dan kelgaaan emosional.<sup>56</sup>

Musik melankolis memiliki karakteristik khas, seperti tempo lambat, nada minor, dan lirik yang reflektif. Jenis musik ini cenderung membangkitkan emosi sedih yang tidak selalu bersifat negatif. Sebaliknya, banyak penelitian menemukan bahwa musik melankolis dapat digunakan sebagai alat regulasi emosi yang efektif jika digunakan secara adaptif. Menurut Warrenburg et al, musik melankolis memungkinkan pendengar untuk mengalami dan memproses emosi sedih tanpa mengalami penderitaan secara nyata. Musik semacam ini sering memunculkan perasaan seperti nostalgia, empati, dan refleksi diri. Dalam konteks regulasi emosi, musik melankolis membantu individu dalam mengekspresikan dan mengelola perasaan negatif dengan cara yang aman dan konstruktif.<sup>57</sup>

regulasi emosi merupakan bagian dari proses regulasi diri, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini, musik melankolis berperan sebagai stimulus eksternal yang membantu individu dalam melakukan pemantauan, evaluasi, dan pengendalian terhadap reaksi emosional mereka. Mahasiswa yang mendengarkan musik melankolis cenderung lebih mudah dalam menyadari, memahami, dan mengelola emosinya, karena musik tersebut memberikan ruang bagi refleksi emosional dan pelepasan emosi negatif secara sehat.<sup>58</sup>

Lagu-lagu yang digunakan dalam penelitian ini memiliki karakteristik melankolis, yaitu melodi bertangga nada minor, tempo lambat, harmoni lembut, lirik puitis yang menyentuh, dan intonasi vokal yang ekspresif. Unsur-unsur musikal ini secara keseluruhan berfungsi untuk membangkitkan respon emosional yang mendalam pada

---

<sup>56 56</sup> BAKHTIAR, D. (2024). *PERAN MUSIK DALAM EKSPRESI EMOSIONAL INDIVIDU PADA KOMUNITAS SKENA DI SECA COFFEE TEGAL* (Doctoral dissertation, Universitas Pancasakti Tegal).

<sup>57</sup> Warrenburg, L. A. (2020). People experience different emotions from melancholic and grieving music. *Music & Science*, 3, 2059204320977384.

<sup>58</sup> Baumeister, R.F., & Heatherton, T.F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.

pendengarnya. Musik melankolis memungkinkan mahasiswa untuk mengakses emosi-emosi terdalamnya, dan dalam proses tersebut terjadi apa yang disebut sebagai katarsis emosional, yaitu pelepasan beban psikologis yang membawa pada perasaan lega dan terung. Dengan demikian, musik melankolis menjadi alat bantu yang efektif dalam meningkatkan kapasitas regulasi emosi secara intrapersonal.<sup>59</sup>

sebuah tinjauan sistematik oleh Friedman et al. menyatakan bahwa musik sedih memiliki kekuatan dalam menciptakan ruang emosional yang mendorong refleksi dan pemulihan psikologis. Mereka mengklasifikasikan musik melankolis sebagai salah satu bentuk “*aesthetic emotion*” yang dapat menumbuhkan pemahaman diri dan membantu dalam proses regulasi emosi, terutama dalam konteks populasi mahasiswa yang sedang berada pada fase perkembangan emosional yang fluktuatif.<sup>60</sup>

Musik melankolis memiliki potensi dalam mendukung regulasi emosi mahasiswa. Musik melankolis, yang biasanya berciri tempo lambat, nada minor, dan lirik reflektif, terbukti tidak hanya membangkitkan emosi sedih, tetapi juga membantu individu memahami dan mengelola perasaannya secara lebih sehat.<sup>61</sup>

Jika dilihat dari aspek-aspek regulasi emosi (kesadaran, pemahaman, pengendalian, coping, dan ekspresi emosi), peningkatan skor pascaperlakuan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan dalam menyadari dan memahami emosi mereka, mengendalikan dorongan emosi negatif, serta mampu mengekspresikan perasaan mereka secara lebih adaptif. Hal ini relevan dengan konsep regulasi emosi menurut Gross yang menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan kemampuan individu dalam mengelola kapan dan bagaimana mereka merasakan dan mengekspresikan emosi.

---

<sup>59</sup> Taruffi, L. (2021) dalam jurnal *International Journal of Environmental Research and Public Health* — yang juga kamu kutip dalam skripsi.

<sup>60</sup> Veibäck, G. S., Malmgren, L., Asp, M., Ventorp, F., Suneson, K., Grudet, C., ... & Lindqvist, D. (2024). Inflammatory depression is associated with selective glomerular hypofiltration. *Journal of Affective Disorders*, 356, 80-87.

<sup>61</sup> Murti, M. A. T., & Ayriza, Y. (2024). Regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada casual sad-music listener. *Acta Psychologia*, 5(1), 60–73. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i1.72025>

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pemberian perlakuan berupa pemutaran musik melankolis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi mahasiswa. Hal ini terlihat dari peningkatan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menunjukkan perubahan signifikan. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare.

Pre-test dilakukan sebelum perlakuan diberikan untuk mengetahui kondisi awal regulasi emosi pada kedua kelompok. Hasil pre-test menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat regulasi emosi yang relatif seimbang sebelum perlakuan. Setelah perlakuan berupa mendengarkan musik melankolis selama dua hari berturut-turut pada kelompok eksperimen, dilakukan post-test untuk melihat adanya perubahan skor regulasi emosi. Post-test menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan.

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,043 < 0,05$ , yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi  $0,684 > 0,05$ , yang berarti tidak ada perbedaan signifikan. Hasil uji Mann-Whitney antar kelompok setelah perlakuan menunjukkan nilai signifikansi  $0,009$ , menandakan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik melankolis mampu meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Musik bertindak sebagai media eksternal yang membantu individu menyadari, memahami, dan mengelola emosinya secara lebih efektif. Hal ini sesuai dengan teori Baumeister dan Heatherton, yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan bagian dari regulasi diri, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu.

Regulasi emosi merupakan proses kompleks yang melibatkan kesadaran emosi, pemahaman, pengendalian, coping, dan ekspresi emosi Baumeister & Heatherton, Dalam penelitian ini, musik melankolis berperan sebagai stimulus eksternal yang membantu mahasiswa mengaktifkan kelima aspek tersebut. Musik melankolis yang memiliki tempo lambat, melodi minor, lirik emosional, dan intonasi vokal yang menyentuh memungkinkan mahasiswa memasuki ruang refleksi emosional yang mendalam. Menurut Gross, regulasi emosi mencakup tindakan sadar maupun tidak sadar untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi bagian dari respons emosional. Dalam konteks ini, mendengarkan musik melankolis menjadi strategi regulasi emosi yang bersifat reflektif dan adaptif.<sup>62</sup>

Temuan ini selaras dengan penelitian Sari dan Yani yang menemukan bahwa terapi musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah. Meskipun jenis musik yang digunakan berbeda (musik klasik vs. melankolis), keduanya menunjukkan bahwa musik dapat menjadi media yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola kondisi psikologis yang menekan.<sup>63</sup>

Selain itu, Yuliana dan Arofah juga mendukung hasil ini, di mana terapi musik Mozart mampu menurunkan dismenore primer pada remaja. Intervensi musik terbukti tidak hanya memberikan efek fisiologis, tetapi juga emosional. Ini memperkuat argumen bahwa musik memiliki potensi sebagai strategi pengelolaan emosi non-farmakologis yang aman dan nyaman digunakan mahasiswa.<sup>64</sup>

Dalam konteks yang lebih relevan terhadap aspek emosional dan kesejahteraan, Aristawati, Meiyuntariningsih, dan Putri menunjukkan bahwa terapi musik dapat

---

<sup>62</sup> Roy F. Baumeister dan Todd F. Heatherton, "Self-Regulation Failure: An Overview," *Psychological Inquiry* 7, no. 1 (1996): 1–15.

<sup>63</sup> Sari, N. P., & Yani, S. (2017). EFEKTIFITAS INTERVENSI TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP STRESS DALAM MENYUSUN KARYA TULIS ILMIAH (KTI) MAHASISWA AKADEMI KESEHATAN SAPTA BAKTI BENGKULU. *Jurnal Sains Kesehatan Vol*, 24(1).

<sup>64</sup> Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Profesi Keperawatan*, 10(1), 55–68

menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal dengan latar belakang perceraian orang tua. Seperti dalam penelitian ini, intervensi musik juga dilakukan secara terstruktur, yang menunjukkan bahwa musik dapat menjadi metode terapi alternatif untuk mendukung kesehatan mental kelompok usia dewasa awal—termasuk mahasiswa.<sup>65</sup>

Musik melankolis memiliki karakteristik yang sangat cocok untuk digunakan dalam proses regulasi emosi. Lagu-lagu seperti "Bertaut", "Sisa Rasa", "Putar Waktu", dan "Tutur Batin" dipilih berdasarkan aspek musik melankolis seperti melodi minor, tempo lambat, harmoni lembut, lirik puitis, dan intonasi vokal yang ekspresif. Musik ini merangsang refleksi batin dan memfasilitasi proses katarsis emosional. Menurut Taruffi, mendengarkan musik sedih mampu meningkatkan kesadaran emosional dan membantu individu memproses pengalaman emosional mereka secara konstruktif. Dengan demikian, musik melankolis berfungsi sebagai alat bantu regulasi emosi intrapersonal, yang memungkinkan mahasiswa lebih sadar terhadap emosinya dan mengelolanya secara lebih sehat.<sup>66</sup> Dalam praktiknya, musik melankolis tidak hanya menjadi media ekspresi, tetapi juga berperan sebagai ruang privat untuk proses penyembuhan diri. Musik ini memberikan jeda emosional, tempat bagi mahasiswa untuk menenangkan pikiran dan menghadapi perasaan negatif tanpa tekanan eksternal.

Mendengarkan musik melankolis dapat membantu individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi mereka. Musik ini sering digunakan sebagai sarana refleksi diri, memungkinkan pendengar untuk memahami dan memproses perasaan sedih, kehilangan, atau kekosongan dengan cara yang lebih sehat dan terarah. Melalui lirik

---

<sup>65</sup> Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4904>

<sup>66</sup> Liila Taruffi. "Mind-Wandering during Personal Music Listening in Everyday Life: Music-Evoked Emotions Predict Thought Valence." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (2021).

yang menyentuh dan irama yang lembut, musik melankolis membuka ruang emosional bagi individu untuk menyadari, merasakan, dan akhirnya melepaskan emosi-emosi yang terpendam.

Dalam konteks regulasi emosi, musik melankolis memberikan efek katarsis, yaitu proses pelepasan emosional yang dapat membantu meredakan beban psikologis. Ketika individu merasa bahwa musik “memahami” perasaannya, maka terjadi proses validasi emosional yang mendorong penerimaan terhadap kondisi batin saat itu. Hal ini penting dalam regulasi emosi karena individu menjadi lebih mampu mengelola perasaan dengan cara yang konstruktif, bukan menekan atau mengabaikannya.<sup>67</sup>

Selain itu, musik melankolis juga dapat mengurangi gejala kecemasan atau stres, karena mampu menenangkan sistem saraf dan memberikan waktu bagi pikiran untuk menyusun ulang pengalaman emosional. Dalam beberapa studi, musik ini terbukti efektif sebagai bagian dari intervensi psikologis untuk individu yang mengalami gangguan suasana hati, seperti depresi ringan atau perasaan terisolasi.

Dengan demikian, musik melankolis tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai alat bantu psikologis yang mendukung regulasi emosi, terutama dalam konteks konseling dan pengembangan diri. Penggunaannya yang tepat dan terarah dapat membantu individu menjadi lebih sadar akan emosinya, serta membangun resiliensi emosional dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Dalam perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen, musik melankolis dipilih sebagai media stimulus untuk membantu proses regulasi emosi mahasiswa. Musik tersebut dianalisis dari berbagai unsur penyusunnya, yang masing-masing memberikan kontribusi terhadap penciptaan suasana emosional yang dalam. Unsur pertama adalah melodi, di mana musik melankolis yang digunakan memiliki pola nada yang lembut, repetitif, dan mengalir perlahan. Melodi tersebut didominasi oleh tangga nada minor, yang secara psikologis terbukti mampu membangkitkan kesan

---

<sup>67</sup> Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. *Ejournal. Unesa. Ac. Id*, (2022) 134-142.

sendu, murung, dan reflektif. Melodi ini menjadi unsur utama yang membawa pendengar masuk dalam ruang emosi yang mendalam, sekaligus memungkinkan terciptanya proses kontemplasi terhadap perasaan yang dialami.

Selanjutnya adalah tempo, di mana musik melankolis umumnya disusun dalam tempo lambat hingga sedang. Tempo yang tidak tergesa-gesa ini memberikan ruang bagi pendengar untuk menenangkan pikiran dan meresapi setiap nada yang disuguhkan. Dalam konteks regulasi emosi, tempo lambat memiliki efek relaksasi dan menurunkan ketegangan psikologis, yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa saat menghadapi tekanan akademik atau persoalan pribadi. Tempo tersebut juga memungkinkan munculnya proses refleksi batin yang lebih mendalam.

Unsur ketiga yang tak kalah penting adalah lirik lagu. Musik melankolis yang digunakan dalam penelitian ini memiliki lirik bertema kesedihan, kehilangan, dan kerinduan, yang dikemas secara puitis dan metaforis. Lirik semacam ini berfungsi tidak hanya sebagai pelengkap, tetapi juga sebagai media identifikasi emosional, di mana pendengar merasa pengalaman pribadinya terwakili oleh cerita atau pesan dalam lagu. Lirik yang emosional mampu membantu mahasiswa dalam mengakui dan menerima perasaan mereka, yang merupakan langkah penting dalam proses regulasi emosi.<sup>68</sup>

Selain itu, unsur harmoni juga memainkan peran penting dalam membentuk keseluruhan suasana emosional lagu. Harmoni yang digunakan dalam musik melankolis umumnya sederhana namun menyentuh, dengan penggunaan akor minor yang memberikan kesan syahdu dan mendalam. Kombinasi antar nada yang harmonis memperkuat nuansa tenang dan reflektif dalam lagu, serta mendukung efek terapeutik yang diharapkan dari proses mendengarkan musik.

---

<sup>68</sup>Rika Febriani, "Karakteristik Musik Melankolis sebagai Ekspresi Emosi dalam Lagu-Lagu Populer Indonesia," *Jurnal Seni Musik* 9, no. 2 (2021): 123–132

Terakhir, intonasi vokal dari penyanyi turut memberikan dampak emosional yang signifikan. Vokal dalam musik melankolis biasanya dinyanyikan dengan lembut, ekspresif, dan penuh penghayatan. Intonasi yang digunakan memperjelas makna emosional lirik dan memperkuat keterhubungan antara penyanyi dan pendengar. Ekspresi suara yang halus dan jujur ini mampu menyentuh sisi afektif mahasiswa, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menghadapi emosi mereka sendiri.

Secara keseluruhan, unsur-unsur musik melankolis seperti melodi, tempo, lirik, harmoni, dan intonasi vokal bekerja secara terpadu dalam menciptakan suasana emosional yang kondusif bagi regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan hasil post-test pada kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah diberikan perlakuan musik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa struktur musik melankolis secara signifikan mendukung terciptanya pengalaman emosional yang reflektif dan membantu mahasiswa dalam proses mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosinya dengan lebih sehat.<sup>69</sup>

Dari perspektif bimbingan dan konseling Islam, musik melankolis dapat diintegrasikan sebagai media terapi kreatif yang mendukung proses konseling individual maupun kelompok. Musik mampu membangkitkan emosi spiritual, memperdalam refleksi diri, dan memperkuat kesadaran diri terhadap kondisi psikologis yang sedang dihadapi. Hal ini sejalan dengan pendekatan holistic dalam konseling Islam, yang tidak hanya memperhatikan aspek rasional dan perilaku, tetapi juga aspek afektif dan spiritual manusia. Musik dapat menjadi jembatan antara pengalaman emosional dan kesadaran spiritual yang mendalam, terutama ketika dipadukan dengan nilai-nilai Islami dalam konteks keseharian mahasiswa.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam layanan bimbingan konseling di lingkungan kampus. Musik melankolis dapat dimanfaatkan sebagai media alternatif dalam layanan konseling emosional, baik dalam format individu

---

<sup>69</sup>Rika Febriani

maupun kelompok. Terapi musik berbasis melankolis dapat membantu mahasiswa yang mengalami stres, tekanan akademik, atau kesulitan dalam mengekspresikan emosinya.

Dengan menggunakan musik yang relevan secara emosional dan kultural bagi mahasiswa, konselor dapat menciptakan ruang reflektif yang aman dan nyaman. Musik melankolis dapat menjadi pelengkap dalam teknik konseling berbasis seni (art therapy), terutama dalam meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan emosional klien.

Implikasi lainnya adalah perlunya pengembangan modul layanan konseling berbasis musik melankolis di institusi pendidikan tinggi. Modul ini dapat mencakup pemilihan lagu, panduan refleksi, dan evaluasi emosional sebelum dan sesudah mendengarkan musik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa musik melankolis memiliki potensi besar untuk digunakan sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan intervensi berbasis musik dalam bidang bimbingan dan konseling, serta memberikan bukti empiris bahwa musik dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu mahasiswa mencapai keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi konseling dalam menyusun program layanan konseling berbasis seni, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan model intervensi yang kreatif dan kontekstual sesuai kebutuhan mahasiswa di era modern ini.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare, dapat disimpulkan. Terdapat peningkatan regulasi emosi pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa pemutaran musik melankolis. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik melankolis mampu memberikan efek positif dalam membantu mahasiswa mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosinya secara lebih baik.

Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hasil post-test regulasi emosi. Hasil ini diperoleh dari analisis menggunakan Uji Mann-Whitney, yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,009 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendengarkan musik melankolis memiliki regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

Secara keseluruhan, musik melankolis dapat digunakan sebagai media alternatif yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Musik ini berperan sebagai sarana reflektif yang memfasilitasi pengolahan perasaan melalui unsur-unsur seperti melodi, tempo, lirik, harmoni, dan intonasi vokal, yang bekerja secara sinergis dalam menciptakan suasana emosional yang mendukung.

## B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang terdapat dalam skripsi ini, baik dari segi permasalahan yang diangkat maupun dari proses penelitian yang dilakukan secara teknis dan metodologis, maka penulis merasa perlu untuk mengajukan beberapa saran. Saran-saran ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya tujuan dari penelitian, serta dapat menjadi masukan dan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang yang sejenis.

1. Bagi Mahasiswa Mahasiswa disarankan untuk menggunakan musik melankolis sebagai media refleksi diri dan pengelolaan emosi, terutama saat menghadapi tekanan akademik atau masalah pribadi. Mendengarkan musik melankolis dengan kesadaran penuh dapat membantu mahasiswa memahami, menerima, dan mengatasi perasaan yang mereka alami.
2. Bagi Konselor dan Praktisi Bimbingan Peneliti menyarankan agar konselor di lembaga pendidikan, khususnya di perguruan tinggi, mempertimbangkan penggunaan musik melankolis sebagai salah satu pendekatan dalam layanan konseling. Musik dapat menjadi sarana non-verbal yang efektif untuk membantu klien yang kesulitan mengekspresikan emosinya secara langsung.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan adanya penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar dan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian juga dapat mengembangkan variasi jenis musik atau mengkaji pengaruh musik terhadap aspek psikologis lainnya, seperti stres, kecemasan, dan motivasi belajar.
4. Bagi Lembaga Pendidikan Lembaga pendidikan disarankan untuk memberikan ruang bagi kegiatan-kegiatan kreatif dan ekspresif seperti terapi musik atau sesi relaksasi berbasis seni, guna membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental dan emosional mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Evi Nur. "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kematangan Sosial Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmannyah Yogyakarta." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* (2020): 6920.
- Allyssa, Jihan Putri. "Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4, no. 3 (2023): 1889-1896.
- Amelia, Sarah, dan Anastasia Sri Maryam. "Hubungan Kelekatan Hewan Peliharaan dan Karakteristik Kepribadian dengan Coping Stres pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Persada Indonesia Y.A.I." *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 3, no. 2 (2023): 26–27.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well- Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 43.<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4904>.
- Anwar, Amanah. "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Coping Penyelesaian Studi Mahasiswa." *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 16, no. 2 (2023): 115-117.
- Bahman, Saba, dan Soheila Imanparvar. "The Role of Academic Emotion Regulation and Resilience in Predicting Students' Academic Burnout." *Journal School of Psychology* (2021).
- Bakhtiar, D. (2024). *Peran musik dalam ekspresi emosional individu pada komunitas skena di Seca Coffee Tegal* (Disertasi doktoral, Universitas Pancasakti Tegal).
- Cahyono, Arif Dwi. "Meta Analisis Regulasi Emosi Dalam Meningkatkan Resiliensi." *Jurnal Sublimapsi* 4, no. 2 (2023): 130–138.
- Febriani, Rika. "Karakteristik Musik Melankolis sebagai Ekspresi Emosi dalam Lagu-Lagu Populer Indonesia." *Jurnal Seni Musik* 9, no. 2 (2021): 123–132.
- Firdaus, D. M., & Ruhaena, L. (2023). *Hubungan antara mendengarkan musik dan manajemen stres dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Disertasi doktoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fitri, Ahyani Radhiani, dan Ikhwanisifa. "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu." *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2021): 130–138.
- Fitri, R. D. (2024). Pengaruh musik terhadap mood dan emosi: Peran musik dalam kesehatan mental. *Circle Archive*, 1(4).
- Fitri, Rina Dwi. "Pengaruh Musik terhadap Mood dan Emosi: Peran Musik dalam Kesehatan Mental." *Jurnal Circle Archive* 1, no. 4 (2024): 103–110.

- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Handayani, Riska, Patmawati Taibe, dan Minarni. "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik dalam Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 15-20.
- Hapsari, Novita, dan Diah Ayu Kusumaningrum. "Peran Musik Melankolis dalam Proses Regulasi Emosi Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Udayana* 9, no. 2 (2021): 134–143.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Hasan, H. (2017). *Konseling Islam: Teori dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hannum, I. (2022, December). Seni Musik Dalam Konteks Pendidikan Islam. In *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)* (Vol. 5, No. 5, pp. 44-49).
- Janna, nilda miftahul. "konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan spss," no. 18210047 (2021).
- Kahn, J., K. Ladd, Destiny A. Feltner-Williams, Amanda M. Martin, dan Brooke L. White. "Regulating Sadness: Response-Independent and Response-Dependent Benefits of Listening to Music." *Psychology of Music* 50 (2021): 1348-1361.
- Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*, 134–142. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Lestari, Fitri, dan Dedi Gunawan. "Dampak Musik Melankolis terhadap Respons Emosi Pendengar." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Humaniora* 5, no. 1 (2020): 22–30.
- Moeller, Robert W., Martin Seehuus, dan Virginia Peisch. "Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students." *Frontiers in Psychology* 11 (2020).
- Murti, R. Trisna. "Regulasi Emosi sebagai Prediktor Kebahagiaan pada Individu Dewasa Awal Casual Sad-Music Listener." *Acta Psychologia* 5, no. 1 (2020): 1–10.
- Murti, Trisna. "Regulasi Emosi sebagai Prediktor Kebahagiaan pada Individu Dewasa Awal Casual Sad-Music Listener." *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 8, no. 3 (2023): 189-198.
- Palar, Hendrie Joudi. "Keterampilan Kepemimpinan Perguruan Tinggi pada Abad 21." *Jurnal Bahana Manajemen Pendidikan* 10, no. 2 (2021): 120-140.
- Poe, Agung Wahyu Hidayat. "Hubungan antara Persepsi terhadap Musik Melankolis (Fix You Karya Coldplay) dan Regulasi Emosi pada Mahasiswi Fakultas

- Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.” *Acta Psychologia* 5, no. 1 (2018): 85-92.
- Prameswari, Ayu, dan Dwi Lestari. “Musik sebagai Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 1 (2020): 45–55.
- Putra, Dedi Eka Kurnia, Nelwati, dan Feri Fernandes. “Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa.” *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, no. 3 (2023): 689-706.
- Rehing, Maria Anthonia, Musawwir, dan Arie Gunawan Hazairin. “Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa di Universitas Brawijaya.” *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 2 (2024): 105-113.
- Reskido, Alea Dian Putri, dkk. “Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim.” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 57–68.
- Sanjiwani, Ni Putu, dan Luh Gede Sri Artini Dewi. “Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy.” *International Seminar on Social Science* 2, no. 1 (2022): 763–770.
- Saputra. “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Akademik dan Sosial pada Mahasiswa Baru.” *Journal of Psychology (GamaJoP)* 7, no. 2 (2021): 123-134.
- Sari, Intan, dan Wulan Rahmawati. “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Akademik pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Insight* 13, no. 2 (2021): 101–112.
- Siregar, syofian. “metode penelitian kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & spss.” *Jakarta:kenjacana prenamedia group*, 2013.
- Sugiyono. “metode penelitian kuantitatif,kualitatif dan r & d. Sustainability (switzerland).” *Bandung: alfabeta*, 11 (2017).
- Susanto, cinditya marina, and lilis ardini. “pengaruh good corporate governance , corporate social responsibility , dan profitabilitas terhadap nilai perusahaan” 5 (2016).
- Sari, N. P. & Yani, S. (2017). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*, 24(1), 46-52. doi:<https://doi.org/10.37638/jsk.24.1.46-52>
- Sutiyatno, S., dan Subiyanto A. “A Study on the Effect of Emotional Intelligence Dimensions on the Academic Achievement of Undergraduates.” *International Journal of Advanced Research* (2021).
- Taruffi, Liila. “Mind-Wandering during Personal Music Listening in Everyday Life: Music-Evoked Emotions Predict Thought Valence.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (2021).

- Yeni, P., & Kurniawan, E. Y. (2024). Musik Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(9), 5643-5650.
- Yuningsi, syamsu, and i wayan darmadi. “pengaruh metode eksperimen diskusi terhadap pemahaman konsep fisika siswa kelas vii smp negeri 9 palu.” *Jurnal kreatif online (jko)* 9, no. 1 (2021): 140–48.  
[Http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/jkto](http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/jkto).
- Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Profesi Keperawatan*, 10(1), 55–68
- Veibäck, G. S., Malmgren, L., Asp, M., Ventorp, F., Suneson, K., Grudet, C., ... & Lindqvist, D. (2024). Inflammatory depression is associated with selective glomerular hypofiltration. *Journal of Affective Disorders*, 356, 80-87.
- Warrenburg, L. A. (2020). People experience different emotions from melancholic and grieving music. *Music & Science*, 3, 2059204320977384





# LAMPIRAN

| NO  | Item                                                                                                                                   | S<br>S | S | KS | TS | STS |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|----|----|-----|
| 1.  | Ketika saya merasa cemas sebelum presentasi, saya bisa mengenali bahwa itu adalah rasa takut akan penilaian                            |        |   |    |    |     |
| 2.  | Saya sering merasa marah atau sedih tanpa tahu penyebabnya, terutama saat banyak tugas kuliah                                          |        |   |    |    |     |
| 3.  | Saya bisa membedakan apakah saya sedang merasa sedih hanya Lelah setelah aktivitas perkuliahan seharian                                |        |   |    |    |     |
| 4.  | Saya menyadari bahwa membandingkan diri saya dengan teman sekelas dapat memicu perasaan tidak percaya diri."                           |        |   |    |    |     |
| 5.  | saya dapat menyadari bahwa pikiran negatif tentang kemampuan saya sendiri dapat membuat saya merasa cemas sebelum ujian.               |        |   |    |    |     |
| 6.  | Saya memahami bahwa perasaan saya dapat berubah tergantung pada situasi yang saya hadapi.                                              |        |   |    |    |     |
| 7.  | Saat merasa sedih karena tugas, saya tidak pernah memikirkan apa yang sebenarnya membuat saya merasa seperti itu                       |        |   |    |    |     |
| 8.  | Saya menyadari bahwa rasa semangat saya bisa berubah menjadi cemas saat mendekati tenggat tugas, jika saya belum mengerjakannya        |        |   |    |    |     |
| 9.  | Ketika saya merasa kesal saat diskusi kelompok, saya mampu menelaah apakah penyebabnya karena sikap teman atau ekspektasi saya sendiri |        |   |    |    |     |
| 10. | Saya merasa emosi saya tiba-tiba berubah tanpa alasan yang jelas, dan itu membuat saya bingung                                         |        |   |    |    |     |

|     |                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 11. | Ketika merasa frustrasi terhadap tugas kuliah, saya mencoba memahami alasan di balik perasaan tersebut                                                    |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya bisa menahan diri untuk tidak bereaksi berlebihan ketika mendapatkan kritik dari dosen                                                               |  |  |  |  |  |
| 13. | Saat nilai tugas saya rendah, saya tidak memikirkan apakah emosi saya berasal dari rasa gagal atau kecewa pada system penilaian dosen                     |  |  |  |  |  |
| 14. | Saat berdiskusi kelompok, saya mampu mengendalikan emosi saya meskipun ada perbedaan pendapat.                                                            |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya sering melampiaskan kemarahan saya kepada orang lain ketika merasa stres dengan perkuliahan                                                          |  |  |  |  |  |
| 16. | Ketika emosi saya sedang tidak stabil, saya sering mengambil Keputusan tanpa berpikir Panjang                                                             |  |  |  |  |  |
| 17. | Ketika saya merasa jengkel dengan anggota kelompok, saya memilih berdiskusi dari pada langsung marah                                                      |  |  |  |  |  |
| 18. | Ketika merasa stres karena tugas kuliah, saya meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang saya nikmati, seperti menonton film atau mendengarkan musik |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya jarang mencari aktivitas yang menyenangkan untuk mengatasi perasaan cemas atau tertekan akibat kuliah.                                               |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya menyadari bahwa melakukan hobi saya membantu saya merasa lebih tenang setelah menghadapi tekanan akademik                                            |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 21 | Saya merasa malu untuk membicarakan perasaan saya dengan orang lain, bahkan ketika saya merasa tertekan                  |  |  |  |  |  |
| 22 | Ketika saya merasa bingung dengan masalah pribadi, saya menghubungi orang yang saya percaya agar tidak merasa sendirian  |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa lebih tenang setelah berbagai perasaan saya dengan anggota keluarga                                          |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya cenderung menyimpan perasaan saya sendiri dan enggan membicarakan dengan orang lain                                 |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa nyaman mengungkapkan perasaan saya kepada teman dekat Ketika mengalami tekanan akademik                      |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya berusaha tetap tersenyum dan menjaga nada bicara saat berdiskusi kelompok meskipun sedang merasa Lelah atau jengkel |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya dapat menyampaikan ketidaksetujuan saya dalam diskusi kelompok dengan cara yang sopan dan jelas.                    |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya mencari nasihat dari dosen atau pembimbing akademik saat menghadapi kesulitan dalam studi                           |  |  |  |  |  |
| 29 | Ketika merasa senang setelah menyelesaikan tugas kuliah, saya menunjukkan ekspresi wajah yang ceria                      |  |  |  |  |  |
| 30 | Ketika merasa cemas, saya tidak dapat mengontrol gerakan tubuh saya sehingga terlihat gelisah.                           |  |  |  |  |  |

**LAMPIRAN 2 MODUL REGULASI EMOSI**



## **DAFTAR ISI**

- 1. PERENCANAAN LAYANAN**
- 2. PENGANTAR**
- 3. DEFENISI**
- 4. MANFAAT**
- 5. TUJUAN EKSPRIMEN**
- 6. TAHAPAN EKSPRIMEN**
- 7. TAHAPAN PELAKSANAAN**
- 8. LAMPIRAN**



## PERENCANAAN LAYANAN

Nama layanan : layanan regulasi emosi melalui musik melankolis

Tujuan layanan : Membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengolah emosi negatif seperti sedih, cemas, dan tertekan.

Jenis konseling : konseling kelompok

Sasaran : mahasiswa semester 4, 6, dan 8

waktu : 4 sesi dengan lama durasi 10-15 menit per sesi

Media : lcd, shound system, handphone dan laptop

Pelaksanaan : 4 sesi

Sesi 1: Mengenal Emosi

- Refleksi awal: "Apa yang saya rasakan hari ini?"
- Pemutaran musik melankolis ±15 menit.
- Catatan refleksi: peserta menuliskan emosi yang dirasakan.
- Tujuan: meningkatkan kesadaran dan pengenalan emosi.

Sesi 2: Mengekspresikan Emosi

- Peserta menyebutkan suasana hati dengan satu kata.
- Pemutaran musik melankolis dengan lirik emosional.
- Ekspresi emosi secara tertulis atau lisan.
- Tujuan: melatih ekspresi emosi yang sehat.

sesi 3: Mengatur Emosi

- Identifikasi emosi negatif yang biasa muncul.
- Mendengarkan musik bernuansa harapan.
- Refleksi pasca-musik: "Apakah saya merasa lebih tenang?"
- Tujuan: mengenalkan coping strategy melalui musik.

Sesi 4: Integrasi dan Evaluasi Emosi

- Review pengalaman sesi 1-3.
- Pemutaran musik bernuansa penerimaan diri.
- Penulisan jurnal refleksi akhir.
- Tujuan: mengintegrasikan pengenalan, ekspresi, dan pengaturan emosi.

## PENGANTAR

Musik melankolis adalah jenis musik yang bernuansa tenang dan menyentuh, biasanya mengandung lirik atau melodi sedih. Musik ini sering didengarkan saat seseorang sedang merasa sedih, stres, atau butuh menenangkan, dimahasiswa, musik melankolis bisa menjadi cara untuk mengungkapkan perasaan yang sulit disampaikan secara langsung. Melalui musik, mereka bisa lebih memahami dan mengelola emosinya musik melankolis digunakan dalam layanan ini sebagai alat bantu untuk membantu mahasiswa meredakan stres dan menyeimbangkan emosinya.

## TUJUAN EKSPRIMEN

### 1. Mengenali Emosi (Emotional Awareness)

Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui apakah musik melankolis dapat membantu mahasiswa lebih menyadari dan mengenali emosi yang sedang mereka rasakan, serta memahami apa yang menjadi penyebab munculnya emosi tersebut.

### 2. Mengekspresikan Emosi (Emotional Expression)

Tujuan dari tahap ini adalah untuk melihat apakah musik melankolis dapat membantu mahasiswa mengekspresikan emosi yang mereka rasakan, baik secara lisan, tulisan, atau bentuk nonverbal seperti ekspresi wajah atau gambar

### 3. Mengatur atau Mengendalikan Emosi (Emotional Regulation)

Tahap ini bertujuan untuk mengukur apakah setelah mendengarkan musik melankolis, mahasiswa menjadi lebih mampu mengelola emosinya agar tetap stabil, tidak mudah meledak, dan bisa beradaptasi dengan situasi sulit

## DEFINISI

Musik melankolis adalah jenis musik dengan irama pelan, melodi lembut, dan lirik yang menyentuh perasaan, biasanya bertema kesedihan atau kerinduan.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengendalikan perasaannya agar tetap seimbang dan sesuai dengan keadaan. Bagi mahasiswa, kemampuan ini penting untuk mengatasi stres, menjaga hubungan sosial, dan tetap fokus dalam belajar.

PAREPARE

# MANFAAT MUSIK MELANKOLIS TERHADAP REGULASI EMOSI

*manfaat siapa?*

1. Sebagai Sarana Regulasi Emosi
2. Memberikan Efek Relaksasi
3. Mendukung Refleksi Diri
4. Mengurangi Stres dan Kecemasan
5. Sebagai Alternatif Dukungan Emosional



**PAREPARE**

# TAHAPAN EKSPRIMEN

## Tahap persiapan

- Menyusun kuesioner berdasarkan 5 aspek regulasi emosi: kesadaran emosi, pemahaman emosi, pengendalian emosi, coping, dan ekspresi.
- Menyusun daftar lagu musik melankolis sesuai kriteria: tempo lambat, tangga nada minor, lirik menyentuh
- Menyiapkan jadwal pretest, treatment, dan posttest.
- Menentukan peserta sesuai kriteria inklusi: mahasiswa aktif, semester 4/6/8, bersedia berpartisipasi.

## Tahap pretest

- Tujuan: Mengukur kondisi awal regulasi emosi mahasiswa.
- Kegiatan: Peserta mengisi kuesioner regulasi emosi.
- Fokus: Sejauh mana peserta mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya sebelum perlakuan.

## TAHAPAN EKSPRIMEN

### Tahap perlakuan

#### d. Self-Regulation

Peserta diajak merefleksikan kembali kondisi emosional mereka setelah mendengarkan musik dan mengekspresikan perasaannya. Pertanyaan reflektif seperti "Apa yang saya pelajari dari emosi saya hari ini?" dan "Apa yang ingin saya lakukan setelah ini?" ditujukan untuk mendorong peserta mengambil sikap atau tindakan yang sehat terhadap emosinya. Sesi ini mencerminkan puncak dari proses self-regulation, yakni respon adaptif terhadap emosi. Individu tidak hanya menyadari dan mengekspresikan emosinya, tetapi juga dapat mengatur dan mengendalikan responsnya sesuai dengan standar emosional yang positif dan tujuan jangka panjang (Baumeister & Heatherton, 1996).

### Tahap Posttest

Setelah seluruh perlakuan diberikan, peserta diminta kembali mengisi kuesioner regulasi emosi yang sama seperti saat pretest. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan regulasi emosi mahasiswa setelah mengikuti perlakuan dengan musik melankolis. Hasil posttest dibandingkan dengan pretest pada tiga aspek utama:

- Pengenalan emosi
- Ekspresi emosi
- Pengendalian/pengaturan emosi

# TAHAPAN PELAKSANAAN

## Sesi pertama

### SESI 1 – MENGENALI EMOSI

#### Tujuan:

Membantu peserta menyadari dan mengenali emosi yang muncul saat mendengarkan musik melankolis.

Sesi ini dirancang untuk melatih peserta agar lebih peka terhadap perasaan mereka sendiri. Dengan mendengarkan musik melankolis, peserta diajak untuk memperhatikan apa yang mereka rasakan—seperti sedih, rindu, tenang, atau cemas. Peserta diminta menuliskan atau menyebutkan emosi yang dirasakan sebagai bentuk latihan mengenali emosi secara sadar. Tahapan ini penting karena menjadi dasar sebelum seseorang dapat mengekspresikan dan mengatur emosinya dengan baik.



# TAHAPAN PELAKSANAAN

## Sesi kedua

### SESI 2 – MENGEKSPRESIKAN EMOSI

#### Tujuan:

Membantu peserta mengekspresikan emosi secara sehat setelah mendengarkan musik melankolis.

Dalam sesi ini, peserta diajak untuk mengungkapkan perasaan yang muncul selama atau setelah mendengarkan musik, baik secara tertulis maupun lisan. Tujuannya agar peserta tidak hanya menyimpan emosi, tetapi mampu menyalurkannya dengan cara yang positif, misalnya melalui tulisan, cerita, atau diskusi. Mengekspresikan emosi secara tepat dapat membantu mengurangi beban psikologis dan meningkatkan keseimbangan emosi.

PAREPARE

# TAHAPAN PELAKSANAAN

## Sesi ketiga

### SESI 3 – MENGATUR EMOSI

#### Tujuan:

Membantu peserta menerapkan strategi pengelolaan emosi setelah munculnya perasaan negatif atau tidak nyaman.

Sesi ini bertujuan agar peserta belajar menenangkan diri dan mengelola emosi dengan cara yang sehat setelah merasakan emosi negatif, seperti sedih, marah, atau cemas. Dengan mendengarkan musik melankolis yang menenangkan, peserta diajak untuk menyadari perubahan emosi mereka dan memilih cara yang tepat untuk meresponsnya, seperti menarik napas, menulis perasaan, atau merenung secara positif.

PAREPARE

# TAHAPAN PELAKSANAAN

## Sesi keempat

### SESI 4 – REFLEKSI

#### Tujuan:

Menghubungkan proses mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam satu kesatuan kesadaran diri.

Sesi ini bertujuan agar peserta merenungkan pengalaman dari sesi sebelumnya dan memahami bagaimana ketiga tahapan regulasi emosi saling berkaitan. Peserta diajak menyadari perubahan dalam diri mereka, serta bagaimana mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi bisa membantu menghadapi masalah sehari-hari. Refleksi ini memperkuat kesadaran diri dan membuat peserta lebih siap mengelola emosinya di masa depan.

**PAREPARE**

## LEMBAR KERJA PESERTA-KELOMPOK EKSPRIMEN

### SESI 2 – MENGEKSPRESIKAN EMOSI

Tujuan: Membantu peserta mengekspresikan emosi secara sehat setelah mendengarkan musik.

1. Setelah mendengarkan musik ini, saya ingin mengekspresikan perasaan saya dengan cara: ☐ Menulis ☐ Menggambar ☐ Berbicara ☐ Gerakan tubuh ☐ Lainnya: \_\_\_\_\_
2. Tuliskan atau gambarkan perasaanmu di bawah ini (pilih salah satu):

 Tulisan (Surat untuk diri sendiri atau orang lain)

"saya ingin mengatakan bahwa..."

 Gambar atau simbol emosimu  
(Gunakan ruang kosong di bawah ini untuk menggambar atau membuat simbol ekspresi emosi)

### SESI 3 – MENGATUR EMOSI

Tujuan: Membantu peserta menerapkan strategi pengelolaan emosi setelah munculnya perasaan negatif atau tidak nyaman.

1. Emosi utama yang saya rasakan hari ini adalah.....
2. Hal apa yang biasanya saya lakukan saat merasa seperti ini?.....
3. Teknik pengaturan emosi yang saya coba hari ini:
  - ☐ Menarik napas dalam
  - ☐ Mendengarkan musik
  - ☐ Berpikir positif
  - ☐ Berdoa/berzikir
  - ☐ Menulis jurnal
  - ☐ Lainnya: \_\_\_\_\_
4. Apakah teknik ini membantu? Jelaskan.....

**PIRAN**

**LEMBAR KERJA PESERTA–KELOMPOK EKSPERIMEN**

Nama Peserta: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

**SESI 1 – MENGENALI EMOSI**

Tujuan: Membantu peserta menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan saat mendengarkan musik.

1. Apa yang saya rasakan saat mendengarkan musik ini? (boleh lebih dari satu) ☐ Sedih ☐ Cemas ☐ Tenang ☐ Bingung ☐ Rindu ☐ Marah ☐ Senang ☐ Lainnya: \_\_\_\_\_
2. Saya merasakan emosi ini di bagian tubuh saya: (contoh: dada terasa sesak, mata ingin menangis, napas cepat, hal disebabkan munculnya beberapa memori)
3. Menurut saya, emosi ini muncul karena:.....
4. Saya pernah merasa seperti ini dalam situasi apa?.....

**Refleksi Singkat:**

Setelah mengenali emosi saya hari ini, saya merasa:

☐ Lebih paham diri sendiri ☐ Masih bingung ☐ Ingin tahu lebih banyak ☐ Lainnya: \_\_\_\_\_

**PAREPARE**

CS

**LEMBAR KERJA PESERTA-KELOMPOK EKSPRIMEN**

**SESI 4 – REFLEKSI DAN INTEGRASI**  
*Tujuan: Menghubungkan proses mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam satu kesatuan kesadaran diri.*

1. Apa emosi yang paling sering saya rasakan selama 3 sesi terakhir?.....
2. Apa yang saya pelajari tentang diri saya dan cara saya menghadapi emosi?.....
3. Dari semua teknik yang saya pelajari, mana yang paling membantu saya? Mengapa?.....
4. Apa komitmen saya untuk merawat emosi saya ke depannya?.....

**Refleksi Akhir (Centang yang sesuai):**  
 Setelah mengikuti 4 sesi ini:

- ☐ Saya lebih memahami emosi saya
- ☐ Saya bisa mengekspresikan perasaan dengan lebih sehat
- ☐ Saya tahu cara mengatur emosi dengan lebih baik
- ☐ Saya ingin belajar lebih dalam tentang kesehatan emosional

**PAREPARE**



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
NOMOR : B-3374/In.39/PUAD.03/PP.00.9/10/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

- Menimbang**
- Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024
  - Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk disertai tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
- Mengingat**
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
  - Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
  - Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
  - Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
  - Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
  - Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
  - Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan :**
- Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 10 Januari 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024
  - Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3374 Tahun 2024, tanggal 01 Oktober 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan**
- Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024
  - Menunjuk saudara: **Emilia Mustary, M.Psi.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :  
 Nama Mahasiswa : NURINDAH SARI SAFITRI  
 NIM : 2120203870232020  
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
 Judul Penelitian : PENGARUH MUSIK MELANKOLIS TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE
  - Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
  - Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
  - Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare  
Pada tanggal 01 Oktober 2024

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.  
NIP 196412311992031045

### Lampiran 3: Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 9110, website : [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id) email: [mail.iainpare.ac.id](mailto:mail.iainpare.ac.id)

Nomor : B-1518/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2025

12 Juni 2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare  
di

KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : NURINDAH SARI SAFITRI  
Tempat/Tgl. Lahir : SALIPOLO, 15 Mei 2003  
NIM : 2120203870232020  
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam  
Semester : VIII (Delapan)  
Alamat : BUA-BUA KEC. WATANG SAWITTO KABUPATEN PINRANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

**PENGARUH MUSIK MELANKOLIS TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA IAIN PAREPARE**

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 12 Juni 2025 sampai dengan tanggal 12 Juli 2025.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.

NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare



Dipindai dengan CamScanner

**Lampiran 4: Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari pemerintahan kota parepare dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu**

SRN IP000601



**PEMERINTAH KOTA PAREPARE**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
*Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id*

---

**REKOMENDASI PENELITIAN**  
**Nomor : 601/IP/DPM-PTSP/6/2025**

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.  
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

**M E N G I Z I N K A N**

KEPADA NAMA : **NURINDAH SARI SAFITRI**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**  
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **BUA BUA, KEC. WATANG SAWITTO, KAB. PINRANG**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PENGARUH MUSIK MELANKOLIS TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **18 Juni 2025 s.d 12 Juli 2025**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung  
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: Parepare  
Pada Tanggal : 19 Juni 2025

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
KOTA PAREPARE**

  
**Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM**  
Pembina Tk. 1 (IV/b)  
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah disandertakan secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSEIC
- Dokumen ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan terdapat di database DPMPPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



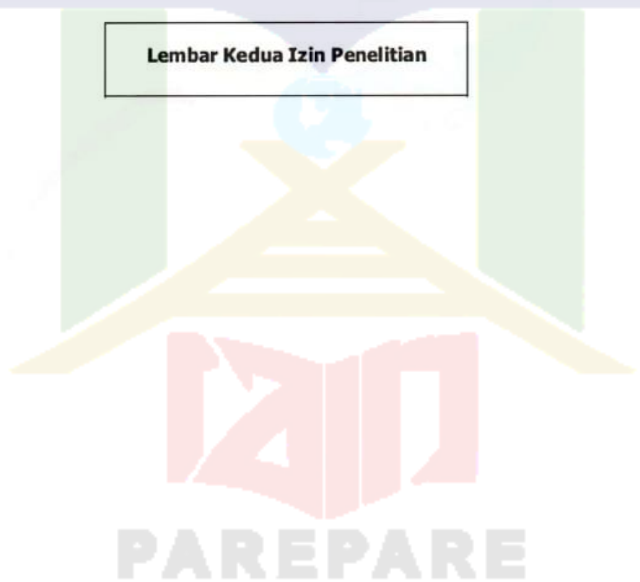
Batas Sertifikasi Elektronik



### KETENTUAN PEMEGANG IZIN PENELITIAN

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, harus melaporkan diri kepada Instansi/Perangkat Daerah yang bersangkutan.
2. Pengambilan data/penelitian tidak menyimpang dari masalah yang telah diizinkan dan semata-mata untuk kepentingan ilmiah.
3. Mentaati Ketentuan Peraturan Perundang -undangan yang berlaku dengan mengutamakan sikap sopan santun dan mengindahkan Adat Istiadat setempat.
4. Setelah melaksanakan kegiatan Penelitian agar melaporkan hasil penelitian kepada Walikota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare) dalam bentuk Softcopy (PDF) yang dikirim melalui email : litbangappedaparepare@gmail.com.
5. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang Surat Izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Lembar Kedua Izin Penelitian



## Lampiran 5: Surat Keterangan Telah selesai Melaksanakan Penelitian

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**  
Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100, website: [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id), email: [mail@iainpare.ac.id](mailto:mail@iainpare.ac.id)

---

**SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI**  
Nomor : B.73/In.39./TL.00/07/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

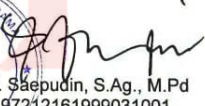
Nama : Dr. H. Saepudin, S.Ag., M. Pd.  
NIP : 197212161999031001  
Jabatan : Wakil Rektor Bidang APK

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nurindah Sari Safitri  
Tempat/Tgl Lahir : Salipolo, 15 Mei 2003  
Nim : 2120203870232020  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Semester : VIII (Delapan)  
Alamat : Bua-Bua Kec. Watang Sawitto Kab. Pinrang  
Waktu Penelitian : 18 Juni s/d 12 Juli 2025

Telah Melaksanakan penelitian di wilayah IAIN Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Musik Melankolis Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa IAIN Parepare"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 15 Juli 2025  
Wakil Rektor Bidang APK  
  
Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd  
NIP. 197212161999031001



[illegible]



## Lampiran 11 Uji wilxcon

## Wilcoxon Signed Ranks Test

|                                               |                | Ranks          |           |              |
|-----------------------------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
|                                               |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
| post-test eksperimen -<br>pre-test eksperimen | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup> | .00       | .00          |
|                                               | Positive Ranks | 5 <sup>b</sup> | 3.00      | 15.00        |
|                                               | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                                               | Total          | 5              |           |              |
| post-test kontrol - pre-test<br>kontrol       | Negative Ranks | 2 <sup>d</sup> | 3.00      | 6.00         |
|                                               | Positive Ranks | 3 <sup>e</sup> | 3.00      | 9.00         |
|                                               | Ties           | 0 <sup>f</sup> |           |              |
|                                               | Total          | 5              |           |              |

Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | post-test<br>eksperimen -<br>pre-test<br>eksperimen | post-test<br>kontrol - pre-<br>test kontrol |
|------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Z                      | -2.023 <sup>b</sup>                                 | -.406 <sup>b</sup>                          |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .043                                                | .684                                        |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

PAREPARE

## Lampiran 12 mann whteny

**Mann-Whitney Test**

| Ranks                |                                |    |           |              |
|----------------------|--------------------------------|----|-----------|--------------|
|                      | Kelas                          | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Hasil Regulasi emosi | Kelas Eksprimen Regulasi emosi | 5  | 8.00      | 40.00        |
|                      | Kelas Kontrol Regulasi Emosi   | 5  | 3.00      | 15.00        |
|                      | Total                          | 10 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |                      |
|--------------------------------|----------------------|
|                                | Hasil Regulasi emosi |
| Mann-Whitney U                 | .000                 |
| Wilcoxon W                     | 15.000               |
| Z                              | -2.611               |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .009                 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .008 <sup>b</sup>    |

a. Grouping Variable: Kelas  
b. Not corrected for ties.

### Lampiran 13 lembar persetujuan

#### LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diza Jusriani

Semester : 8

No. Wa : 081292 756 169

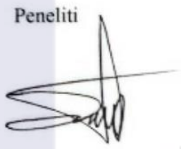
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **"pengaruh musik melankolois terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN parepare"** dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

3 juli 2025

Peneliti

Fasilitator

  
Nurindah Sari Safitri

  
Desi Safitri S.sos

Yang menyetujui,

  
Diza Jusriani

## LEMBAR PERSETUJUAN

( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Hilmah

Semester : 8 (delapan)

No. Wa : 0851 8242 7847

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

Peneliti



Nurindah Sari Safitri

3 juli 2025

Fasilitator



Desi Safitri S sos

Yang menyetujui,



Nur Hilmah

PAREPARE

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**( Informed Consent )**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurfadila

Semester : 8

No. Wa : 085 787056026

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **"pengaruh musik melankolois terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN parepare"** dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

Peneliti



Nurindah Sari Safitri

3 juli 2025

Fasilitator

  
Desi Safitri S.sos

Yang menyetujui,

  
Nurfadila

# LEMBAR PERSETUJUAN

( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nuraini

Semester : 0

No. Wa : 088-824-484-690

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “**pengaruh musik melankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN parepare**” dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

3 juli 2025

Peneliti

Fasilitator



Nurindah Sari Safitri



Desi Safitri S.sos

Yang menyetujui,



Nuraini

**LEMBAR PERSETUJUAN****( Informed Consent )**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : YUCIANA

Semester : 8

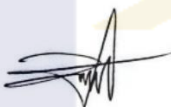
No. Wa : 089580097232

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**pengaruh musik melankolois terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

3 juli 2025

Peneliti



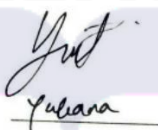
Nurindah Sari Safitri

Fasilitator



Desi Safitri S.sos

Yang menyetujui,

  
Yuciana

## Lampiran 12 LEMBAR KERJA RESPONDEN

### LEMBAR KERJA PESERTA – REGULASI EMOSI DENGAN MUSIK MELANKOLIS

Nama Peserta : N

Tanggal : 3 Juli 2025

#### SESI 1 – MENGENALI EMOSI

*Tujuan: membantu menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan saat mendengarkan musik*

1. Apa yang anda rasakan saat mendengarkan musik ini? (boleh dari satu)

☒ Sedih ☐ Tenang ☒ Rindu ☐ Cemas ☐ Bingung ☐ Marah ☐ Senang

*Pilih perasaan yang kamu rasakan saat mendengarkan musik. Boleh lebih dari satu. Ini untuk mengenali emosi yang muncul dalam diri anda.*

2. Saya merasakan emosi ini dibagian tubuh saya: (contoh: dada terasa sesak, mata ingin menangis, napas cepat, kepala berat,dll)

Saya merasakan emosi ini di bagian tubuh mata saya ingin menangis dan  
dada saya juga terasa sesak

*Emosi sering muncul juga secara fisik. Perhatikan bagian tubuh mana yang terasa berbeda saat anda merasakan emosi tertentu.*

3. Menurut anda, emosi ini muncul karena:

menurut saya, emosi ini muncul karena lagunya yang sedih dan relate dengan  
apu yang saya rasakan, karena lagu ini bercerita tentang seseorang yang  
mau kembali ke masa kecilnya.

Coba ingat apa yang membuat anda merasa seperti itu. Bisa karena lirik lagu, kenangan masa lalu, atau suasana hati anda sendiri.

4. Saya pernah merasa seperti ini dalam situasi apa?

Perasaan Saya Saat mendengar lagu ini sedih dan rindu karena pada saat Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan Skripsi, Saya Sering kali Ingin kembali ke masa kecil, dimana Saya belum tau apa-apa tentang dunia dewasa

Tuliskan pengalaman pribadi yang mirip dengan perasaan ini. Ini membantumu memahami asal-muasal emosimu.

#### o Refleksi Singkat

Setelah mengenali emosi anda hari ini, anda merasa

☒ lebih paham diri sendiri ☐ masih bingung ☒ ingin tahu lebih banyak ☐ lainnya:

## SESI 2 – MENGEKSPRESIKAN EMOSI

Tujuan: membantu peserta mengekspresikan emosi secara sehat setelah mendengarkan musik

- Setelah mendengarkan musik ini, saya ingin mengekspresikan perasaan saya dengan cara:  
☐ menulis ☐ menggambar ☒ bercerita ☒ Gerakan tubuh ☐ Lainnya:

Pilihlah cara yang paling cocok untuk anda ungkapin emosi. Setiap orang beda-beda, dalam mengungkapkan emosinya

- Tuliskan atau gambarkan perasaanmu di bawah ini (pilih salah satu)

4 tulisan (surat untuk diri sendiri atau orang lain)

“saya ingin mengatakan bahwa”

Saya Sedih karena mendengarkan lagu "Sisa rasa" karena Saya berpisah dengan kakak dan adik Saya yang Sudah ~~baru~~ merantau Saya dari kecil hingga besar dan ketika Sudah berpisah Sedari Saya Sampai. Semoga Saya bisa terus berteman Sampai akhir

 gambar atau simbol emosimu

(gunakan ruang kosong dibawah ini untuk menggambar atau membuat simbol ekspresi emosi)



Ekspresikan isi hati anda, baik lewat tulisan atau gambar. Tujuannya agar anda tidak menumpuk emosi dalam hati, tapi bisa melepaskannya dengan cara aman.

### SESI 3 – MENGATUR EMOSI

*Tujuan: membantu peserta menerapkan strategi pengelolaan emosi setelah munculnya perasaan negative atau tidak nyaman.*

1. Emosi utama yang anda rasakan hari ini adalah:

emosi Yang saya rasakan yaitu Sedih, bingung dan merasa sendiri.  
mungkin Saya bisa Istirahat Sebentar dari Segala aktivitas.

Tulis perasaan paling dominan hari ini. Misalnya: sedih, kesepian, marah, cemas, dll.

2. Hal apa yang biasanya anda lakukan saat merasa seperti ini?

-Yang biasa saya lakukan adalah diam, tidur dan makan  
makanan favorite, kadang menangis dan kadang Cerita dengan  
diri Sendiri/Pasangan

Refleksi kebiasaan anda saat menghadapi emosi. Apakah anda cenderung diam, menangis, makan, menyendiri, atau lainnya?

3. Teknik pengaturan emosi yang anda coba hari ini:

☒ berdoa/berzikir      ☒ menarik napas dalam  
☒ berpikir positif      ☒ mendengarkan musik

Coba salah satu cara positif untuk mengatur emosimu. Tujuannya supaya anda punya "alat bantu" saat perasaan sedang tidak stabil

4. Apakah Teknik ini membantu? Jelaskan:

Ya. teknik ini sangat membantu karena bisa merasa lebih tenang dan bisa mengenali diri saya sendiri

#### SESI 4 – REFLEKSI

Tujuan: menghubungkan proses mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam satu kesatuan kesadaran diri.

1. Apa emosi yang paling sering saya rasakan selama 3 sesi terakhir?

Sedih, bingung, Campur aduk

Tulis jenis emosi yang paling sering muncul selama anda ikut sesi musik ini.

2. Apa yang saya pelajari tentang diri saya dan cara saya menghadapi emosi?

Musik ini bisa membantu saya memahami emosi saya dan lebih peka terhadap diri saya sendiri

Renungkan, apakah anda jadi lebih peka, lebih sabar, atau belajar hal baru tentang diri anda?

3. Dari semua Teknik yang anda pelajari, mana yang paling membantu anda? Mengapa?

Yang paling membantu adalah mengatur emosi karena sebelumnya saya tidak tau cara mengatur emosi dengan tepat. Setelah mempelajari ini saya lebih tau cara mengatur emosi.

Dari semua teknik coping yang dicoba, mana yang paling cocok untuk anda? Ceritakan alasannya.

4. Apa komitmen anda untuk merawat emosi anda ke depannya?

Mungkin saya akan berdamai dengan itu dan bisa dengan mendengarkan musik, menonton, makan dan tidur

Tulis komitmen atau rencana anda ke depan. Misalnya: lebih sering berdoa/berzikir, dengar musik saat stres, cerita ke teman, dll.

**Refleksi Akhir (centang yang sesuai)**

Setelah mengikuti 4 sesi ini:

- ☒ saya lebih memahami emosi saya
- ☐ saya bisa mengekspresikan perasaan dengan lebih sehat
- ☒ saya tahu cara mengatur emosi dengan lebih baik
- ☒ saya ingin belajar lebih dalam tentang Kesehatan emosional

Centang yang mana anda rasakan setelah ikut semua sesi. Ini penanda perkembangan emosional anda.

# LEMBAR KERJA PESERTA – REGULASI EMOSI DENGAN MUSIK MELANKOLIS

Nama Peserta : NHS

Tanggal : 03/07/2025

## SESI 1 – MENGENALI EMOSI

*Tujuan: membantu menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan saat mendengarkan musik*

1. Apa yang anda rasakan saat mendengarkan musik ini? (boleh dari satu)

☒ Sedih ☐ Tenang ☒ Rindu ☐ Cemas ☐ Bingung ☐ Marah ☐ Senang

*Pilih perasaan yang kamu rasakan saat mendengarkan musik. Boleh lebih dari satu. Ini untuk mengenali emosi yang muncul dalam diri anda.*

2. Saya merasakan emosi ini dibagian tubuh saya: (contoh: dada terasa sesak, mata ingin menangis, napas cepat, kepala berat, dll)

Dada terasa sesak, tenggorokan yang terasa  
sangat keing (kayak tercepit).

*Emosi sering muncul juga secara fisik. Perhatikan bagian tubuh mana yang terasa berbeda saat anda merasakan emosi tertentu.*

3. Menurut anda, emosi ini muncul karena:

Lagu yang mengingatkan kenangan dan sesuai dengan  
masa-masa diwaktu kecil.

Coba ingat apa yang membuat anda merasa seperti itu. Bisa karena lirik lagu, kenangan masa lalu, atau suasana hati anda sendiri.

4. Saya pernah merasa seperti ini dalam situasi apa?

perasaan yang dialami saat sekarang, mirip dengan perasaan yang muncul ketika mendapati tabur duka atas meninggalnya bapak saya, duka terasa sesak dan tenggorokan tercekik.

Tuliskan pengalaman pribadi yang mirip dengan perasaan ini. Ini membantumu memahami asal-muasal emosimu.

#### o Refleksi Singkat

Setelah mengenali emosi anda hari ini, anda merasa

☒ lebih paham diri sendiri ☐ masih bingung ☐ ingin tahu lebih banyak ☐ lainnya:

## SESI 2 – MENGEKSPRESIKAN EMOSI

Tujuan: membantu peserta mengekspresikan emosi secara sehat setelah mendengarkan musik

1. Setelah mendengarkan musik ini, saya ingin mengekspresikan perasaan saya dengan cara:  
☐ menulis ☐ menggambar ☒ bercerita ☐ Gerakan tubuh ☐ Lainnya:

Pilihlah cara yang paling cocok untuk anda ungkapkan emosi. Setiap orang beda-beda, dalam mengungkapkan emosinya

2. Tuliskan atau gambarkan perasaanmu di bawah ini (pilih salah satu)

✍ tulisan (surat untuk diri sendiri atau orang lain)

“saya ingin mengatakan bahwa”

untuk diriku sendiri terima kasih sudah sejauh ini terima kasih sudah berjuang sejauh ini, maaf jika terlalu membebani mu!  
 perlahan-lahan saja jangan buru-buru apalagi membandingkan dirimu dgn orang lain. ingat! semua jalan/proses orang-orang itu berbeda!

## PROSEDUR EKSPERIMEN TAHAPAN DEBU

 gambar atau simbol emosimu

(gunakan ruang kosong dibawah ini untuk menggambar atau membuat simbol ekspresi emosi)

Ekspresikan isi hati anda, baik lewat tulisan atau gambar. Tujuannya agar anda tidak menumpuk emosi dalam hati, tapi bisa melepaskannya dengan cara aman.

### SESI 3 – MENGATUR EMOSI

Tujuan: membantu peserta menerapkan strategi pengelolaan emosi setelah munculnya perasaan negative atau tidak nyaman.

1. Emosi utama yang anda rasakan hari ini adalah:

Banyak emosi yang muncul setelah mendengar lagu ini, namun yang paling utama, kesedihan, bingung, lagu ini mengingatkan kejadian-kejadian yang sangat sulit (sedih). dan saya butuh waktu ini itu kesedihan.

Tulis perasaan paling dominan hari ini. Misalnya: sedih, kesepian, marah, cemas, dll.

2. Hal apa yang biasanya anda lakukan saat merasa seperti ini?

menyendiri di kamar.

Refleksi kebiasaan anda saat menghadapi emosi. Apakah anda cenderung diam, menangis, makan, menyendiri, atau lainnya?

3. Teknik pengaturan emosi yang anda coba hari ini:

☐ berdoa/berzikir      ☐ menarik napas dalam  
☐ berpikir positif      ☒ mendengarkan musik

Coba salah satu cara positif untuk mengatur emosimu. Tujuannya supaya anda punya "alat bantu" saat perasaan sedang tidak stabil

4. Apakah Teknik ini membantu? Jelaskan:

sangat membantu, karena mendengarkan musik membuat kita  
yang melow dan kece yang akhirnya membawa kita mengingat  
mengenal suatu peristiwa-peristiwa yang mengimpon kita/  
kesedihan.

#### SESI 4 – REFLEKSI

Tujuan: menghubungkan proses mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam satu kesatuan kesadaran diri.

1. Apa emosi yang paling sering saya rasakan selama 3 sesi terakhir?

Sedih, bingung, sedikit lega.

Tulis jenis emosi yang paling sering muncul selama anda ikut sesi musik ini.

2. Apa yang saya pelajari tentang diri saya dan cara saya menghadapi emosi?

yang saya alami itu, ternyata diri saya masih belum secara penuh  
menerima kondisi, dan dengan mendengar musik saya sudah  
menghadirkan diri dan untuk lebih merasakan perasaan yang sebenarnya  
dirasakan dan agar bisa lepas dari menerima semuanya.

Renungkan, apakah anda jadi lebih peka, lebih sabar, atau belajar hal baru tentang diri anda?

3. Dari semua Teknik yang anda pelajari, mana yang paling membantu anda? Mengapa?

teknik mendengarkan musik, karena dapat membantu mengantarakan /  
menghadirkan peristiwa-peristiwa dan perasaan yang terus diperdalam.

Dari semua teknik coping yang dicoba, mana yang paling cocok untuk anda? Ceritakan alasannya.

4. Apa komitmen anda untuk merawat emosi anda ke depannya?

Kalau emosi datang saya tidak akan menyalak. saya ingin merasakan  
sakit-sakitnya, dan untuk melepaskannya, sebenarnya apa yang ia

inginkan.

Tulis komitmen atau rencana anda ke depan. Misalnya: lebih sering berdoa berzikir, dengar musik saat stres, cerita ke teman, dll.

**Refleksi Akhir (centang yang sesuai)**

Setelah mengikuti 4 sesi ini:

- ☐ saya lebih memahami emosi saya
- ☐ saya bisa mengekspresikan perasaan dengan lebih sehat
- ☐ saya tahu cara mengatur emosi dengan lebih baik
- ☒ saya ingin belajar lebih dalam tentang Kesehatan emosional

Centang yang mana anda rasakan setelah ikut semua sesi. Ini penanda perkembangan emosional anda.



## LEMBAR KERJA PESERTA – REGULASI EMOSI DENGAN MUSIK MELANKOLIS

Nama Peserta : Yusuf

Tanggal : 3 July 2025

### SESI 1 – MENGENALI EMOSI

*Tujuan: membantu menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan saat mendengarkan musik*

1. Apa yang anda rasakan saat mendengarkan musik ini? (boleh dari satu)

☒ Sedih ☐ Tenang ☐ Rindu ☐ Cemas ☐ Bingung ☐ Marah ☐ Senang

*Pilih perasaan yang kamu rasakan saat mendengarkan musik. Boleh lebih dari satu. Ini untuk mengenali emosi yang muncul dalam diri anda.*

2. Saya merasakan emosi ini dibagian tubuh saya: (contoh: dada terasa sesak, mata ingin menangis, napas cepat, kepala berat, dll)

Mata ingin menangis

*Emosi sering muncul juga secara fisik. Perhatikan bagian tubuh mana yang terasa berbeda saat anda merasakan emosi tertentu.*

3. Menurut anda, emosi ini muncul karena:

Perasaan ini muncul karena Mengingat Seseorang

Coba ingat apa yang membuat anda merasa seperti itu. Bisa karena lirik lagu, kenangan masa lalu, atau suasana hati anda sendiri.

4. Saya pernah merasa seperti ini dalam situasi apa?

~~Karena~~ Saya Situasi Sadu dan Sendiri

Tuliskan pengalaman pribadi yang mirip dengan perasaan ini. Ini membantumu memahami asal-muasal emosimu.

o Refleksi Singkat

Setelah mengenali emosi anda hari ini, anda merasa

... ☒ lebih paham diri sendiri ☐ masih bingung ☐ ingin tahu lebih banyak ☐ lainnya:

**SESI 2 – MENGEKSPRESIKAN EMOSI**

Tujuan: membantu peserta mengekspresikan emosi secara sehat setelah mendengarkan musik

1. Setelah mendengarkan musik ini, saya ingin mengekspresikan perasaan saya dengan cara:  
☐ menulis ☐ menggambar ☒ bercerita ☐ Gerakan tubuh ☐ Lainnya:

Pilihlah cara yang paling cocok untuk anda ungkapin emosi. Setiap orang beda-beda, dalam mengungkapkan emosinya

2. Tuliskan atau gambarkan perasaanmu di bawah ini (pilih salah satu)

*✍ tulis (surat untuk diri sendiri atau orang lain)*

“saya ingin mengatakan bahwa”

Saya Ingin dan berharap Saya tetap kuat arapun yang terjadi dan yang saya hadapi

### gambar atau simbol emosimu

(gunakan ruang kosong dibawah ini untuk menggambar atau membuat simbol ekspresi emosi)



Ekspresikan isi hati anda, baik lewat tulisan atau gambar. Tujuannya agar anda tidak menumpuk emosi dalam hati, tapi bisa melepaskannya dengan cara aman.

### SESI 3 – MENGATUR EMOSI

Tujuan: membantu peserta menerapkan strategi pengelolaan emosi setelah munculnya perasaan negative atau tidak nyaman.

1. Emosi utama yang anda rasakan hari ini adalah:

Sedih karena Capek

Tulis perasaan paling dominan hari ini. Misalnya: sedih, kesepian, marah, cemas, dll.

2. Hal apa yang biasanya anda lakukan saat merasa seperti ini?

menangis

Refleksi kebiasaan anda saat menghadapi emosi. Apakah anda cenderung diam, menangis, makan, menyendiri, atau lainnya?

3. Teknik pengaturan emosi yang anda coba hari ini:

☐ berdoa/berzikir ☐ menarik napas dalam

☒ berpikir positif ☒ mendengarkan musik

Coba salah satu cara positif untuk mengatur emosimu. Tujuannya supaya anda punya “alat bantu” saat perasaan sedang tidak stabil

4. Apakah Teknik ini membantu? Jelaskan:

teknik ini sangat membantu karena membuat  
Perasaan saya tenang

#### SESI 4 – REFLEKSI

*Tujuan: menghubungkan proses mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam satu kesatuan kesadaran diri.*

1. Apa emosi yang paling sering saya rasakan selama 3 sesi terakhir?

Sedih, tenang, nyaman

*Tulis jenis emosi yang paling sering muncul selama anda ikut sesi musik ini.*

2. Apa yang saya pelajari tentang diri saya dan cara saya menghadapi emosi?

Saya bisa mengenali dan menerima emosi saya

*Renungkan, apakah anda jadi lebih peka, lebih sabar, atau belajar hal baru tentang diri anda?*

3. Dari semua Teknik yang anda pelajari, mana yang paling membantu anda? Mengapa?

Teknik yang paling membantu saya adalah teknik  
relaksasi dgn musik karena membuat saya  
lebih tenang

*Dari semua teknik coping yang dicoba, mana yang paling cocok untuk anda? Ceritakan alasannya.*

4. Apa komitmen anda untuk merawat emosi anda ke depannya?

Teknik musik relaksasi karena saya bisa  
mengalirkan emosi saya dan musik membantu  
saya lebih tenang

Tulis komitmen atau rencana anda ke depan. Misalnya: lebih sering berdoa/berzikir, dengar musik saat stres, cerita ke teman, dll.

**Refleksi Akhir (centang yang sesuai)**

Setelah mengikuti 4 sesi ini:

- ☒ saya lebih memahami emosi saya
- ☐ saya bisa mengekspresikan perasaan dengan lebih sehat
- ☒ saya tahu cara mengatur emosi dengan lebih baik
- ☐ saya ingin belajar lebih dalam tentang Kesehatan emosional

Centang yang mana anda rasakan setelah ikut semua sesi. Ini penanda perkembangan emosional anda.

# LEMBAR KERJA PESERTA – REGULASI EMOSI DENGAN MUSIK MELANKOLIS

Nama Peserta : ~~XXXXXX~~ NY

Tanggal : 03-07-2024

## SESI 1 – MENGENALI EMOSI

Tujuan: membantu menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan saat mendengarkan musik

1. Apa yang anda rasakan saat mendengarkan musik ini? (boleh dari satu)

☒ Sedih ☐ Tenang ☒ Rindu ☐ Cemas ☐ Bingung ☐ Marah ☐ Senang

Pilih perasaan yang kamu rasakan saat mendengarkan musik. Boleh lebih dari satu. Ini untuk mengenali emosi yang muncul dalam diri anda.

2. Saya merasakan emosi ini dibagian tubuh saya (contoh: dada terasa sesak, mata ingin menangis, napas cepat, kepala berat, dll)

6 bba-bba saya mengeluarkan air mata (menangis).

Emosi sering muncul juga secara fisik. Perhatikan bagian tubuh mana yang terasa berbeda saat anda merasakan emosi tertentu.

3. Menurut anda, emosi ini muncul karena

karna lagu ini mengingatkan saya kepada mama & bapak. Serta bahwa tugas akhir & eksplorasi keluarga yg terlalu tinggi.

Coba ingat apa yang membuat anda merasa seperti itu. Bisa karena lirik lagu, kenangan masa lalu, atau suasana hati anda sendiri.

4. Saya pernah merasa seperti ini dalam situasi apa?

Setiap mendengarkan lagu ini dari dulu hingga sekarang pasti yang terbayang masuk dalam pikiran. hanya perasaan kinis & perasaan sepi yang selalu beringat.

Tuliskan pengalaman pribadi yang mirip dengan perasaan ini. Ini membantumu memahami asal-muasal emosimu.

○ Refleksi Singkat

Setelah mengenali emosi anda hari ini, anda merasa

☒ lebih paham diri sendiri ☐ masih bingung ☐ ingin tahu lebih banyak ☐ lainnya:

**SESI 2 – MENGEKSPRESIKAN EMOSI**

Tujuan: membantu peserta mengekspresikan emosi secara sehat setelah mendengarkan musik

1. Setelah mendengarkan musik ini, saya ingin mengekspresikan perasaan saya dengan cara:  
☐ menulis ☐ menggambar ☒ bercerita ☐ Gerakan tubuh ☒ Lainnya:

Pilihlah cara yang paling cocok untuk anda ungkapkan emosi. Setiap orang beda-beda, dalam mengungkapkan emosinya

2. Tuliskan atau gambarkan perasaanmu di bawah ini (pilih salah satu)

✍ tulislah (surat untuk diri sendiri atau orang lain)

“saya ingin mengatakan bahwa”

Sangat

 gambar atau simbol emosimu

(gunakan ruang kosong dibawah ini untuk menggambar atau membuat simbol ekspresi emosi)



Ekspresikan isi hati anda, baik lewat tulisan atau gambar. Tujuannya agar anda tidak menumpuk emosi dalam hati, tapi bisa melepaskannya dengan cara aman.

### SESI 3 – MENGATUR EMOSI

Tujuan: membantu peserta menerapkan strategi pengelolaan emosi setelah munculnya perasaan negative atau tidak nyaman.

1. Emosi utama yang anda rasakan hari ini adalah:

*Setelah mendengarkan lagu ini, saya ternyata saya mungkin hanya butuh istirahat sejenak & melanjutkan sesuatu yang ingin saya capai.*

Tulis perasaan paling dominan hari ini. Misalnya: sedih, kesepian, marah, cemas, dll.

2. Hal apa yang biasanya anda lakukan saat merasa seperti ini?

*berdiam diri / tidur.*

Refleksi kebiasaan anda saat menghadapi emosi. Apakah anda cenderung diam, menangis, makan, menyendiri, atau lainnya?

3. Teknik pengaturan emosi yang anda coba hari ini:

☐ berdoa/berzikir      ☐ menarik napas dalam  
☒ berpikir positif      ☒ mendengarkan musik

Coba salah satu cara positif untuk mengatur emosimu. Tujuannya supaya anda punya “alat bantu” saat perasaan sedang tidak stabil

4. Apakah Teknik ini membantu? Jelaskan:

saya baru sangat membantu, karena selama ini jika saya ingin nangis dan tidak dapat saya luapkan saya mencoba mendengarkan musik agar saya menangis dan sedikit beban saya- terasa kurang.

#### SESI 4 – REFLEKSI

Tujuan: menghubungkan proses mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam satu kesatuan kesadaran diri.

1. Apa emosi yang paling sering saya rasakan selama 3 sesi terakhir?

Memang dawanya saya sangat berat tetapi setelah beberapa sesi rasanya emosi yang muncul ialah emosi positif.

Tulis jenis emosi yang paling sering muncul selama anda ikut sesi musik ini.

2. Apa yang saya pelajari tentang diri saya dan cara saya menghadapi emosi?

Setelah melakukan beberapa sesi ini sedikit saya dapat mengontrol & mengenali diri saya dan tidak selalu terpuruk.

Renungkan, apakah anda jadi lebih peka, lebih sabar, atau belajar hal baru tentang diri anda?

3. Dari semua Teknik yang anda pelajari, mana yang paling membantu anda? Mengapa?

yang membantu saya ~~dan~~ mengekspresikan emosi, karena bisa mengajarkan saya mengeluarkan emosi dengan cara menari, menangis & menyanyi.

Dari semua teknik coping yang dicoba, mana yang paling cocok untuk anda? Ceritakan alasannya.

4. Apa komitmen anda untuk merawat emosi anda ke depannya?

Mungkin saya akan berbicara ke orang terdekat atau mendengarkan musik lalu tertidur.

Tulis komitmen atau rencana anda ke depan. Misalnya: lebih sering berdoa/berzikir, dengar musik saat stres, cerita ke teman, dll.

**Refleksi Akhir (centang yang sesuai)**

Setelah mengikuti 4 sesi ini:

- ☒ saya lebih memahami emosi saya
- ☒ saya bisa mengekspresikan perasaan dengan lebih sehat
- ☒ saya tahu cara mengatur emosi dengan lebih baik
- ☐ saya ingin belajar lebih dalam tentang Kesehatan emosional

Centang yang mana anda rasakan setelah ikut semua sesi. Ini penanda perkembangan emosional anda.



## LEMBAR KERJA PESERTA – REGULASI EMOSI DENGAN MUSIK MELANKOLIS

Nama Peserta : DJ

Tanggal : 03 Juli 2025

### SESI 1 – MENGENALI EMOSI

*Tujuan: membantu menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan saat mendengarkan musik*

1. Apa yang anda rasakan saat mendengarkan musik ini? (boleh dari satu)

☐ Sedih ☐ Tenang ☒ Rindu ☐ Cemas ☐ Bingung ☐ Marah ☐ Senang

*Pilih perasaan yang kamu rasakan saat mendengarkan musik. Boleh lebih dari satu. Ini untuk mengenali emosi yang muncul dalam diri anda.*

2. Saya merasakan emosi ini dibagian tubuh saya: (contoh: dada terasa sesak, mata ingin menangis, napas cepat, kepala berat,dll)

Saya merasakan sedih-dah seperti mata ingin menangis mendengar

lagu ini karena dari lagu ini kita seperti rindu dengan masa yang lalu.

*Emosi sering muncul juga secara fisik. Perhatikan bagian tubuh mana yang terasa berbeda saat anda merasakan emosi tertentu.*

3. Menurut anda, emosi ini muncul karena:

Seperti pada jaman saya pada pertengahan ke 2 emosi ini muncul

karena pada lagu ini kita teringat bagaimana keadaan kita

masa lalu dan disitu kita sangat rindu.

Coba ingat apa yang membuat anda merasa seperti itu. Bisa karena lirik lagu, kenangan masa lalu, atau suasana hati anda sendiri.

4. Saya pernah merasa seperti ini dalam situasi apa?

Pernah ka seperti ini kalau sendiri ka frustasi seperti ngat - ingat  
 Melebi masa lalu dan itu bisa bikin nangis ka, kayak susah mi  
 Seperti dulu, temen'ka semua sekarang kayak sudah cara uraian  
 masing-masing mi, kudu masu-masa keell juga.

Tuliskan pengalaman pribadi yang mirip dengan perasaan ini. Ini membantumu memahami asal-muasal emosimu.

#### o Refleksi Singkat

Setelah mengenali emosi anda hari ini, anda merasa

☐ lebih paham diri sendiri ☐ masih bingung ☒ ingin tahu lebih banyak ☐ lainnya:

## SESI 2 – MENGEKSPRESIKAN EMOSI

Tujuan: membantu peserta mengekspresikan emosi secara sehat setelah mendengarkan musik

1. Setelah mendengarkan musik ini, saya ingin mengekspresikan perasaan saya dengan cara:  
☐ menulis ☐ menggambar ☒ bercerita ☐ Gerakan tubuh ☐ Lainnya:

Pilihlah cara yang paling cocok untuk anda ungkapin emosi. Setiap orang beda-beda, dalam mengungkapkan emosinya

2. Tuliskan atau gambarkan perasaanmu di bawah ini (pilih salah satu)

*✍ Tuliskan (surat untuk diri sendiri atau orang lain)*

“saya ingin mengatakan bahwa”

Saya ingin mengatakan bahwa untuk diriku sendiri temen'ka  
 sudah bertumbuh sampai saat ini. Dan untuk teman dan  
 sahabat kerumahku sudah selalu mendengar cerita-cerita ku.

 gambar atau simbol emosimu

(gunakan ruang kosong dibawah ini untuk menggambar atau membuat simbol ekspresi emosi)



Ekspresikan isi hati anda, baik lewat tulisan atau gambar. Tujuannya agar anda tidak menumpuk emosi dalam hati, tapi bisa melepaskannya dengan cara aman.

### SESI 3 – MENGATUR EMOSI

Tujuan: membantu peserta menerapkan strategi pengelolaan emosi setelah munculnya perasaan negative atau tidak nyaman.

1. Emosi utama yang anda rasakan hari ini adalah:

Hari ini emosi utama yang saya rasakan itu seperti <sup>kecewa</sup> ~~bagus~~ dan sedih  
seperti hari-hari biasanya, seperti tidak ada yang spesial.

Tulis perasaan paling dominan hari ini. Misalnya: sedih, kesepian, marah, cemas, dll.

2. Hal apa yang biasanya anda lakukan saat merasa seperti ini?

seperti jawaban pada No 1. Hal yang biasa saya lakukan ketika  
berada pada emosi itu biasanya saya berdiam diri di rumah

Refleksi kebiasaan anda saat menghadapi emosi. Apakah anda cenderung diam, menangis, makan, menyendiri, atau lainnya?

3. Teknik pengaturan emosi yang anda coba hari ini:

☐ berdoa/berzikir      ☐ menarik napas dalam  
☒ berpikir positif      ☐ mendengarkan musik

Coba salah satu cara positif untuk mengatur emosimu. Tujuannya supaya anda punya "alat bantu" saat perasaan sedang tidak stabil

4. Apakah Teknik ini membantu? Jelaskan:

Sangat Membantu, karena dari yang lagu diputar itu bisa membuat kita seperti jadi tenang dan juga ~~seperti~~ sudah. dan tidak terjadi sesuatu.

**SESI 4 – REFLEKSI**

Tujuan: menghubungkan proses mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam satu kesatuan kesadaran diri.

1. Apa emosi yang paling sering saya rasakan selama 3 sesi terakhir?

emosi yang sering muncul itu seperti perasaan yang biasa saya, senang.

Tulis jenis emosi yang paling sering muncul selama anda ikut sesi musik ini.

2. Apa yang saya pelajari tentang diri saya dan cara saya menghadapi emosi?

Seperti pada saya yang biasa saya lakukan dalam kehidupan sehari-hari ini mendengarkan musik. Musik sangat-sangat membantu saya dalam menghadapi emosi. dan saya lebih tau diri saya.

Renungkan, apakah anda jadi lebih peka, lebih sabar, atau belajar hal baru tentang diri anda?

3. Dari semua Teknik yang anda pelajari, mana yang paling membantu anda? Mengapa?

Adanya yang lebih membantu dalam menghadapi emosi saya, yang pertama itu perdamaian diri saya tanpa berbicara dengan orang lain, dan mendengarkan musik.

Dari semua teknik coping yang dicoba, mana yang paling cocok untuk anda? Ceritakan alasannya.

4. Apa komitmen anda untuk merawat emosi anda ke depannya?

Mungkin saya akan lama dengan perasaan yang biasa saya tanpa meresek orang yang ada di sekitar ku.

Tulis komitmen atau rencana anda ke depan. Misalnya: lebih sering berdoa/berzikir, dengar musik saat stres, cerita ke teman, dll.

**Refleksi Akhir (centang yang sesuai)**

Setelah mengikuti 4 sesi ini:

- ☐ saya lebih memahami emosi saya
- ☐ saya bisa mengekspresikan perasaan dengan lebih sehat
- ☐ saya tahu cara mengatur emosi dengan lebih baik
- ☒ saya ingin belajar lebih dalam tentang Kesehatan emosional

Centang yang mana anda rasakan setelah ikut semua sesi. Ini penanda perkembangan emosional anda.

## Lampiran 14 dokumentasi kegiatan

### Dokumentasi hari pertama kegiatan





**Dokumentasi kegiatan hari kedua**







## Lampiran 15. Turnitin



## BIODATA PENULIS



Nama lengkap NURINDAH SARI SAFITRI, dilahirkan di Pinrang pada hari kamis , tanggal 15 Mei 2003. Anak Tunggal dari pasangan Bapak yasin dan Ibu masuarna yang telah mengasihi, menyanyangi, mendidik, dan mencurahkan cinta kasih sepenuh hati sejak kecil hingga dewasa. Adapun Riwayat Pendidikan penulis yaitu pada tahun 2008 mulai masuk Sekolah Dasar Negeri (SDN) 221 Pinrang (kelas1-6). Pada tahun 2014 penulis memasuki Sekolah Menengah Pertama di (SMP) Negeri 4 Duampanua, dan pada tahun 2017 penulis memasuki Pendidikan Sekolah Kejuruan Negeri (SMKN) 10 Pinrang dan mengambil jurusan Akuntansi. Penulis melanjutkan studi Perguruan Tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuuluddin adab, dan dakwah IAIN Parepare. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) di IAIN Parepare dengan mengajukan skripsi dengan judul pengaruh musik melaankolis terhadap regulasi emosi mahasiswa IAIN Parepare.