

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MUSIK SHALAWAT DALAM MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI MAHASISWA BKI DI INSTITUT AGAMA
ISLAM NEGERI PAREPARE**



OLEH

**RUBINAH NUR HUMAERAH
NIM : 2120203870232030**

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

2025

**EFEKTIVITAS MUSIK SHALAWAT DALAM MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI MAHASISWA BKI DI INSTITUT AGAMA
ISLAM NEGERI PAREPARE**



OLEH

**RUBINAH NUR HUMAERAH
NIM : 2120203870232030**

Skripsi 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 Parepare

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

2025

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Efektivitas Musik Shalawat dalam Meningkatkan
Regulasi Emosi Mahasiswa BKI di Institut Agama
Islam Negeri

Nama Mahasiswa : Rubinah Nur Humaerah

NIM : 2120203870232030

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah B-3340/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2024

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama

: Ulfah, M.Pd.



NIP

: 198311302023212022

Mengetahui:



Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. A. Nurhidam, M. Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Musik Shalawat dalam Meningkatkan
Regulasi Emosi Mahasiswa BKI di Institut Agama
Islam Negeri Parepare
Nama Mahasiswa : Rubinah Nur Humaerah
NIM : 2120203870232030
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah B-3340/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2024
Tanggal Kelulusan : 14 Juli 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji

Ulfah, M.Pd.	(Ketua)	(.....)
Adnan Achiruddin Saleh, M.Si	(Anggota)	(.....)
Astinah, M.Psi	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkadam, M.Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَسْتَهْدِيهِ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا ضَلَلٌ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah swt. berkat rahmat dan hidayah-Nyalah, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad saw. yang menjadi teladan bagi umat manusia dan sebagai *rahmatan lil'alamin*.

Penulis menghaturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada cinta pertama dan panutanku Ayahanda Irwan Yusuf beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana dan pintu surgaku Ibunda Bun'yamina Hidayati yang tidak henti - hentinya membimbing, mencurahkan kasih sayang, nasehat dan berkah doa tulusnya sehingga penulis mendapat kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Serta seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan perhatian dan sumbangsi moral ataupun materi kepada penulis.

Penulis juga berterima kasih yang sebanyak-banyaknya atas bimbingan dan bantuan dari Ibu Ulfah, M.Pd. selaku pembimbing utama, atas segala arahan dan bimbingan yang telah diberikan. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelolah pendidikan di IAIN Parepare.

2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I, dan Dr. Nurhikmah, M.Sos.I sebagai Wakil Dekan, terima kasih atas pengabdianannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. sebagai ketua program studi Bimbingan Konseling Islam
4. Bapak Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si dan Ibu Astinah, M.Psi. selaku dewan penguji yang telah memberi saran dan arahan terkait skripsi ini.
5. Ibu Prof. Dr. Hj. ST. Aminah, M.Pd selaku dosen Penasehat Akademik (PA).
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktunya dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
7. Ibu Hj. Nurmi, M.A Kabag TU dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah membantu, melayani dan memberikan informasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah menyiapkan referensi dalam penulisan skripsi ini.
9. Kepada adik-adik mahasiswa BKI semester 6, terima kasih atas bantuan dan partisipasinya dalam pelaksanaan penelitian ini. Kehadiran dan kerja samanya sangat berarti bagi terselesaikannya karya tulis ini.
10. Teman-teman seperjuangan prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 21 yang telah meluangkan waktunya untuk menemani dan membantu menyelesaikan penelitian ini.
11. Kepada keluarga besar Mubarak Family, yang telah menjadi pondasi pertama selama masa perkuliahan rumah kedua setelah Ayah dan Bunda terima kasih atas setiap dukungan, kebersamaan, dan semangat yang diberikan. Kehangatan kalian telah menjadi pelipur lelah dan motivasi yang tulus hingga penulis mampu menyelesaikan perjalanan ini dengan baik.

12. Kepada Irham Ali, Rhevina Putri Mulyana dan Nurazizah, dan teman – teman Kuliah Pulang terima kasih telah menjadi teman seperjalanan dalam tawa, lelah, dan perjuangan sejak langkah pertama di bangku perkuliahan, saat menapaki Praktik Pengalaman Lapangan, hingga tiba di titik akhir cerita ini. Kebersamaan kita adalah kenangan yang akan selalu tinggal, jauh melampaui lembaran skripsi ini.

Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material sehingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan hidayah-Nya.

Parepare, 14 Juli 2025
18 Muharram 1447

Penulis



Rubinah Nur Humaerah
NIM 2120203870232030

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Rubinah Nur Humaerah

NIM : 2120203870232030

Tempat/Tgl. Lahir : Parepare, 22 Februari 2003

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Judul Skripsi : Efektivitas Musik Shalawat dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI di Institut Agama Islam Negeri Parepare

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

Parepare, 14 Juli 2025

Penyusun,



Rubinah Nur Humaerah
NIM 2120203870232030

ABSTRAK

Rubinah Nur Humaerah. *Efektivitas Musik Shalawat dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI di Institut Agama Islam Negeri Parepare* (dibimbing oleh Ulfah, M.Pd.)

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah terapi musik shalawat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi musik shalawat terhadap regulasi emosi mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di IAIN Parepare.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *metode quasi-experimental* dan desain *nonequivalent control group*. Sampel terdiri dari 10 mahasiswa yang dibagi dalam dua kelompok, masing-masing lima orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner regulasi emosi berdasarkan teori Gross, dan data dianalisis menggunakan SPSS versi 26. Pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Samples t-Test* dan uji *Independent Sample t-Test*

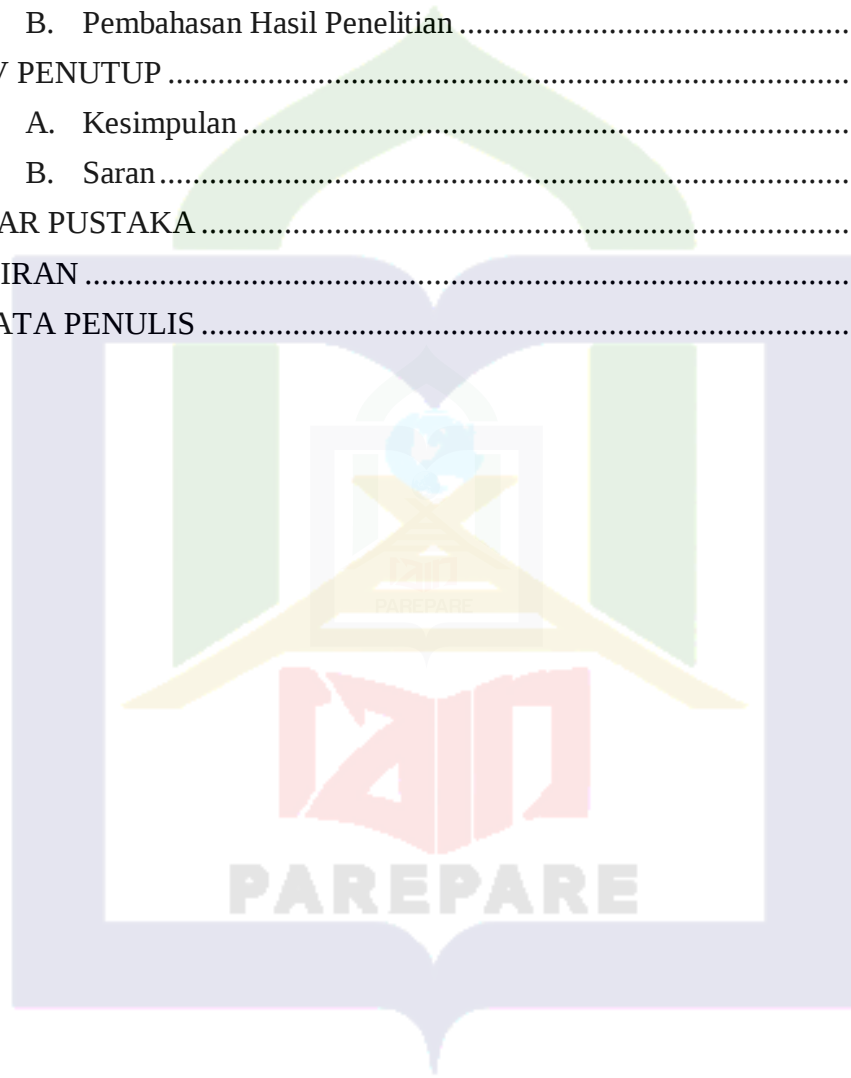
Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam regulasi emosi ($p = 0,008$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,030$). Hasil uji perbedaan antar kelompok juga menunjukkan signifikansi ($p = 0,000$). Dengan demikian, terapi musik shalawat menunjukkan efektivitas dalam meregulasi emosi, khususnya dalam konteks lingkungan perkuliahan, di mana terapi tersebut berkontribusi dalam membantu mahasiswa mencapai ketenangan emosional saat menghadapi tekanan akademik.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Musik Shalawat, Mahasiswa BKI.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
TRANSLITERANSI DAN SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Penelitian Relevan	9
B. Tinjauan Teori.....	12
1. Regulasi Emosi	12
2. Terapi Musik Shalawat	17
C. Kerangka Pikir	30
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
B. Prosedur Penelitian.....	34
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan.....	37

F. Definisi Operasional Variabel.....	39
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	70
BIODATA PENULIS	



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Daftar Tabel	Halaman
3.1	Desain penelitian	31
3.2	Jumlah Mahasiswa BKI	33
3.3	Skor Skala Likert	35
3.4	Rumus Pembagian	36
3.5	Blueprint Regulasi Emosi	38
3.6	Hasil Uji Validitas	39
3.7	Blueprint Regulasi Emosi Setelah Uji Validitas	41
3.8	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi	43
3.9.	Kriteria Ketentuan Tingkat Keefektivan	45
4.1	Identitas Subjek	46
4.2	Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi	47
4.3	Data <i>pre-test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	48
4.4	Data <i>post-test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	49
4.5	Hasil Uji Normalitas	50
4.6	Hasil Uji Homogenitas	51
4.7	Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i>	52
4.8	Hasil Uji <i>Independent Sample T Test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

NO	Daftar Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	29



DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran	Halaman
1	Instrumen Penelitian	Terlampir
2	Instrumen Penelitian Setelah Uji Validitas	Terlampir
3	Modul Terapi Musik Shalawat	Terlampir
4	Surat Keputusan Penetapan Pembimbing	Terlampir
5	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Kampus	Terlampir
6	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	Terlampir
7	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	Terlampir
8	Data Mahasiswa BKI	Terlampir
9	Tabulasi Data	Terlampir
10	Hasil Uji Validitas	Terlampir
11	Hasil Uji Reliabilitas	Terlampir
12	Hasil Uji Descriptive Statistic	Terlampir
13	Hasil Uji Normalitas	Terlampir
14	Hasil Uji Homogenitas	Terlampir
15	Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i>	Terlampir
16	Hasil Uji <i>Independent Sample T Tes</i>	Terlampir
17	Lembar Persetujuan Responden	Terlampir
18	Lembar Kerja 1	Terlampir
19	Lembar Kerja 2/ Jurnal Regulasi Emosi	Terlampir
20	Dokumentasi	Terlampir
21	Biodata Pemateri	Terlampir
22	Turnitin	Terlampir
23	Biodata Penulis	Terlampir

TRANSLITERANSI DAN SINGKATAN

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 lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ts	te dan sa
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Dz	de dan zet
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	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 di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, 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	Dhomma	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 vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آي / نا	Fathah dan Alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يِي	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
وُو	Kasrah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مات : māta
رمى : ramā
قيل : qīla
يموت : yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat 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	: <i>rauḍah al-jannah</i> atau <i>rauḍatul jannah</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: <i>al-madīnah al-fāḍilah</i> atau <i>al-madīnatul fāḍilah</i>
الْحِكْمَةُ	: <i>al-hikmah</i>

5. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid iyang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan isebuah itanda *itasydid* ('), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا	: <i>Rabbanā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>Najjainā</i>
الْحَقُّ	: <i>al-haqq</i>
الْحَجُّ	: <i>al-hajj</i>
نُعَمُّ	: <i>nu‘‘ima</i>
عُدُّوْ	: <i>‘aduwwun</i>

Jika huruf ع bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ي), maka ia transliterasi 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'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah*

maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang imengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya idan idihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy- syamsu</i>)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalزالah</i> (bukan <i>az-zalزالah</i>)
الْفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</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 ditransliterasikan adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (darul Quran), *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 ial-lafz ilā ibi ikhusus al-sabab

9. **Lafz al-Jalalah (الله)**

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

دِينُ اللَّهِ *Dīnullah* بِاِلهِ *billah*

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

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *Hum fī rahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada 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 inama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus idisebutkan isebagai 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 Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naşr Ḥamīd (bukan:Zaid, Naşr Ḥamīd Abū).

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	= <i>subḥānahū 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 Ibrāhīm/ ..., ayat 4

HR = Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

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

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan 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, maka ia 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 singkatan 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 jumlah 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

Dalam hidup kita tidak dapat menduga apa yang akan terjadi ke depannya, baik itu hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Pada dasarnya kita sebagai manusia akan memilih sesuatu yang membuat diri kita merasa bahagia atau merasa baik. Tetapi, manusia tidak dapat mengontrol apa yang terjadi. Sesuatu yang dapat menyebabkan manusia merasa tidak baik adalah ketika apa yang mereka harapkan tidak sesuai dengan apa yang terjadi pada dirinya. Lingkungan sekitar menjadi salah satu penyebab manusia dapat merasa senang dan merasa tidak nyaman. Ketika itu terjadi, manusia akan merasakan sesuatu yang tidak dapat dikontrol saat mereka tidak mampu mengontrol dirinya sendiri yang disebut dengan emosi.

Emosi tidak hanya muncul sebagai respon terhadap peristiwa, tetapi juga dari hubungan dengan orang lain, seperti keluarga, sekolah, dan lain sebagainya. Emosi yang digunakan dalam komunikasi dapat menghasilkan hubungan positif atau negatif. Hubungan positif ditandai dengan rasa nyaman dan hangat saat berkomunikasi, diiringi dengan emosi seperti senyum, sukacita, dan lainnya. Sebaliknya, hubungan negatif ditandai dengan rasa marah, kecewa, sedih, dan emosi negatif lainnya yang diungkapkan saat berkomunikasi, karena ketidaknyamanan atau rasa terluka.¹

Pola reaksi yang kompleks merupakan emosi dalam psikologi, yang mencakup pengalaman, perilaku dan fisiologis, yang digunakan oleh seseorang dalam menangani masalah yang dialaminya secara individu. Emosi adalah perasaan yang sangat pribadi dan kompleks. Emosi tidak hanya terjadi di dalam pikiran kita, tetapi juga melibatkan perubahan fisik dalam tubuh. Emosi memengaruhi cara kita menjalani hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Perubahan yang terjadi pada diri kita dapat berdampak buruk pada orang lain yang ada disekitar kita. Kontrol diri menjadi salah satu bentuk emosi dalam kehidupan sehari-hari.

¹ Mutia Mawardah and MG Adiyanti, "Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying," *Jurnal Psikologi* 41, no. 1 (2014): 60

Emosi bukan hanya tentang perasaan marah, tetapi juga tentang kebaikan. Emosi terbagi menjadi dua jenis utama: emosi positif dan negatif. Emosi positif, atau "emosi yang menyenangkan", adalah emosi yang membangkitkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, contohnya seperti bahagia, cinta, dan antusias. Di sisi lain, emosi negatif, atau "emosi yang tidak menyenangkan", adalah emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, contohnya seperti sedih, marah, dan cemas.²

Remaja memiliki tingkat kesadaran tinggi dibandingkan dengan masa anak-anak, namun secara umum kontrol diri yang pada remaja belum maksimal. Ketika merespon emosi individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapinya. Kemampuan dalam menghadapi emosi dapat dilakukan dengan cara meregulasi emosi tersebut. Ketika seseorang merasa sedih ia bisa saja menangis dan menyendiri, tapi tidak ia lakukan, sebaliknya ketika ia merasa marah ia bisa saja melampiaskannya pada benda-benda yang ada disekitarnya namun tidak ia lakukan.³ Hal tersebut menjadi salah satu bentuk individu dalam mengelola bentuk emosi yang ia rasakan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif. Berdasarkan pendekatan psikologi Islam dan teori-teori emosi dalam psikologi umum, terapi musik shalawat dipercaya mampu menghadirkan ketenangan jiwa, meningkatkan kesadaran spiritual, serta membantu individu dalam mengelola stres dan kecemasan, terutama dalam konteks akademik. Karena sifatnya yang abstrak itu, maka kita tidak mengetahui jiwa secara wajar, melainkan kita hanya dapat mengenal gejalanya saja. Musik shalawat yang sarat dengan nilai-nilai keagamaan memiliki efek menenangkan

² I Wayan et al., "Ekspresi Emosi Dalam Seni Patung," *Prabangkara : Jurnal Seni Rupa Dan Desain* 22, no. 2 (2018): 63–69,

³ Yulia Fitriani and Asmadi Alsa, "Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 1, no. 3 (2015): 149–62.

karena dapat mempengaruhi sistem limbik otak yang berperan dalam pengolahan emosi.⁴

Regulasi emosi dapat dilakukan ketika kita mampu mengelola perasaan emosi yang kita hadapi, baik emosi positif maupun emosi negatif. Remaja yang mampu menguasai emosi yang ada pada dirinya menjadi hal yang sangat baik ketika berada dalam berbagai kondisi. Mengontrol dan mengelola respon emosional terhadap masalah yang terjadi memiliki pengaruh yang berdampak pada diri kita. Melakukan sesuatu yang membuat kita merasa lebih baik menjadi salah satu bentuk meregulasi emosi kita. Regulasi emosi menjadi faktor penting untuk membuat seseorang dapat beradaptasi terhadap pemicu stress.

Kemampuan meregulasi emosi yang baik akan berpengaruh positif terhadap hidupnya. Ketika sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya, ia akan menghargai dan menerima keadaan tersebut tanpa menyalahkan kemampuan dirinya sendiri. Hal ini dapat membantu dalam mengontrol emosi yang ada pada dirinya, sehingga tingkah laku yang ia tampilkan akan membawanya ke arah positif saat masalah terjadi pada dirinya.

Pengaruh musik terhadap emosi memberikan kemampuan dalam mengelola emosi serta menghasilkan suatu perubahan perilaku pada diri manusia.⁵ Ketika emosi menguasai diri manusia, maka akan memunculkan dampak negatif baik bagi dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Musik berpengaruh secara spritual, fisiologis dan psikologis terhadap manusia, ini juga membuktikan bahwan musik dapat dijadikan sarana sebagai alat untuk membuat manusia dalam mengekspresikan perasaan. Kecerdasan emosional dapat membantu manusia dalam memotivasi dirinya agar mampu untuk mengontrol perasaan yang mereka alami.

Berdasarkan penelitian Rahmi Yulia berjudul "Pengaruh Seni Musik terhadap Karakter Siswa di Sekolah Dasar", seni musik berperan penting dalam membentuk

⁴ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, Aksara Timur, vol. 3, 2018.

⁵ Elbrien Christalica Litaay and Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati, "Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba," *Jurnal Ilmiah Hospitality* 12, no. 2 (2023): 863–72.

karakter siswa. Melalui keterlibatan dalam seni musik, siswa dapat mengekspresikan emosi secara kreatif, mengasah imajinasi dan kreativitas, meningkatkan kedisiplinan serta ketekunan, dan menumbuhkan apresiasi terhadap budaya serta keberagaman. Pengaruh positif ini berkontribusi pada pembentukan karakter seperti kesadaran emosional, kreativitas, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan penghargaan terhadap perbedaan. Oleh karena itu, mengintegrasikan seni musik dalam pendidikan memberikan manfaat jangka panjang bagi pengembangan karakter siswa sekolah dasar.⁶

Kebutuhan universal menjadi alasan musik sebagai cabang kesenian yang tidak dapat dipisahkan dalam berbagai setting kehidupan manusia.⁷ Musik menjadi media terapeutik dalam dunia konseling, dimana keberadaan musik sebagai sarana terapi pada masyarakat menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji. Meregulasi emosi dengan musik memiliki berbagai manfaat dalam setiap lirik dan iringannya. Perasaan manusia yang berbeda-beda menjadikan dirinya tidak mudah dalam mengontrol emosinya, namun ketika mereka mendengarkan sebuah iringan lagu terkadang perasaan yang tidak membuat mereka nyaman secara perlahan memudar seiring dengan musik yang mereka dengarkan.

Krech mengemukakan tentang empat klasifikasi emosi yang dimiliki oleh manusia, yang sangat berhubungan dengan kecerdasan emosional manusia dalam mengelolanya. Adapun klasifikasi emosi diantaranya, emosi dasar, emosi yang dipicu oleh panca indera, emosi yang timbul dari penilaian terhadap diri kita dan emosi yang dipicu oleh hubungan dengan orang lain. Namun, Krech mengelompokkan kembali emosi-emosi tersebut dalam buku Minderop dengan penjelasan yang lebih ringkas

⁶ Neni Widayanti, Hidayatul Arofah, and Azizah Nur Arifah Awali, "Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Awal," *Jurnal Spirits* 12, no. 2 (2022): 68–75,

⁷ Eko Raharjo, "Musik Sebagai Media Terapi," *Harmonia Journal of Arts Research and Education* 8, no. 3 (2007): 1–13.

dan mudah dipahami. Klasifikasi ini mencakup konsep rasa bersalah, rasa bersalah yang dipendam, menghukum diri sendiri, rasa malu, kesedihan, kebencian, dan cinta.⁸

Manusia sebagai makhluk yang sulit untuk dipahami memiliki kecenderungan untuk dipahami oleh lingkungan sekitarnya. Mereka yang merasakan sakit hati namun tidak mengungkapkannya dengan mendengarkan musik dengan genre sedih, tetapi ketika ia mendengarnya hatinya seakan-akan ingin mengulang sesuatu yang sebelumnya membuat ia bahagia. Fenomena ini membuktikan bahwa musik dapat membuat perasaan kita yang tidak baik-baik saja menjadi lebih tenang, bahkan saat kita menutupi perasaan yang kita alami. Perasaan kita membutuhkan sesuatu yang dapat membuat hati kita jauh lebih tenang, walaupun dengan cara yang berbeda tetapi ini menjadi salah satu bentuk penghargaan kepada diri kita sendiri.

Musik memiliki berbagai jenis genre yang dapat didengarkan oleh manusia, musik mampu membuat kita merasa jauh lebih tenang ketika kita mendengarkannya. Musik mengingatkan kita bahwa manusia layak untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang mereka miliki, seperti marah tidak harus memukul apa yang ada di sekitar kita tapi dengan mendengarkan musik dengan genre bahagia mampu membuat perasaan marah kita berkurang dalam waktu yang tidak lama.

Tentu tidak mudah untuk mengetahui bagaimana cara kita untuk meregulasi emosi yang ada pada diri kita, mencari tahu dengan mencoba hal-hal baru seperti mendengarkan musik adalah bentuk cara untuk meregulasi emosi. Namun, tidak semua genre musik dapat langsung meregulasi emosi kita. Ada manusia yang ketika sedih mendengarkan genre musik yang bahagia dan ada juga yang mendengarkan genre musik yang sedih, walaupun memiliki selera musik yang berbeda dalam mengungkapkannya tetapi mereka memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meregulasi emosi yang mereka alami.

⁸ Imam Hamzah, Rusdiawan Rusdiawan, and Johan Mahyudi, "Klasifikasi Emosi Tokoh Qais Al-Qarani Dalam Novel Layla Majnun Karya Nizami Al-Ganjavi: Kajian Perspektif David Krech," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 2 (2022): 1541–52.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani Dwi, menunjukkan bahwa, pengaruh musik terhadap emosi manusia memiliki manfaat yang sangat baik bagi kesehatan mental. Namun dalam pemilihan jenis musik ada beberapa yang kadang membuat emosi dalam diri kita menjadi lebih sedih sebelum mendengarkannya. Oleh karena itu, penting untuk memahami reaksi individu terhadap musik agar bisa menggunakannya dengan tepat.⁹

Regulasi emosi melalui musik tidak hanya dilakukan dengan mendengarkan lagu, tetapi juga dengan merefleksi lirik dan menyanyikan lagu sebagai bentuk ekspresi. Ketika emosi sedang tidak stabil, ketenangan menjadi hal yang penting, karena lingkungan sekitar sering kali justru memperburuk suasana hati.¹⁰ Menyendiri dengan cara mengurung diri dalam ruangan tanpa melakukan apapun untuk meregulasi perasaan tidak bahagia akan membuat keadaan psikis kita perlahan stres hingga depresi.

Berdasarkan data awal yang didapatkan peneliti melalui wawancara dengan 10 mahasiswa BKI Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare pada hari Kamis, 21 November 2024 di Gedung N1, terdapat 9 mahasiswa memilih kebutuhan bimbingan regulasi emosi yang mengalami ketidakmampuan dalam mengelola emosinya.¹¹ Mereka mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, terutama dalam mengendalikan emosi negatif dalam situasi tertentu. Hal ini dapat menyebabkan reaksi berlebihan, impulsivitas, atau kesulitan beradaptasi. Kemampuan mengontrol emosi penting untuk merespons situasi dengan lebih baik, mengurangi konflik, dan membangun hubungan yang sehat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu dkk, dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”. Penelitian ini mengungkap bahwa terapi musik, khususnya musik klasik dan karya Mozart, memiliki dampak

⁹ Ramadhani Dwi Fitri, “Pengaruh Musik Terhadap Mood Dan Emosi Peran Musik Dalam Kesehatan Mental,” *Circle Archive* 1, no. 4 (2024): 1–14,

¹⁰ Tania Succi Dwi Apriliani, Erna Tsalatsatul Fitriyah, and Asri Kusyanti, “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia: Tinjauan Literatur,” *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 7, no. 1 (2021): 60–69,

¹¹ Wawancara mahasiswa di IAIN Parepare pada tanggal 21 November 2024

positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Musik terbukti efektif dalam mengatasi stres, depresi, dan kecemasan, dengan sebagian besar peserta penelitian melaporkan penurunan stres serta peningkatan suasana hati setelah rutin mendengarkan musik klasik. Temuan ini menegaskan potensi musik sebagai terapi yang mudah diakses untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.¹²

Dengan demikian, diperlukan metode intervensi yang dapat membantu mahasiswa dalam meregulasi. Salah satu caranya adalah melalui teknik relaksasi, yaitu proses yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan membuat otot lebih rileks. Dalam hal ini, teknik relaksasi dilakukan dengan terapi musik.

Dapat disimpulkan bahwa preferensi dalam mendengarkan musik memiliki dampak terhadap suasana hati mahasiswa tergantung pada kondisi yang sedang dihadapinya. Mahasiswa tersebut merasakan peningkatan mood dan merasa lebih rileks atau termotivasi setelah mendengarkan musik, yang memberikan pengaruh positif terhadap keadaan emosionalnya. Mahasiswa memiliki berbagai masalah yang dihadapi baik dalam lingkungan kampus ataupun lingkungan tempat tinggalnya. Banyak mahasiswa yang memutuskan untuk tidak melanjutkan perkuliahannya hanya karena mereka tidak dapat mengatur dan mengontrol emosi mereka.¹³

Menunggu suasana hati mereka membaik untuk mengerjakan tugas yang diberikan, ini menjadi salah satu bentuk bahwa mahasiswa tidak mampu meregulasi emosinya. Mereka hanya terhanyut dalam iringan musik dan tidak memberikan kesempatan pada diri mereka untuk bangkit dari perasaan emosi yang mereka alami. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis memilih terapi musik sebagai metode untuk meregulasi emosi pada mahasiswa BKI dengan judul **“Efektivitas Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Bki Di Institut Agama Islam Negeri Parepare”**.

¹² Wahyu Fitri Fadilah et al., “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa” 5, no. 2 (2024): 445–52,

¹³ Siska Aanda et al., “Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 5 (2022): 2580–88,

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terapi musik shalawat dapat meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa BKI IAIN Parepare?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui terapi musik shalawat dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa BKI IAIN Parepare.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan terapi musik, khususnya dalam konteks regulasi emosi. Hasil penelitian dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana terapi musik dapat mempengaruhi emosi dan perilaku individu, terutama pada kelompok mahasiswa.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan teori yang lebih komprehensif tentang terapi musik dan regulasi emosi, khususnya dalam konteks mahasiswa.
 - b. Bagi mahasiswa, mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana musik mempengaruhi emosi mereka dan bagaimana mereka dapat memanfaatkan musik untuk mencapai kesejahteraan emosional.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Penulis memberikan sejumlah referensi penelitian terdahulu mengenai skripsi yang akan dikaji secara cermat sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini.:

Pengaruh mendengarkan musik terhadap mood belajar pada mahasiswa manajemen dakwah UIN Suska Riau menjadi judul berbasis penelitian Izzah dkk. Penelitian ini menunjukkan tentang bagaimana pengaruh mendengarkan musik terhadap mood belajar mahasiswa dengan menggunakan angket berupa google form yang berisi tiga kategori yang berbeda: alasan mendengarkan musik saat belajar dan mengerjakan tugas, jenis musik yang sering didengar, dan dampak yang ditimbulkan saat mendengarkan musik. Mahasiswa manajemen dakwah 80% mendengarkan musik karena dapat meningkatkan kreativitas berpikir serta membuat mereka menambah kosa kata. Jenis musik yang mereka dengarkan adalah genre musik pop yang modern dari rock and roll yang membantu proses pembelajaran mahasiswa manajemen dakwah UIN Suska Riau.

Persamaan kedua penelitian terletak pada tema umum yang sama, yaitu pengaruh mendengarkan musik terhadap aspek psikologis mahasiswa, baik dalam hal mood belajar maupun regulasi emosi. Perbedaan kedua penelitian terletak pada fokusnya. Penelitian ini membahas “Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau,” sedangkan penelitian yang akan diulas membahas “Efektivitas Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islam Negeri Parepare.”¹⁴

Kedua dalam kajiannya, “Prefensi Musik dan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Profesi NERS Universitas Klabat,” Grace F dkk. Penelitian yang dilakukan di

¹⁴ Lailatul Izzah, “PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP MOOD BELAJAR PADA MAHASISWA MANAJEMEN DAKWAH UIN SUSKA RIAU Lailatul Izzah Program Studi Psikologi Islam , STAI Diniyah Pekanbaru Rahmawati Program Studi Manajemen Dakwah , UIN Suska Riau Hilyatul Humairoh Program Stud,” *Jurnal Edukasi* 2, no. 1 (2020): 12–18.

Universitas Klabat ini merupakan penelitian observasional analitik deskriptif korelatif menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini juga melakukan pengambilan sampel sesuai dengan kriteria dari tujuan penelitian agar dapat menjawab permasalahannya. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode kuesioner online. Instrumen yang digunakan adalah skala STOMP yang dikembangkan oleh Rentfrow dan Gosling (2003), sebuah skala yang telah teruji reliabilitas dan validitasnya dalam mengukur preferensi musik.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa prefensi musik pada mahasiswa profesi NERS tidak memiliki perbedaan terhadap kecerdasan emosi yang signifikan. Namun, pada prefensi genre musik tertentu, seperti "sophisticated", Gospel, New Age, dan lainnya, terdapat hubungan yang statistik dengan kecerdasan emosional. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama membahas pengaruh musik terhadap aspek emosional pada mahasiswa. Sedangkan perbedaan kedua penelitian terletak pada fokusnya. Penelitian ini berfokus pada "Preferensi Musik dan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Profesi NERS Universitas Klabat," sedangkan penelitian yang dikaji berfokus pada "Efektivitas Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islam Negeri Parepare."¹⁵

Ketiga Sri Rahayu dkk melakukan penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun dengan judul Efektivitas Akupresur Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. Penelitian semacam ini bersifat kuantitatif yang menggunakan pendekatan *One group pretst-posttest*. Mahasiswa tingkat akhir yang berada di sekolah tersebut dijadikan sumber data penelitian. Temuan penelitian ini antara lain: Pertama, kecemasan mahasiswa tingkat akhir berada pada sebagian besar kategori kecemasan tingkat ringan, tingkat sedang dan tingkat besar sebelum diberikan

¹⁵ Grace Fresania Kaparang and Mega Gayo, "Preferensi Musik Dan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat," *Nutrix Journal* 4, no. 1 (2020): 48,

perlakuan. Hal ini ditandai dengan pikiran gelisah dan tidak dapat tidur dengan tenang. Kedua, kecemasan mahasiswa akhir dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda ketika diberikan perlakuan hampir seluruh responden berada pada tingkat kecemasan ringan.

Kedua penelitian memiliki persamaan yaitu membahas bagaimana musik dapat mempengaruhi dan meregulasi emosi pada mahasiswa. Perbedaan kedua penelitian terletak pada fokusnya. Penelitian ini lebih berfokus pada “Efektivitas Akupresur Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir,” sementara penelitian yang akan dilakukan berfokus pada “Efektivitas Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islam Negeri Parepare.”¹⁶

Keempat penelitian yang dilakukan oleh Nara Syarifani dengan judul “Implikasi Terapi Musik Sebagai Bentuk Katarsis dan Relaksasi Emosi”. Penelitian ini menunjukkan bagaimana terapi musik mampu meregulasi emosi pada individu dengan teknik relaksasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga tahap: Pertama, analisis tematik akan digunakan untuk mengungkap makna mendalam dari data dan mengidentifikasi tema-tema kunci. Kedua, informasi dari berbagai sumber akan disatukan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang potensi terapi musik dalam mengatasi emosi negatif. Ketiga hasil penelitian akan diinterpretasikan berdasarkan teori-teori yang relevan dan penelitian sebelumnya. Dengan berbagai mekanisme yang dilakukan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik mampu mengelola emosi manusia secara sehat. Terapi musik menjadi salah satu intervensi yang digunakan dalam membantu menjaga keseimbangan emosional.

Kesamaan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama meneliti tentang musik dan emosi. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu, penelitian ini berfokus pada terapi musik dalam merelaksasi emosi.

¹⁶ Sri Rahayu, Ade Sucipto, and Marlinda, “Efektivitas Akupresur Dan Terapi Musik Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Borneo Cendekia* 7, no. 1 (2023): 1–10.

Sedangkan penelitian yang akan saya kaji tentang terapi musik shalawat terhadap regulasi emosi pada mahasiswa.¹⁷

Kelima penelitian yang dilakukan oleh Elbrien Christalica dkk dengan judul “Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai “Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba”. Yaitu: bagaimana narapidana perempuan pada kasus narkoba dalam meregulasi emosi. Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi pada narapidana perempuan diantaranya faktor lingkungan, faktor keluarga, tekanan emosi dan faktor individu tersebut. Dari empat subjek penelitian yang dilakukan keduanya memiliki perbedaan dalam meregulasi emosinya berdasarkan faktor-faktor tersebut. Dua subjek dihadapkan pada perlakuan penjara yang tidak menyenangkan yang membuat emosi mereka tidak stabil. Dan dua lainnya berada dalam perlakuan penjara yang dapat membuat emosi mereka stabil.

Penelitian ini dan yang akan dilakukan memiliki keterkaitan karena sama-sama membahas tentang regulasi emosi. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan karena lebih fokus pada “Efektivitas Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islam Negeri Parepare” dibandingkan “Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba”.¹⁸

B. Tinjauan Teori

1. Regulasi Emosi

a. Definisi Regulasi Emosi

Kata "emosi" berasal dari bahasa Latin “*movere*” yang berarti "menggerakkan" atau "bergerak". Dari asal kata tersebut, emosi dapat diartikan sebagai dorongan untuk bertindak. Emosi merujuk pada perasaan

¹⁷ Nara Syarifani, “Implikasi Terapi Musik Sebagai Bentuk Katarsis Dan Relaksasi Emosi,” *Happiness* 8, no. 1 (2024): 1–11.

¹⁸ Litaay and Kusumiati, “Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba.”

atau pola pikir tertentu, seperti amarah, ketakutan, kebahagiaan, cinta, kejutan, rasa jijik, dan kesedihan. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan yang mencerminkan pergolakan batin individu dalam upaya menyesuaikan diri. Selain itu, emosi melibatkan pengalaman perasaan yang memiliki aspek afektif, yaitu warna emosi tertentu yang dirasakan saat menghadapi situasi tertentu. Dengan kata lain, emosi adalah kombinasi dari perasaan dan pikiran yang memengaruhi tindakan seseorang.¹⁹

Regulasi adalah proses pengendalian diri yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan yang dirancang dengan tujuan tertentu, serta menyesuaikan timbal balik yang diterima. Regulasi tidak hanya sekadar reaksi spontan, tetapi mencakup upaya individu untuk mencegah respons negatif.²⁰ Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa regulasi merupakan bentuk pengendalian diri terhadap respons yang muncul, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar.

Menurut Goleman, emosi mengacu pada perasaan yang khas beserta pikiran yang menyertainya, melibatkan kondisi biologis dan psikologis, serta berbagai kecenderungan untuk bertindak. Sementara itu, Santrock mendefinisikan emosi sebagai perasaan atau afeksi yang muncul ketika seseorang berada dalam situasi atau interaksi yang dianggap penting baginya.²¹ Berdasarkan pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah respons yang melibatkan perasaan, aspek fisiologis, perilaku, dan kognisi. Emosi juga memainkan peran penting dalam kehidupan individu, membantu dalam proses adaptasi, motivasi, komunikasi, serta membangun hubungan dengan orang lain.

¹⁹ Henni Marsari, Neviyarni, and Irdamurni, “Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 1 (2021): 1816–22.

²⁰ Irvan Andryanzah, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi,” *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (2023): 104–16.

²¹ Akhmad Fajar Prasetya and I made Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi*, K-Media, 2018.

Menurut Gross, regulasi emosi adalah proses di mana individu mengelola emosinya dan memahami cara mengekspresikannya. Sementara itu, Thompson mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional agar dapat bertindak sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. Harlock menyatakan bahwa ekspresi emosi sangat penting karena, ketika dilakukan dengan tepat, hal ini dapat mempersiapkan fisik dan mental individu untuk berinteraksi dengan orang lain.²² Berdasarkan penjelasan tersebut, regulasi emosi sangatlah penting, terutama bagi mahasiswa yang memiliki banyak peran, karena dapat memberikan dampak positif dalam berpikir dan berperilaku.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merespons tuntutan pengalaman yang sedang terjadi dengan tingkat emosi yang dapat diterima, sambil tetap memiliki fleksibilitas yang memungkinkan reaksi spontan saat diperlukan.²³ Kemampuan dalam mengatur emosi dapat mengakibatkan seseorang gagal melakukan evaluasi secara logis, kurang kreatif dalam mengelola emosinya, dan mengalami kesulitan dalam membuat Keputusan di berbagai situasi.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk secara aktif dan terencana mengelola berbagai emosi negatif yang muncul dalam dirinya, dengan tujuan untuk mengubahnya menjadi emosi yang lebih positif sehingga mampu mendukung kesejahteraan emosional, meningkatkan efektivitas dalam berperilaku, serta membantu individu dalam menghadapi berbagai situasi atau tantangan yang memerlukan pengendalian diri yang baik.

²² Ira Darmawanti et al., "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–29.

²³ Sri Dewi, "Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare. Menyatakan," 2021.

b. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross, terdapat empat aspek utama yang digunakan untuk menilai kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya secara efektif:

1) Kemampuan Strategi Regulasi Emosi

Aspek ini merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi suatu masalah dengan baik. Hal ini mencakup kemampuan untuk menemukan berbagai cara yang efektif dalam meredam emosi negatif, sekaligus kecepatan dalam menenangkan diri kembali setelah mengalami luapan emosi yang berlebihan, sehingga individu dapat kembali ke keadaan yang lebih stabil dan terkendali.

2) Kemampuan Untuk Tidak Terpengaruh Oleh Emosi Negatif

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk tetap tenang dan tidak mudah larut dalam emosi negatif yang dirasakannya. Dengan kemampuan ini, individu dapat menjaga kejernihan pikirannya, dan mampu melaksanakan tugas atau tanggung jawab dengan baik meskipun berada dalam tekanan emosional.

3) Kemampuan Mengontrol Emosi

Kemampuan ini melibatkan pengelolaan emosi secara menyeluruh, termasuk pengendalian terhadap perasaan, reaksi fisiologis, perilaku, serta cara individu mengekspresikan emosinya, seperti melalui nada suara atau sikap tubuh. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat menghindari reaksi emosional yang berlebihan dan memastikan respons yang ditampilkan tetap sesuai dengan situasi yang dihadapi.

4) Kemampuan Menerima Respons Emosi

Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk menerima dengan lapang dada peristiwa yang memicu emosi negatif tanpa merasa malu atau bersalah atas emosi yang muncul. Kemampuan ini membantu

individu memahami dan menerima perasaannya sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap situasi yang dihadapi.²⁴

Keempat aspek ini berperan penting dalam mendukung regulasi emosi, karena emosi yang muncul pada dasarnya berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan memahami dan menerapkan aspek-aspek tersebut, seseorang tidak hanya mampu mengelola emosinya secara lebih baik, tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai situasi yang menantang, sehingga terhindar dari dampak negatif emosi yang tidak terkendali.

c. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam

Dalam perspektif Islam, umat dianjurkan untuk mengelola emosi dengan baik, sementara sangat dilarang untuk mengekspresikan emosi dalam kondisi marah yang tidak terkendali. Hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh HR. Ibnu Asakir :

“Barang siapa yang menahan amarahnya pada hal ia mampu melakukannya, niscaya Allah akan memenuhi hatinya dengan rasa aman pada hari kiamat”

Hadits Rasulullah SAW. Diatas mengandung pesan kepada umatnya agar mampu mengendalikan dan mengelola emosi dengan baik, walaupun dalam keadaan sangat tidak menyenangkan bagi dirinya, karena pengelolaan emosi yang baik akan dapat membawa individu ke kehidupan yang aman dan menguntungkan, baik di dunia maupun di akhirat.²⁵

Manusia membutuhkan pengendalian emosi untuk mengurangi emosi negatif yang muncul dalam kehidupannya. Dengan demikian, ketika seseorang menghadapi emosi negatif akibat konflik batin, ia akan dapat mengurangi ketegangan yang timbul. Islam memberikan petunjuk kepada

²⁴ Dewi.

²⁵ Harmalis, “Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam,” *Journal on Education* 04, no. 04 (2022): 1781–88.

umat Muslim agar dapat mengendalikan emosi mereka. Salah satu hadis yang mengingatkan pentingnya mengendalikan emosi untuk mencapai kehidupan yang lebih stabil adalah hadis yang diriwayatkan oleh HR Bukhari no. 5763 dan Muslim no. 2609.

Rasulullah SAW bersabda *“Orang yang paling kuat bukanlah orang yang tidak dapat dikalahkan oleh orang lain. Tetapi orang yang paling kuat adalah orang yang dapat menguasai dirinya ketika ia sedang marah.”*

Makna dari hadis di atas adalah bahwa orang yang sebenarnya kuat adalah mereka yang mampu menahan emosinya saat amarah tengah membara dan mampu mengendalikan serta menundukkan nafsunya pada saat tersebut. Rasulullah SAW dalam hadis ini mengajarkan bahwa kekuatan sejati tidak hanya terletak pada kekuatan fisik, tetapi juga pada kekuatan batin. Barangsiapa yang mampu mengendalikan dirinya dalam kondisi seperti itu, maka sesungguhnya dia telah berhasil mengalahkan musuh terbesarnya yang paling berbahaya, yaitu hawa nafsunya.²⁶

Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengontrol diri untuk meredakan emosinya, mengelola ketegangan emosional, menyelesaikan konflik batin, serta mengatur dorongan-dorongan dasar dengan kesadaran, yang pada akhirnya akan membawa mereka kepada kehidupan yang seimbang dan bahagia.

2. Terapi Musik Shalawat

a. Pengertian Terapi Musik

Definisi terapi bervariasi tergantung pada disiplin ilmu yang membahasnya. Dalam kamus, istilah "terapi" dapat ditelusuri dari kata sifat *therapeutic*, yang berarti memiliki nilai atau unsur pengobatan. Ketika diberi akhiran "s" menjadi *therapeutics*, kata tersebut berubah

²⁶ Tri Dewi Romadhoni, “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi,” *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.

menjadi kata benda yang merujuk pada ilmu yang mempelajari pengobatan dan pengujian. Dalam bahasa Inggris, terapi diartikan sebagai pengobatan dan penyembuhan, sementara dalam bahasa Arab, istilah ini dikenal sebagai *al-istisyfa*, yang berasal dari kata *syafa yasfi shifa*, yang berarti "menyembuhkan." Terapi bertujuan untuk memulihkan, mempertahankan, dan mengembangkan kondisi klien agar pikiran dan hati berada dalam keseimbangan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Menurut May, terapi merupakan perpaduan antara aspek keagamaan, ilmu pengetahuan, dan hubungan pertemanan.²⁷

Menurut Djohan terapi musik merupakan gabungan dari dua istilah, yaitu "terapi" dan "musik." Istilah "terapi" mengacu pada serangkaian usaha yang dirancang untuk memberikan bantuan atau dukungan kepada individu, umumnya terkait dengan masalah fisik atau mental.²⁸ Sementara itu, istilah "musik" dalam konteks ini menggambarkan media khusus yang digunakan dalam proses terapi. Terapi musik sendiri dikenal sebagai bentuk terapi yang bersifat nonverbal.

Musik mampu menghasilkan gelombang yang dapat menyeimbangkan dan memperlambat aktivitas gelombang otak, khususnya gelombang beta, sehingga membantu mengalihkan perhatian dari rutinitas atau perasaan tidak nyaman.²⁹ Dengan memicu gelombang alfa, musik dapat memperlambat gelombang otak, memberikan rasa tenang, relaksasi, kepuasan, dan kedamaian batin.

²⁷ Azizah Damayant, "Pengaruh Terapi Dzikir Pada Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2020," 2024.

²⁸ Anggita Viola Palele, "Pengaruh Terapi Musik Instrumental Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Klungkung," 2022, 1.

²⁹ Andre Utama Saputra, Ranida Arsi, and Yeni Elviani, "Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Murottal Al Qur ' an Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Pendahuluan," 2024.

Musik menjadi sarana untuk mengekspresikan suasana hati. Bagi anak-anak, musik memberikan peluang untuk menyalurkan emosi dan pikirannya melalui tarian dan gerakan yang selaras dengan irama. Menurut penelitian Suci, terdapat hubungan yang erat antara anak dan musik, di mana musik dapat meningkatkan kecerdasan sekaligus mendukung perkembangan pembelajaran mereka.³⁰

Musik telah digunakan sebagai terapi sejak zaman Mesir Kuno, yang berpengaruh terhadap Kesehatan. Menurut AMTA (*American Music Therapy Association*), terapi musik adalah intervensi berbasis musik yang didukung oleh bukti klinis dan dilakukan oleh seorang profesional. Terapi musik melibatkan rangsangan yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, dan timbre secara berkesinambungan, yang menghasilkan musik yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental.³¹

Berbagai strategi koping dapat diterapkan individu untuk menghadapi stres, salah satunya melalui musik. Mendengarkan musik menawarkan berbagai manfaat positif bagi kesehatan mental, seperti meredakan rasa nyeri, meningkatkan motivasi, dan mengurangi stres. Intervensi musik telah lama digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk mengatasi stres. Aktivitas berbasis musik dapat mencakup bernyanyi, menciptakan musik, dan mendengarkan musik. Terapi musik sendiri adalah penggunaan musik dan elemen musik secara profesional sebagai bentuk intervensi dalam lingkungan medis, pendidikan, maupun sehari-hari. Pendekatan ini ditujukan untuk individu, kelompok, keluarga,

³⁰ Lilik Rosdewati, "Tingkat Pengetahuan Bidan Tentang Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil" 33, no. 1 (2022): 1–12.

³¹ Fitria Alda Safira, "Efektifitas Kombinasi Terapi Musik Dengan Aromatherapy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat 4 Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga," *STIKes Mitra Keluarga Bekasi*, 2023, 18–19.

atau komunitas dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup serta kondisi fisik, sosial, dan emosional mereka.³²

Terapi musik adalah pendekatan yang menggunakan musik sebagai sarana untuk mencapai keadaan psikologis yang lebih tenang, rileks, dan nyaman. Dengan mendengarkan musik yang disesuaikan, seseorang dapat merasakan dampak positif yang signifikan pada kondisi mentalnya. Berdasarkan berbagai penelitian dan fakta yang telah dilakukan, terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, terutama ketika menggunakan jenis musik dengan alunan atau nada yang lembut.³³ Musik semacam ini dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan menciptakan suasana hati yang lebih damai. Proses ini memungkinkan individu untuk merasa lebih santai dan seimbang secara emosional, memberikan rasa ketenangan yang mendalam serta mengurangi tekanan mental yang ada.

Terapi musik merupakan salah satu bentuk intervensi relaksasi yang bertujuan untuk menenangkan pikiran, memberikan rasa nyaman, dan menciptakan suasana hati yang damai pada individu. Terapi ini tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, sehingga termasuk dalam pengobatan nonfarmakologis yang aman dan efektif. Melalui pendekatan ini, individu dapat lebih mudah mengontrol emosi, memperbaiki suasana hati yang buruk, dan mencapai kondisi rileks. Dengan mendengarkan atau meresapi irama dan melodi tertentu, terapi musik membantu meredakan stres serta mendukung keseimbangan emosional dan mental seseorang.³⁴

³² Anak Agung Sri Ni Luh Putu Thrisna Dewi Sanjiwani, “Manfaat Musik Tradisional Terhadap Stres: A Literature Review Anak” 13, no. 2 (2022): 316–22.

³³ Mutakamilah Mutakamilah et al., “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review,” *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 14, no. 2 (2021): 120–32,

³⁴ Akrim Wasniyati Senja Regena Utami, Laili Nur Hidayati, “Implementasi Terapi Musik Klasik Pada Pasien Skizofrenia Dengan Gejala Utama Halusinasi Pendengaran: Case Report” 10, no. 2277 (2022): 16–17.

b. Shalawat

Dalam bahasa Arab, kata shalawat merupakan bentuk jamak dari shalat, sebagaimana dijelaskan dalam Kamus Munjid, yang berarti doa. Dalam bentuk tunggal disebut shalat, sedangkan dalam bentuk jamak disebut shalawat, yang bermakna doa untuk senantiasa mengingat Allah SWT. Secara istilah, shalawat diartikan sebagai rahmat yang sempurna, yaitu bentuk kesempurnaan rahmat yang diberikan kepada kekasih-Nya, Nabi Muhammad SAW.

Disebut sebagai rahmat yang sempurna karena shalawat hanya ditujukan kepada beliau. Shalawat merupakan kajian yang penting dan bernilai untuk dipelajari. Selain sebagai bentuk penghormatan dan pengagungan terhadap Nabi Muhammad SAW, shalawat juga menjadi bagian dari amalan ibadah dalam Islam.

Shalawat adalah doa dan pujian yang ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW untuk memohon berkah bagi beliau. Shalawat memiliki berbagai bentuk, dari yang singkat dan sederhana hingga yang lebih panjang serta mengandung aspek spiritual, seperti yang diamalkan oleh para Syaikh dalam tasawuf.³⁵ Shalawat kepada Nabi Muhammad SAW merupakan wujud cinta dan penghormatan kepadanya, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 56 :

﴿تَسْلِيْمًا وَسَلَامًا عَلَيْهِ صَلُّوا اَلَّذِيْنَ يَأْتِيْهَا النَّبِيُّ عَلٰى يُصَلُّوْنَ وَمَلٰئِكَتُهُ اللّٰهُ اِنَّ

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya berselawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, berselawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.” (QS. Al-Ahzab : 56)

³⁵ Yusuf Alam Mahdiyan, Moh Sakir, and Ahmad Robihan, “Peranan Shalawatan Sebagai Media Pembinaan Akhlak Santri Dalam Majelis Shalawat Dipondok Pesantren Madrasatul Qur'an Kertek Tahun 2022,” *Alphateach (Jurnal Profesi Kependidikan Dan Keguruan)* 2, no. 1 (2022): 1–6, <https://doi.org/10.32699/alphateach.v2i1.3347>.

Shalawat secara bahasa berarti doa. Shalawat mengandung makna doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Shalawat dapat memengaruhi sudut pandang, pola pikir, perilaku, serta perasaan seseorang karena memberikan efek perubahan suasana hati.³⁶ Dengan demikian, terapi shalawat merupakan metode terapi berbasis doa kepada Nabi Muhammad SAW yang diyakini dapat membantu seseorang dalam menghadapi permasalahan serta memperbaiki perilakunya, dengan bimbingan seorang terapis yang berkompeten di bidangnya.

Shalawat Nabi mengandung syair-syair yang menggambarkan perjalanan hidup, akhlak, serta perjuangan Nabi dalam menyebarkan ajaran Islam, sekaligus memuat doa-doa yang dipanjatkan untuk beliau.³⁷ Melalui pembacaan dan penghayatan shalawat, seseorang dapat semakin mendalami keteladanan Nabi serta merasakan kedekatan spiritual yang lebih kuat dengan Allah SWT. Selain itu, shalawat juga diyakini sebagai sarana untuk memperoleh berkah, ketenangan hati, serta peningkatan keimanan bagi umat Muslim yang mengamalkannya secara rutin.

Shalawat Nabi memiliki beragam bentuk serta fungsi yang terus berkembang seiring waktu. Pada awalnya, shalawat dikenal sebagai doa yang berisi permohonan rahmat serta salam bagi Nabi Muhammad SAW, yang bertujuan untuk menghormati dan memuliakan beliau. Namun, seiring dengan perjalanan waktu dan perkembangan budaya Islam, shalawat mengalami perubahan dalam bentuknya, berkembang menjadi syair-syair indah yang tidak hanya mengandung doa, tetapi juga menggambarkan keagungan pribadi Nabi, sifat-sifat mulia yang

³⁶ Yuliyani Aura Putri and Devi Eryanti, “Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga,” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 12, no. 1 (2024): 99–118, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v12i1.38148>.

³⁷ Emmy Amalia et al., “Edukasi Dan Pemeriksaan Kesehatan Umum, Mata, Serta Jiwa Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika,” *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 5, no. 4 (2022): 468–73.

dimilikinya, serta perjalanan hidup dan perjuangannya dalam menyebarkan ajaran Islam.³⁸

Hingga saat ini, kreativitas dalam penyusunan dan penyampaian shalawat semakin bervariasi, disesuaikan dengan tradisi serta budaya masyarakat Muslim di berbagai daerah. Berbagai bentuk shalawat ini tetap diinterpretasikan dalam koridor kaidah Islam, menjadikannya sebagai bagian dari ekspresi seni religius yang berkembang di kalangan umat Islam tradisional. Selain berfungsi sebagai ungkapan kecintaan kepada Nabi, shalawat juga menjadi sarana untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT serta memperkaya warisan budaya Islam yang terus dilestarikan dari generasi ke generasi.

Shalawat telah mengalami perkembangan menjadi syair-syair yang tidak hanya menggambarkan keagungan pribadi Nabi Muhammad SAW, tetapi juga mengisahkan perjalanan hidup serta perjuangan beliau dalam menyebarkan ajaran Islam. Meskipun demikian, masih banyak masyarakat yang belum menyadari bahwa selain sebagai bentuk penghormatan dan kecintaan kepada Nabi, shalawat juga memiliki manfaat lain yang sangat berharga³⁹. Salah satu manfaat yang jarang diketahui adalah kemampuannya dalam membantu meredakan berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, stres, serta ketidakstabilan emosional. Melalui pengamalan shalawat secara rutin, seseorang dapat merasakan ketenangan batin, meningkatkan rasa syukur, serta memperoleh ketentraman hati yang berdampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional. Adapun beberapa jenis shalawat yang dapat digunakan sebagai bentuk terapi musik shalawat antara lain:

³⁸ Sudirman Sudirman, "Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda," *Borneo Studies and Research* 1, no. 2 (2020): 1210–14.

³⁹ Hayatun Amma, "Pengaruh Terapi Sholawat Nabi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia" 8 (2024): 3434–42.

1. Shalawat Jibril

Shalawat Jibril merupakan salah satu bentuk shalawat yang sangat singkat namun memiliki kekuatan spiritual yang dalam. Lantunannya yang sederhana namun penuh makna, “Allahumma shalli ‘ala Muhammad wa ‘ala ali Muhammad,” menjadikannya mudah dihafal dan diulang secara berulang-ulang dalam waktu singkat. Karakteristik ini memungkinkan shalawat Jibril menjadi sangat efektif dalam terapi musik, terutama untuk menciptakan ketenangan emosional dalam waktu singkat. Penelitian yang dilakukan oleh M. Hafid Kumaini terhadap lansia di UPT PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru membuktikan bahwa terapi audio Shalawat Jibril dapat menumbuhkan penerimaan diri (self-acceptance) serta mengurangi tekanan emosional yang dialami subjek.⁴⁰ Meski penelitian tersebut dilakukan pada kelompok lansia, hasilnya menunjukkan bahwa Shalawat Jibril efektif dalam membentuk suasana hati yang tenang dan penuh ketundukan spiritual, yang juga sangat bermanfaat dalam proses regulasi emosi mahasiswa.

2. Shalawat Nariyah

Shalawat ini dikenal luas dalam tradisi Islam karena dipercaya memiliki keutamaan dalam membuka berbagai bentuk kemudahan dan ketenangan batin. Dengan pengulangan lirik yang stabil dan irama yang tenang, Shalawat Nariyah banyak digunakan dalam kegiatan spiritual kolektif maupun pribadi, dan kerap menjadi pilihan utama dalam terapi musik berbasis keagamaan. Musik shalawat ini memberikan ritme yang konsisten dan menenangkan, sehingga sangat efektif untuk membantu individu dalam proses pengendalian emosi, khususnya kecemasan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nailis

⁴⁰ M. Hafid Kumaini, “Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan Self Acceptance Pada Lansia Di Dusun Tegalrejo Badas Kediri,” no. 8.5.2017 (2022).

Saadah, terapi musik religi termasuk Shalawat Nariyah terbukti efektif menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan penyelesaian skripsi.⁴¹ Hasil tersebut menegaskan bahwa Shalawat Nariyah berfungsi sebagai stimulus psiko-spiritual yang memperkuat stabilitas emosi dan fokus mental dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Ya Nabi Salam Alaika

Shalawat ini sangat populer dan sering dilantunkan dalam berbagai kesempatan keagamaan, baik dalam suasana formal maupun nonformal. Nada dan iramanya yang lembut serta lirik yang penuh kecintaan kepada Rasulullah SAW menjadikan Ya Nabi Salam Alaika sebagai pilihan tepat dalam sesi terapi musik yang bertujuan menciptakan relaksasi dan kedamaian batin. Banyak praktisi terapi Islami menggunakan shalawat ini sebagai latar suara dalam kegiatan refleksi diri atau saat sesi relaksasi sebelum tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, dan Wahyu Aprilani menunjukkan bahwa terapi musik shalawat secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.⁴² Meski fokus pada populasi lanjut usia, efek psikologis dari terapi ini dapat diterapkan pada mahasiswa dalam mengelola stres akademik melalui pendekatan spiritual dan emosional yang mendalam.

4. Shalawat Tibbul Qulub

Shalawat ini dikenal sebagai “penyembuh hati” atau “obat bagi hati,” karena lirik dan maknanya yang menekankan pada penyembuhan jiwa dan pembentukan ketenangan batin. Lantunan

⁴¹ Nailis Saadah, “PENGARUH MUSIK RELIGI TERHADAP KECEMASAN MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG” 33, no. 1 (2022): 1–12.

⁴² Wahyu Aprilani Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, “Efektifitas Terapi Musik Shalawat Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Kota Semarang,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11, no. 3 (2023): 755–62.

shalawat ini memberikan suasana damai dan reflektif yang mendalam, sehingga banyak digunakan dalam terapi psikospiritual untuk mengurangi stres, overthinking, bahkan gejala depresi ringan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tsalisa Meiladia Zahrani, Ulin Nihayah, dan Ayu Faiza Algifahmy, ditemukan bahwa terapi musik religi yang melibatkan shalawat berperan signifikan dalam menstabilkan kondisi psikologis remaja yang mengalami kecemasan.⁴³ Ini membuktikan bahwa shalawat dengan nuansa penyembuhan seperti Tibbul Qulub dapat menjadi media yang kuat untuk meningkatkan kesadaran emosional, menenangkan reaksi psikis, dan memperkuat koneksi spiritual seseorang dalam menghadapi tekanan emosional.

c. Musik Dalam Pandangan Islam

Al-Qur'an diturunkan kepada Nabi Muhammad sebagai pedoman bagi umat Islam dan petunjuk bagi seluruh manusia. Kitab suci ini mencakup berbagai aspek kehidupan serta beragam disiplin ilmu, sehingga sering dijadikan referensi dalam penetapan hukum dan penelitian di berbagai bidang, baik keagamaan maupun sains.⁴⁴ Bagi umat Islam, menjadikan Al-Qur'an sebagai dasar dalam menetapkan hukum sudah menjadi hal yang lumrah. Bahkan, setiap aturan dalam Islam diwajibkan berlandaskan pada ayat-ayat Al-Qur'an.

Dalam Islam, terdapat dua pandangan mengenai musik. Sebagian ulama membolehkannya, sementara yang lain melarangnya karena Alquran tidak secara tegas menghalalkan atau mengharamkannya. Imam

⁴³ Tsalisa Zahrani, Ulin Nihayah, and Ayu Algifahmy, "Upaya Menumbuhkan Kesehatan Mental Melalui Music Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8 (June 30, 2024): 1884–92, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5556>.

⁴⁴ Islah Gusmian, "Tafsir Al-Qur'an Di Indonesia: Sejarah Dan Dinamika," *Nun: Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir Di Nusantara* 1, no. 1 (2015).

Syaukani dalam *Nailul Authar* menyebutkan bahwa ulama berbeda pendapat tentang hukum menyanyi dan alat musik. Mayoritas ulama menganggapnya haram, sedangkan Mazhab Ahl al-Madinah, Azh-Zhahiriyah, dan kelompok Sufi memperbolehkannya. Abu Mansyur al-Baghdadi dari Mazhab Syafi'i mengutip Abdullah bin Ja'far yang menganggap musik tidak bermasalah, bahkan ia pernah menciptakan lagu yang dimainkan budak wanita (*jawari*) dengan rebab pada masa Khalifah Ali bin Abi Thalib RA. Abdurrahman al-Jaziri dalam *Al-Fiqh 'Ala Mazhahib al-Arba'ah* mengutip Al-Ghazali yang menyatakan bahwa menyanyi, menari, dan memainkan rebana dalam perayaan hari raya diperbolehkan karena merupakan bagian dari kebahagiaan.⁴⁵

Seperti hukum lain yang berlandaskan Al-Qur'an, ketentuan tentang musik juga mengacu pada dalil, baik yang membolehkan maupun melarangnya. Salah satu dalil yang mendukung kebolehan musik terdapat dalam Surat An-Nahl ayat 125, yang berarti:

بِمَنْ أَعْلَمُ هُوَ رَبُّكَ إِنَّ أَحْسَنَ هِيَ بَالْتِي وَجَادِلُهُمُ الْحَسَنَةَ وَالْمَوْعِظَةَ بِالْحِكْمَةِ رَبِّكَ سَبِيلَ إِلَى أَدْعُ
بِالْمُهْتَدِينَ أَعْلَمُ وَهُوَ سَبِيلُهُ عَنْ ضَلَّ

“Dan ajaklah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik.” (QS: A-Nahl ayat 125)

Salah satu hadis yang dijadikan dasar untuk membolehkan musik yaitu hadist Aisyah RA. sebagai berikut :

بَقَالَ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولٌ إِلَى أَمْرَةٍ جَاءَتْ بِقَالَ عَنْهُ اللَّهُ رَضِيَ تَزِيدَ بْنِ السَّائِبِ وَعَنْ
نَعَمْ بَقَالَتْ تُغْنِيكَ؟ أَنْ تُحِبِّينَ، فُلَانِ بَنِي قَيْنَةَ هَذِهِ بَقَالَ، اللَّهُ نَبِيَّ يَا لَا بَقَالَتْ هَذِهِ؟ أُنْعَرِفِينَ، عَائِشَةُ يَا

⁴⁵ Muhammad Nur Alif et al., “Pandangan Islam Terhadap Musik,” *Journal Islamic Education* 1, no. 2 (2023): 157–66, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.

تَفَحَّ قَدْ بَرَسَمَ عَلَيْهِ اللّٰهُ صَلَّى اللّٰهُ رَسُوْلُ فَقَالَ فَعَنَّثَهَا طَبَقًا وَسَلَمَ عَلَيْهِ اللّٰهُ صَلَّى اللّٰهُ رَسُوْلُ فَأَعْطَاهَا
مُنْجَرِيَهَا فِي الشَّيْطَانُ

“Saib bin Yazid ra. berkata: Seorang wanita menghadap Rasulullah saw. Lalu Nabi bersabda: Wahai Aisyah, kenalkan anda siapa dia? Ia menjawab: Tidak ya Rasulullah. Nabi saw. bersabda: Ia penyanyi bani fulan, apakah anda ingin dia menyanyikan buatmu? Ia menjawab: Ya. Maka Rasulullah saw. memberinya alat taboh dan iapun menyanyi untuknya. Lalu Rasulullah saw. bersabda: Setan telah meniupkan pada lubang hidungnya.”

Hr. Ahmad: 15758 dan Thabrani dalam Kabir: 6686. Periksa Shahihah: 3821.

d. Manfaat Shalawat

Terapi musik memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Terapi ini terbukti efektif dalam meredakan gejala kecemasan dan depresi, membantu regulasi serta ekspresi emosi, meningkatkan fungsi kognitif, memperkuat keterampilan sosial dan komunikasi, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Musik, sebagai media nonverbal dan kreatif, memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan diri, mengeksplorasi emosi, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah.⁴⁶

Ibadah dalam Islam memiliki beragam bentuk, salah satunya adalah melantunkan shalawat. Membaca shalawat memiliki banyak keutamaan, baik di dunia maupun di akhirat.⁴⁷

⁴⁶ Nurul Putri Cahyani, “Terapi Musik: Mengoptimalkan Pengobatan Tradisional Dengan Pendekatan Holistik Pada Remaja,” *Jurnal Multidisiplin West Science* 2, no. 06 (2023): 452–61,

⁴⁷ Nur Alif et al., “Pandangan Islam Terhadap Musik.”

e. Gambaran Tahap Pelaksanaan Terapi Musik Shalawat

Proses pelaksanaan terapi musik shalawat dapat dibagi menjadi tiga tahap. Berikut adalah tahapan-tahapan yang terlibat dalam pelaksanaan terapi musik tersebut.

1. Persiapan

- 1) Mengukur pemahaman responden terkait pelaksanaan terapi musik.
- 2) Membuat kontrak waktu.
- 3) Memberikan penjelasan tujuan dan langkah-langkah pelaksanaan.
- 4) Menyesuaikan lingkungan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan terapi musik shalawat dilakukan di Gedung N IAIN Parepare. Adapun bentuk terapi musik yang dilakukan menggunakan konseling kelompok yang konselinya adalah kelompok eksperimen, dan konselor yang memandu sesi terapi adalah profesional.

3. Evaluasi

Evaluasi terapi musik shalawat mencakup beberapa aspek penting untuk menilai keberhasilan dan efektivitasnya. Pertama, tujuan terapi harus dievaluasi untuk melihat apakah tujuan yang ditetapkan, seperti peningkatan kesehatan fisik dan mental atau pengurangan kecemasan, tercapai. Respons responden juga perlu diamati, baik dari segi emosional, fisik, maupun psikologis, untuk mengetahui apakah ada perubahan dalam tingkat kecemasan, relaksasi, atau kesejahteraan. Efektivitas musik shalawat yang digunakan juga penting untuk dievaluasi, serta apakah musik tersebut sesuai dengan kebutuhan terapi. Keterlibatan peserta dalam sesi terapi, serta lingkungan yang digunakan, harus dievaluasi untuk memastikan bahwa sesi dapat berlangsung secara optimal. Selain itu, frekuensi dan durasi sesi terapi perlu diperiksa apakah sesuai dengan rencana dan memberikan manfaat maksimal. Selanjutnya, perubahan yang terjadi pada peserta

selama atau setelah sesi terapi perlu dipantau, baik dari sisi fisik, psikologis, maupun sosial. Terakhir, tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan hasil terapi harus diidentifikasi.⁴⁸

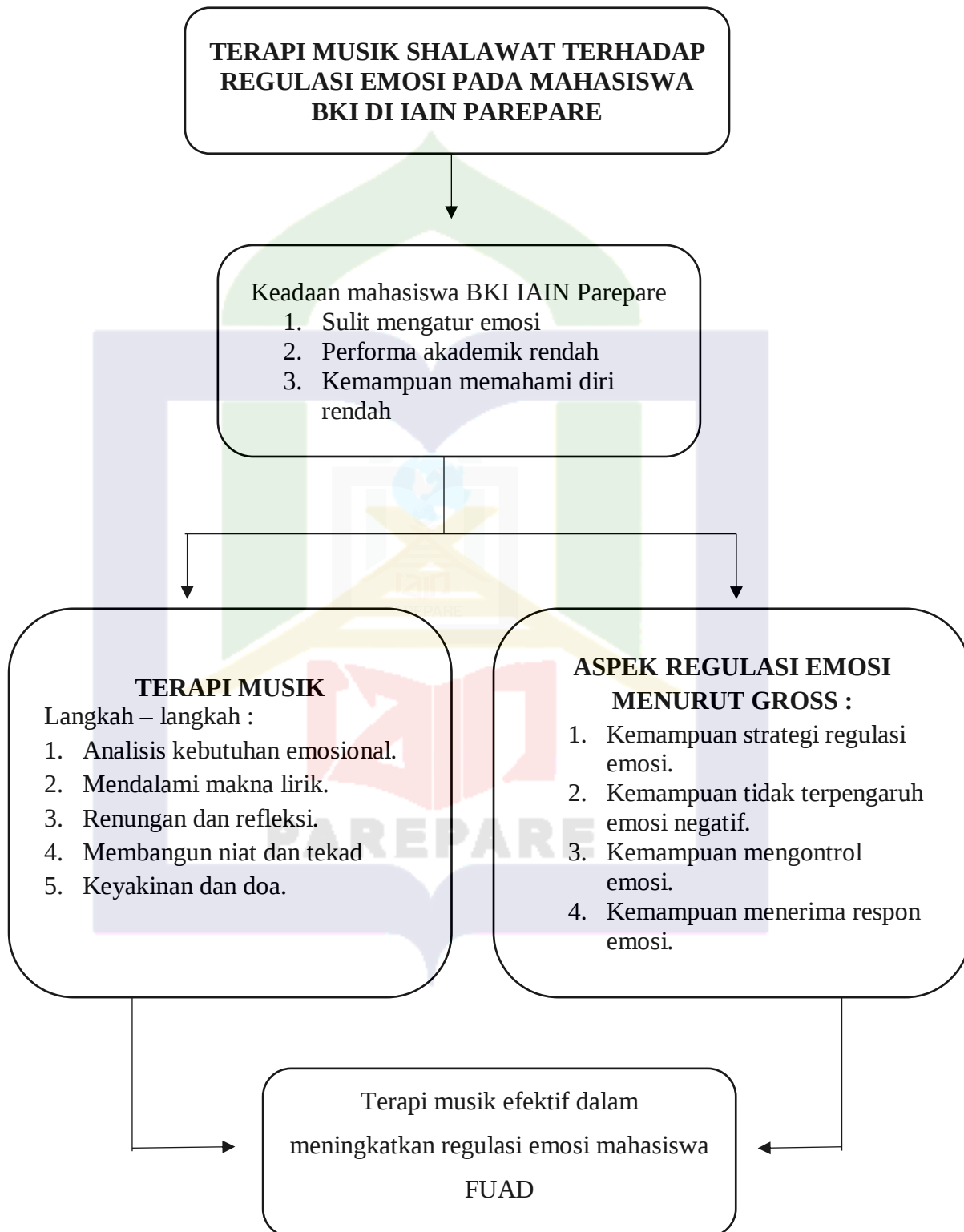
C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah representasi berupa diagram yang menjelaskan alur proses penelitian secara sistematis. Diagram ini menunjukkan hubungan antara teori yang digunakan dengan faktor-faktor yang telah diidentifikasi sebagai permasalahan utama dalam penelitian. Dalam konteks ini, penelitian dilakukan dengan objek mahasiswa BKI IAIN Parepare yang diketahui memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

Untuk mengukur tingkat regulasi emosi mahasiswa, penulis mengacu pada teori Gross yang mencakup aspek-aspek seperti kemampuan menerapkan strategi regulasi emosi, kemampuan mengatasi pengaruh emosi negatif, kemampuan mengendalikan emosi, serta kemampuan menerima respons emosional, sehingga penanganan masalah mahasiswa dilakukan dengan pendekatan terapi musik.

⁴⁸ Aditia Pradana and Asep Riyana, "Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala Pada Pasien Dengan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran Di Puskesmas Cikoneng," *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)* 2, no. 2 (2024): 137–47,

Bagan 2.1 Kerangka Pikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang disajikan dalam bentuk pertanyaan. Sebagai jawaban sementara, hipotesis ini masih berdasarkan teori-teori yang relevan, bukan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Oleh karena itu, hipotesis ini bersifat sementara, karena didasari oleh asumsi teori peneliti terkait variabel yang sedang diteliti.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- H_1 : Terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Musik Shalawat pada kelompok kontrol mahasiswa BKI IAIN Parepare.
- H_2 : Terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Musik Shalawat pada kelompok eksperimen mahasiswa BKI IAIN Parepare.
- H_3 : Terdapat perbedaan regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mahasiswa BKI IAIN Parepare.
- H_0 : Tidak terdapat pengaruh perlakuan Terapi Musik Shalawat terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa BKI IAIN Parepare.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan pengetahuan yang dapat diperoleh dengan menggunakan teknik statistik. Penelitian kuantitatif sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono, yaitu adalah metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁴⁹

Jenis penelitian yang digunakan sesuai dengan judul yang diangkat oleh penulis adalah penelitian eksperimen dengan desain *Quasi Experimental*. Menurut Sugiyono dalam bukunya, penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan tertentu (*treatment*) untuk mengetahui pengaruh yang dihasilkan. Sementara itu, *Quasi Experimental Design* merupakan bentuk penelitian eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol. Desain *Quasi Experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*, yang pelaksanaannya hampir menyerupai *Pretest-Posttest Control Group Design*, namun kelompok kontrol dan eksperimen tidak dipilih secara acak. Desain tersebut dapat dijelaskan melalui gambar berikut:

Table 3.1 Desain Penelitian *Quasi Experimental Design (Nonequivalent Control Group Design)*

O₁	X	O₂
O₃		O₄

Keterangan :

O₁ : Nilai *pretest* kelompok eksperimen

O₂ : Nilai *posttest* kelompok eksperimen

⁴⁹ P D Sugiyono, “Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan),” *Metode Penelitian Pendidikan* 67 (2019).

- O₃ : Nilai *pretest* kelompok kontrol
O₄ : Nilai *posttest* kelompok kontrol
X : Perlakuan (*treatment*)

B. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yang akan diterapkan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan merancang instrumen untuk mengukur regulasi emosi serta menyusun Modul Terapi Musik.

a. Instrumen Regulasi Emosi

Instrumen regulasi emosi disusun berdasarkan aspek- aspek regulasi emosi menurut Gross yang terdiri atas 4 aspek, yaitu kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi dan kemampuan menerima respon emosi. Uji coba instrumen dilakukan pada 10 mahasiswa BKI IAIN Parepare (di luar dari subjek). Uji coba dilakukan di Kampus IAIN Parepare pada tanggal 20 April 2025.

b. Modul Terapi Musik

Modul Terapi Musik disusun sesuai dengan langkah – langkah terapi musik.

2. Tahap Pelaksanaan

a. *Pre-test*

Pada tahap ini penulis memberikan *pre-test* kepada responden untuk mengukur kondisi regulasi emosi mahasiswa BKI sebelum diberikan *treatment* menggunakan modul pembelajaran.

b. Pelaksanaan Perlakuan (Terapi Musik)

Pada tahap ini penulis memberikan *treatment* berupa modul pembelajaran kepada responden selama 20-30 menit, setelah itu, responden akan melakukannya secara mandiri di rumah selama 14 hari.

c. *Post-test*

Pada tahap ini responden diberikan *post-test* untuk mengukur kondisi regulasi emosi mahasiswa BKI setelah diberikan *treatment* modul pembelajaran. Tujuan modul pembelajaran ini diberikan adalah untuk mengetahui terapi musik shalawat dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa BKI.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun lokasi ini dilaksanakan pada lokasi dan waktu sebagai berikut:

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Peneliti memilih lokasi ini karena lokasi tersebut merupakan tempat peneliti menemukan permasalahan yang peneliti ambil dalam penelitian ini dan sangat memungkinkan untuk melakukan penelitian ini.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan dalam waktu 6 bulan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan.⁵⁰ Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

⁵⁰ M. Makbul, "Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian," 2021, 6.

Table 3.2 Jumlah Mahasiswa BKI

Tahun	Jumlah
2021	57 orang
2022	74 orang
Total	131 orang

2. Sampel

Menurut Sugiyono, sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi.⁵¹ Sampel harus mampu mewakili kondisi populasi secara akurat, sehingga kesimpulan dari penelitian yang didasarkan pada sampel dapat menggambarkan keadaan populasi secara keseluruhan. Sampel merupakan sebagian dari anggota populasi yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel tertentu.⁵² Peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* untuk menentukan sampel. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel dengan menetapkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga diharapkan mampu memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diteliti.

Adapun kriteria yang digunakan yaitu :

- 1) Mahasiswa aktif BKI angkatan 2021 dan 2022
- 2) Berjenis kelamin laki – laki dan perempuan
- 3) Mahasiswa BKI yang bersedia untuk menjadi responden penelitian
- 4) Bersedia berpartisipasi dalam kelompok secara konsisten
- 5) Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah

⁵¹ Sugiyono, “Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan).”

⁵² Hardani Ahyar et al., “Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif,” Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.

E. Teknik Pengumpulan

1) Teknik Pengumpulan Data

a. Kuesioner (angket)

Menurut Sugiyono kuesioner adalah metode pengumpulan data yang efektif dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pertanyaan atau pernyataan tersebut dapat berupa jenis terbuka maupun tertutup.⁵³ Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala, yaitu skala Likert, yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat regulasi emosi Mahasiswa FUAD IAIN Parepare. Skala Likert adalah alat pengukuran yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, atau persepsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena tertentu.⁵⁴ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu 5, 4, 3, 2, 1 untuk pernyataan yang bersifat positif (favorable) dan 1, 2, 3, 4, 5 untuk pernyataan yang bersifat negatif (unfavorable).

Table 3.3 Skor Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	5	1
S (Setuju)	4	2
KS (Kurang Setuju)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	4
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

⁵⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan)."

Menurut Azwar, kategorisasi bertujuan untuk mengelompokkan individu ke dalam berbagai tingkatan yang tersusun secara berjenjang pada suatu kontinum, berdasarkan atribut yang diukur.⁵⁵ Berdasarkan rumus kategorisasi yang diterapkan, hasil pengelompokan skala regulasi emosi disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Table 3.4 Rumus Pembagian Kategori

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 \text{ SD} < X$

b. Modul Terapi Musik

Modul adalah panduan yang digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan Terapi Musik. Sebelum modul ini diterapkan, proses validasi dilakukan terlebih dahulu oleh profesional. Selain itu, pelaksanaan Terapi Musik akan dilakukan oleh tenaga profesional dengan mengikuti langkah-langkah berikut:

1. Sesi 1 (awal/perkenalan)
2. Sesi 2 (relaksasi musik shalawat)
3. Sesi 3 (diskusi singkat)
4. Sesi 4 (merefleksikan pengalaman terapi)
5. Sesi 5 (mengakhiri terapi musik shalawat)

⁵⁵ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013).

F. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah objek, sifat, atribut, atau nilai yang dimiliki oleh individu atau kegiatan dan memiliki beragam variasi antara satu dengan lainnya. Variabel tersebut ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari dan dianalisis guna menarik kesimpulan.⁵⁶ Variabel dalam penelitian ini meliputi hal-hal berikut:

1) Variabel Bebas (*Independent*)

Terapi Musik Shalawat adalah penggunaan musik secara terencana dan terstruktur sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, mental, dan sosial seseorang. Terapi ini melibatkan aktivitas, seperti mendengarkan musik, merefleksi lirik musik dan menyanyikan lagu, yang dilakukan secara individual atau kelompok. Pelaksanaan Terapi Musik Shalawat yaitu perumusan masalah, penggunaan musik, pemaknaan dan berbagi pengalaman.

2) Variabel Terikat (*Dependent*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif, baik emosi positif maupun negatif, dalam berbagai situasi. Regulasi ini melibatkan upaya peningkatan pada mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan pada aspek – aspeknya yaitu kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi, serta kemampuan menerima respon emosi dan diukur menggunakan skala likert.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data secara lengkap, akurat, teliti, dan mudah diolah. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan angket (kuesioner) yang berfokus pada

⁵⁶ Nfn Purwanto, “Variabel Dalam Penelitian Pendidikan,” *Jurnal Teknodik* 6115 (2019): 196–215.

regulasi emosi, di mana pernyataan dalam angket tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross. Agar mempermudah penulis dalam menyusun instrumen penelitian, berikut ini disediakan tabel 3.5 disertakan kisi – kisi instrumen.

Tabel 3.5 Blueprint Regulasi Emosi

Aspek-Aspek	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Kemampuan startegi regulasi emosi.	Kemampuan menggunakan strategi.	Memilih strategi yang tepat.	1,3	2,4	4
		Konsisten dalam penerapan.	5,7	6,8	4
Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif	Ketahanan terhadap emosi negatif	Tidak mudah tersulut emosi.	9,11	10,12	4
		Daya tahan emosi	13,15	14,16	4
		Pemulihan cepat	17,19	18,20	4
Kemampuan mengontrol emosi	Pengelolaan ekspresi emosi	Menahan reaksi implusif	21,23	22,24	4
		Menyesuaikan ekspresi emosi	25,27	26,28	4
		Mengelola intensitas emosi	29,31	30,32	4
Kemampuan menerima respon emosi	Kesadaran akan emosi	Menerima emosi tanpa menghakimi	33,35	34,36	4
		Pemahaman terhadap respon emosi	37,39	38,40	4
		Mampu beradaptasi dengan respon	41,43	42,44	4

H. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner regulasi emosi dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Teknik analisis data dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan, instrumen diuji validitasnya untuk mengetahui sejauh mana item pernyataan mengukur aspek regulasi emosi secara tepat. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*.

2. Uji Prasyarat Analisis

Untuk memastikan data dapat dianalisis menggunakan uji parametrik, dilakukan:

- Uji Normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, untuk melihat distribusi data.
- Uji Homogenitas menggunakan *Levene's Test*, untuk melihat kesamaan varians antar kelompok.

3. Uji Hipotesis

- Uji *Paired Sample t-Test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara skor pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol).
- Uji *Independent Sample t-Test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah perlakuan diberikan.

Interpretasi hasil analisis berdasarkan nilai signifikansi (p-value), dengan kriteria pengambilan keputusan: jika $p < 0,05$ maka hasil dianggap signifikan. Berikut adalah teknik analisis data pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis:

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah suatu item bersifat valid atau tidak. Jenis validitas yang digunakan adalah validitas konstruk, yang berkaitan dengan kemampuan alat ukur dalam mengukur konsep yang dimaksud. Validitas item ditentukan dengan membandingkan nilai koefisien korelasi *product moment* dengan nilai R tabel, jika nilai koefisien lebih besar dari R tabel, maka item tersebut dinyatakan valid.⁵⁷ Uji validitas dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi Microsoft Excel untuk tabulasi data, yang selanjutnya dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Berikut hasilnya:

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Regulasi Emosi	1	0,070	0,312	Invalid
	2	0,610	0,312	Valid
	3	0,347	0,312	Valid
	4	0,576	0,312	Valid
	5	0,424	0,312	Valid
	6	0,434	0,312	Valid
	7	0,122	0,312	Invalid
	8	0,591	0,312	Valid
	9	0,203	0,312	Invalid
	10	0,623	0,312	Valid
	11	0,301	0,312	Invalid
	12	0,495	0,312	Valid
	13	0,576	0,312	Valid
	14	0,508	0,312	Valid
	15	0,565	0,312	Valid

⁵⁷ Nilda Miftahul Janna, “Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS,” *Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 2021.

	16	0,512	0,312	Valid
	17	0,368	0,312	Valid
	18	0,363	0,312	Valid
	19	0,620	0,312	Valid
	20	0,384	0,312	Valid
	21	0,225	0,312	Invalid
	22	0,605	0,312	Valid
	23	0,482	0,312	Valid
	24	0,605	0,312	Valid
	25	0,567	0,312	Valid
	26	0,309	0,312	Invalid
	27	0,299	0,312	Invalid
	28	0,579	0,312	Valid
	29	0,451	0,312	Valid
	30	0,396	0,312	Valid
	31	0,510	0,312	Valid
	32	0,677	0,312	Valid
	33	0,256	0,312	Invalid
	34	0,440	0,312	Valid
	35	0,361	0,312	Valid
	36	0,414	0,312	Valid
	37	0,210	0,312	Invalid
	38	0,191	0,312	Invalid
	39	0,234	0,312	Invalid
	40	0,317	0,312	Valid
	41	0,014	0,312	Invalid
	42	0,287	0,312	Invalid

	43	0,172	0,312	Invalid
	44	0,440	0,312	Valid

Sumber: Data Olahan SPSS Versi 26

Jumlah responden yang digunakan adalah sebanyak 10 orang, sehingga nilai R tabel yang digunakan, yaitu 0,312 dengan nilai taraf signifikan 5%. Adapun, sebuah item dikatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel. Oleh karena itu, berdasarkan tabel di atas, sebanyak 44 item yang diuji terdapat 14 item yang tidak valid dan sebanyak 30 item dinyatakan valid.

Tabel 3.7 Blueprint Regulasi Emosi Setelah Uji Validitas

Aspek-Aspek	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Kemampuan startegi regulasi emosi.	Kemampuan menggunakan strategi.	Memilih strategi yang tepat.	3	2,4	4
		Konsisten dalam penerapan.	5	6,8	4
Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif	Ketahanan terhadap emosi negatif	Tidak mudah tersulut emosi.		10,12	4
		Daya tahan emosi	13,15	14,16	4
		Pemulihan cepat	17,19	18,20	4
Kemampuan mengontrol emosi	Pengelolaan ekspresi emosi	Menahan reaksi implusif	23	22,24	4
		Menyesuaikan ekspresi emosi	25	28	4
		Mengelola intensitas emosi	29,31	30,32	4
Kemampuan menerima respon emosi	Kesadaran akan emosi	Menerima emosi tanpa menghakimi	35	34,36	4
		Pemahaman terhadap respon emosi		40	4
		Mampu beradaptasi dengan respon		44	4

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menguji sejauh mana pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang-ulang terhadap subjek dalam kondisi yang sama. Reliabilitas atau keandalan, atau ketergantungan mengacu pada konsistensi serangkaian hasil pengukuran atau serangkaian alat ukur. Untuk menghitung nilai reliabilitas suatu instrumen penelitian, peneliti menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*.

Cronbach Alpha merupakan koefisien reliabilitas yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal dari suatu instrumen penelitian. Nilai koefisien ini berkisar antara 0 hingga 1, dengan nilai yang mendekati 1 menunjukkan tingkat reliabilitas instrumen yang lebih tinggi.⁵⁸ Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan efektif dalam mengukur dan menghasilkan data yang valid.

Pengujian tingkat reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi spss versi 26. Berikut hasil uji *reliabilitas alpha cronbach* :

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,857	30

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Hasil tabel 3.7 di atas menunjukkan bahwa nilai N of items terdapat 20 buah item dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,857, artinya $0,857 > 0,6$. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas disimpulkan bahwa 30 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk regulasi emosi yang dikatakan reliabel atau konsisten.

⁵⁸ Azuar Juliandi, "Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Dengan Cronbach Alpha: Manual," Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, 2008.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur yang digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Data yang berdistribusi normal berarti memiliki sebaran yang simetris dan dapat dianggap mewakili populasi secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, yang dipilih karena lebih efektif untuk sampel kecil dibandingkan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat diambil berdasarkan kriteria berikut:

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

4. Uji Homogenitas

Jika data sebelumnya terdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah uji homogenitas atau kesamaan dua varians. Uji homogenitas bertujuan untuk menentukan apakah distribusi data dari dua kelompok atau lebih bersifat homogen atau tidak. Dalam penelitian ini, digunakan uji homogenitas *One Way Anova*.⁵⁹ Kriteria uji homogenitas dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig. $> 0,05$, maka varian dari dua kelompok atau lebih dianggap homogen atau sama.
- 2) Jika nilai sig. $< 0,05$, maka data dianggap tidak homogen atau heterogen.

5. Uji Hipotesis

a. Uji Beda *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan menggunakan uji *Paired*

⁵⁹ Novita Eka Chandra and Siti Alfiatur Rohmaniah, "Analisis Laju Pertumbuhan Produk Domestik Regional Bruto Kabupaten Lamongan Atas Dasar Harga Konstan 2010 Menurut Lapangan Usaha," *Journal Of Mathematics Education & Mathematics* 1, no. 2 (2018): 31–37.

Samples t-Test. Uji *Paired Samples t-Test* ini bertujuan untuk menguji perbedaan hasil data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok tersebut. Kriteria dalam uji *Paired Samples t-Test* adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_1 dan H_2 diterima.
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_1 dan H_2 ditolak.
- b. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan menggunakan uji *Independent Samples t-Test Post Test*. Uji *Independent Samples t-Test* ini bertujuan untuk menguji perbedaan hasil data *post-test* antara kedua kelompok tersebut. Kriteria pada uji *Independent Samples t-Test* adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_3 diterima.
- 2) Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_3 ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di Intitut Agama Islam Negeri Parepare pada mahasiswa BKI. Penelitian tersebut terdiri dari variabel X dan Y, di mana X merupakan variabel bebas, yaitu Shalawat, 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.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identitas Responden

Dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen berupa kuesioner yang bertujuan mengidentifikasi regulasi emosi pada subjek penelitian, yakni mahasiswa BKI angkatan 2022. Berikut disajikan sampel dengan karakteristik sebagai berikut:

1) Mahasiswa BKI angkatan 2022

Tabel 4.1 Jumlah Mahasiswa

Mahasiswa BKI	Jumlah
Laki – Laki	13
Perempuan	61
	74

Dari tabel di atas, diketahui bahwa mahasiswa BKI angkatan 2022 sebanyak 13 laki – laki dan sebanyak 61 perempuan.

2) Kategorisasi tingkat regulasi emosi mahasiswa BKI angkatan 2022

Tabel 4.2 Kategori Tingkat Regulasi Emosi

Kategori	Jumlah
Sangat Rendah	4
Rendah	5
Sedang	3
Tinggi	16
Sangat Tinggi	0
	28

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi sangat rendah sebanyak 4 orang, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi rendah 5 orang, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi sedang sebanyak 3 orang, dan mahasiswa dengan tingkat regulasi yang tinggi sebanyak 16 orang. Sehingga mahasiswa yang masuk pada kategorisasi regulasi emosi ada 12 orang. Namun yang diambil hanya 10 orang dari tingkat kategorisasi sangat rendah, rendah dan sedang yang merupakan subjek penelitian.

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

Pre-test merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen, di mana subjek dibagikan kuesioner yang berisi 30 item regulasi emosi yang telah diuji coba sebelumnya. Hasil dari *pre test* nantinya akan dibandingkan dengan hasil *post test*. Berdasarkan hasil *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4.3 Data Pre Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	5	50	80	66.40	12.341
Kontrol	5	55	70	63.00	6.083
Valid N (listwise)	5				

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa rata-rata nilai *pre test* kelompok eksperimen, yaitu 66,40 dengan minimum 50 dan maximum 80, sedangkan standar deviasi 12,341. Adapun, rata-rata nilai *pre test* kelompok kontrol, yaitu 63,00 dengan nilai minimum 55 dan maximum 70, sedangkan standar deviasi 6,083.

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

Post Test merupakan langkah terakhir yang dilakukan dalam penelitian untuk mendapatkan hasil akhir. Di mana subjek yang telah diberikan perlakuan dalam kelompok eksperimen dibagikan kuesioner kembali. Begitupun dengan subjek yang berada di dalam kelompok kontrol. Berdasarkan hasil *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Data Post Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	5	89	100	95,20	4,868
Kontrol	5	52	67	59,80	6,017
Valid N (listwise)	5				

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rata-rata nilai post test kelompok eksperimen, yaitu 95,20 dengan nilai minimum 89 dan maximum 100, sedangkan standar deviasi 4,868. Adapun rata-rata nilai post test kelompok kontrol, yaitu 59,80 dengan nilai minimum 52 dan maximum 67, sedangkan standar deviasi 6,017.

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 26* untuk melakukan pengujian tersebut. Adapun, kriteria yang digunakan, yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Berikut hasil pengujian data:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Hasil	Pretest A (Kontrol)	,957	5	,786
	Posttest A (Kontrol)	,978	5	,924
	Pretest B (Eksperimen)	,949	5	,729
	Posttest B (Eksperimen)	,901	5	,415

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hasil data dari *pre test* kelompok kontrol, yaitu $0,786 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Adapun, hasil data dari *pre test* kelompok eksperimen, yaitu $0,729 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan, hasil data dari *post test* kelompok kontrol, yaitu $0,924 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sementara kelompok eksperimen, hasil data dari *post test*, yaitu $0,415 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sehingga dari hasil data pengujian normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data dinyatakan berdistribusi normal. Olehnya itu keseluruhan 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 26. Adapun, kriteria data dikatakan homogen apabila nilai signifikan dari nilai rata-rata $> 0,05$. Berikut hasil pengujian data:

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	.220	1	8	.652
	Based on Median	.206	1	8	.662
	Based on Median and with adjusted df	.206	1	7.477	.662
	Based on trimmed mean	.209	1	8	.660

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 4.6, diketahui nilai signifikansi dari nilai mean atau nilai rata-rata post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,652 > 0,05$. Olehnya itu, dapat disimpulkan bahwa data post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai varian data yang sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

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

a. 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_1 dan H_2 , di mana:

H_1 : Terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Musik Shalawat pada kelompok kontrol mahasiswa BKI IAIN Parepare.

H_2 : Terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Musik Shalawat pada kelompok eksperimen mahasiswa BKI IAIN Parepare.

Tabel 4.7 Hasil Uji Paired Samples t-Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreEks – PostEks	-28.80000	13.00769	5.81722	-44.95118	-12.64882	-4.951	4	.008
Pair 2	PreKont - PostKont	-3.20000	2.16795	.96954	.50814	5.89186	-3.301	4	.030

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Pada tabel 4.7 menunjukkan hasil *Paired Samples t-Test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai signifikansi (Sig 2- tailed) sebesar 0,030, yang lebih besar dari 0,05 ($0,030 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok yang tidak diberi perlakuan Terapi Musik Shalawat. antara nilai *pre test* dan *post test*. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan Terapi Musik Shalawat dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa BKI.

Sementara itu, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,008, yang lebih kecil dari 0,05 ($0,008 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan Terapi Musik Shalawat dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa BKI. Berdasarkan hasil uji statistik, nilai signifikansi pada kelompok eksperimen lebih kecil dari 0.05 ($0.008 < 0,05$),

maka Hipotesis H_1 ditolak dan H_2 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Terapi Musik Shalawat efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa BKI IAIN Parepare.

b. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui hasil dari data *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna menjawab hipotesis H_3 , di mana:

H_3 : Terdapat perbedaan regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mahasiswa BKI IAIN Parepare.

Pengujian tersebut dilakukan menggunakan uji *Independent Samples Test* dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 26*. Adapun, kriteria pengujian yaitu apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka H_3 diterima. Berikut hasil uji data:

Tabel 4.8 Hasil Uji Independent Samples Test Post Test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.220	.652	10.228	8	.000	-35.400	3.461	-43.382	-27.418
	Equal variances not assumed			10.228	7.666	.000	-35.400	3.461	-43.442	-27.358

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Pada tabel 4.8 menunjukkan hasil *Independent Samples Test Post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Test *Post test* pada kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 untuk asumsi varian yang sama (equal variances assumed). Nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_3 diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan dan H_0 ditolak.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui efektivitas Terapi Musik Shalawat dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa BKI. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, di mana pada tahap pertama bertujuan untuk mengukur tingkat regulasi emosi awal (*pretest*) mahasiswa melalui pemberian angket. Selanjutnya pada tahap kedua dilakukan penerapan perlakuan (*treatmen*) menggunakan Terapi Musik Shalawat yang telah ditentukan. Pada tahap terakhir dilakukan pengukuran tingkat regulasi emosi akhir (*posttest*) melalui pemberian angket.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket/kuesioner, di mana angket/kuesioner tersebut dibagikan dua kali, yaitu untuk *pretest* dan *posttest*. Analisis data dilakukan dengan menguji beda hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan menggunakan uji data *paired samples t-test* dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 26. Selain uji data beda hasil *pretest* dan *posttest* juga dilakukan uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *independent samples test post test* yang juga menggunakan aplikasi SPSS Versi 26.

Penelitian ini menunjukkan bahwa para subjek mengalami regulasi emosi yang tidak stabil dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam perkuliahan. Diketahui bahwa mahasiswa memiliki regulasi emosi yang rendah sebelum diberikan Terapi Musik Shalawat. Skor terendah regulasi emosi dari subjek yaitu sebesar

50 pada kelompok eksperimen dan 60 pada kelompok kontrol di mana hal ini menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sangat rendah.

Peningkatan jumlah skor dan kategori yang paling signifikan adalah subjek MA yang mana mengalami peningkatan dari tingkat regulasi emosi sangat rendah ke tingkat regulasi emosi yang tinggi yaitu dari jumlah skor 60 menjadi 100. MA mengalami peningkatan regulasi emosi setelah melakukan Terapi Musik Shalawat. Dari hasil yang didapatkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan regulasi emosi setelah dilakukan Terapi Musik Shalawat, dapat dilihat pada skor hasil *pretest* dan *posttest*.

Selanjutnya, data observasi terhadap kelompok eksperimen memperlihatkan bagaimana terapi musik shalawat dilakukan secara teratur dan terintegrasi dalam aktivitas keseharian mahasiswa, peningkatan tersebut dapat dijelaskan lebih jauh melalui kerangka teori Gross, yang menyebutkan bahwa terdapat empat aspek utama dalam regulasi emosi, yaitu: (1) kemampuan strategi regulasi emosi, (2) kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif, (3) kemampuan mengontrol emosi, dan (4) kemampuan menerima respons. Keempat aspek ini tampak tercermin dalam hasil observasi dan analisis data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Pertama, kemampuan strategi regulasi emosi terlihat meningkat melalui cara mahasiswa secara sadar menggunakan musik shalawat untuk menenangkan diri dalam kondisi stres, misalnya dengan mendengarkan Ya Nabi Salam Alaika di pagi hari sebelum kuliah atau Shalawat Nariyah saat sore hari untuk meredakan kelelahan. Ini menunjukkan bahwa mereka mulai membentuk strategi yang terarah dan terencana untuk menstabilkan kondisi emosionalnya.

Kedua, kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif terlihat dari narasi mahasiswa yang mulai mampu mengelola rasa cemas dan overthinking, terutama ketika menghadapi pengumuman hasil ujian atau tekanan tugas akademik. Musik shalawat menjadi semacam penyangga emosional yang membantu mereka tidak larut dalam stres atau kegelisahan berlebih.

Ketiga, kemampuan mengontrol emosi ditunjukkan melalui perilaku yang lebih tenang dan responsif dalam menyikapi situasi sehari-hari. Mahasiswa menjadi lebih stabil secara emosional, lebih jarang menunjukkan reaksi berlebihan, dan mampu menjaga sikap positif dalam interaksi sosial maupun akademik.

Keempat, kemampuan menerima respons mulai berkembang seiring dengan meningkatnya kesadaran emosional dan keterbukaan terhadap umpan balik dari lingkungan. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka menulis jurnal reflektif sambil mendengarkan shalawat, yang memungkinkan mereka mengevaluasi perasaan sendiri dengan lebih jernih.

Implementasi konsisten terapi musik shalawat ini menunjukkan pengaruh positif terhadap regulasi emosi, di mana mahasiswa merasa lebih tenang, damai, dan fokus dalam menghadapi rutinitas akademik maupun aktivitas organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa musik shalawat tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media terapi afektif yang mendukung proses internalisasi nilai spiritual, pengendalian diri, serta peningkatan kesadaran emosional. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa musik shalawat efektif digunakan sebagai metode intervensi sederhana dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa BKI di IAIN Parepare, baik secara langsung melalui perlakuan terstruktur maupun secara tidak langsung melalui kebiasaan mendengarkan musik religius yang menenangkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Gross dalam penelitian Sri Dewi bahwa regulasi emosi merupakan proses di mana individu mampu mengendalikan dan mempengaruhi emosi yang dimiliki sehingga individu mampu mengetahui dan mengekspresikan emosi yang sedang muncul. Terapi Musik Shalawat, dalam hal ini, menjadi metode atau alat untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa, terutama dihadapkan pada tekanan akademik.

Secara keseluruhan, implementasi terapi musik shalawat menunjukkan hasil yang signifikan tidak hanya secara statistik, tetapi juga secara kualitatif dalam

perubahan pola pengelolaan emosi mahasiswa. Musik shalawat berfungsi bukan sekadar sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media terapi afektif dan spiritual yang mendalam. Dengan pendekatan yang konsisten dan kontekstual, musik shalawat terbukti mendukung internalisasi nilai religius dan pengendalian diri, yang menjadi bagian tak terpisahkan dari proses regulasi emosi menurut teori Gross.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, dan Wahyu Aprilani, terapi musik shalawat terbukti secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian tersebut menggunakan analisis bivariat dengan uji statistik Wilcoxon dan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh nyata dari terapi terhadap kondisi psikologis responden. Penurunan tingkat kecemasan ini menjadi indikator awal bahwa musik shalawat mampu menciptakan ketenangan psikologis serta membantu individu dalam menata ulang respons emosional terhadap situasi tertentu. Meskipun fokus penelitian tersebut adalah lansia, hasil temuan ini memiliki relevansi yang luas terhadap populasi lain, termasuk mahasiswa. Hal ini disebabkan karena secara umum, musik yang tenang dan bernuansa spiritual seperti shalawat dapat memengaruhi bagian otak yang berperan dalam mengatur perasaan, sehingga membantu seseorang menjadi lebih tenang dan mampu mengelola emosinya.⁶⁰

Dalam konteks regulasi emosi, musik shalawat tidak hanya berfungsi sebagai suara yang menenangkan, tetapi juga sebagai media spiritual yang mendorong refleksi diri, meningkatkan kesadaran emosional, dan membantu individu mengenali serta mengelola emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan overthinking. Efektivitas terapi musik shalawat ini terletak pada perpaduan antara ritme musik yang lembut dan repetitif, lirik yang menyentuh secara religius, serta aspek spiritual yang memperkuat rasa keterhubungan dengan nilai-

⁶⁰ Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, "Efektivitas Terapi Musik Shalawat Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Kota Semarang."

nilai ketuhanan. Kombinasi tersebut menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks, seperti turunnya detak jantung dan meredanya ketegangan, serta kondisi mental yang lebih stabil dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Oleh karena itu, musik shalawat dapat dikategorikan sebagai intervensi psikospiritual yang efektif dalam mendukung regulasi emosi mahasiswa BKI di IAIN Parepare maupun kelompok lain yang menghadapi tantangan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Lidya Sianipar dan rekan-rekannya terhadap pasien dengan cedera kepala menunjukkan bahwa musik shalawat berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi, khususnya dalam meredakan kecemasan yang dirasakan oleh keluarga pasien. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa intervensi melalui musik shalawat efektif secara statistik dalam membantu individu menghadapi situasi stres. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa musik shalawat bukan hanya sekadar hiburan, tetapi dapat berfungsi sebagai strategi penenangan emosional yang terukur dan berdampak nyata dalam konteks psikologis.⁶¹

Efektivitas musik shalawat dalam regulasi emosi terletak pada kemampuannya menghadirkan suasana yang menenangkan, menyentuh sisi spiritual, dan menciptakan ruang reflektif bagi individu untuk mengolah perasaannya. Dalam keadaan tertekan atau menghadapi ketidakpastian, seperti kondisi darurat medis, musik shalawat membantu menurunkan intensitas reaksi emosional negatif seperti kecemasan dan panik. Hal ini dimungkinkan karena kombinasi dari irama yang lembut, pengulangan yang stabil, serta lirik-lirik yang memperkuat aspek religius mampu mengarahkan perhatian dari tekanan eksternal menuju kondisi batin yang lebih tenang dan terkendali. Dengan demikian, terapi musik shalawat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan kesadaran

⁶¹ Ahmad Syahlan Lidya Sianipar, Subhannur Rahman, Muhammad Riduansyah, "Efektivitas Pemberian Musik Shalawat Pada Penurunan Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Cedera Kepala" 12, no. 4 (2024): 791–98.

emosional, mendorong regulasi diri, dan membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan emosional yang berat.

Penelitian lain yang relevan adalah studi oleh Nailis Saadah yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan musik religi terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,553 yang lebih besar dari t tabel 2,010, yang menandakan bahwa musik religi efektif dalam meredakan kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Dalam konteks regulasi emosi, hasil ini memperkuat pemahaman bahwa musik religi berperan sebagai mekanisme penyangga emosional yang membantu mahasiswa mengelola tekanan, menenangkan pikiran, dan menjaga stabilitas emosi di tengah tuntutan penyelesaian tugas akhir.⁶²

Efektivitas musik religi, termasuk musik shalawat, dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dapat dijelaskan melalui peran musik dalam menciptakan pengalaman afektif yang menenangkan, memperkuat kesadaran diri, serta mengarahkan individu untuk lebih fokus dan reflektif. Suara yang lembut dan ritmis, dikombinasikan dengan lirik-lirik spiritual yang mengandung nilai-nilai keimanan, menciptakan kondisi mental yang lebih stabil dan menurunkan intensitas stres. Musik religi juga mendorong individu untuk menyentuh sisi terdalam emosinya tanpa merasa tertekan, sehingga emosi negatif seperti cemas, takut gagal, atau frustrasi dapat dihadapi dengan lebih bijaksana. Dengan kata lain, musik religi menjadi media sederhana namun berdampak besar dalam membantu proses pengenalan, pengendalian, dan pemulihan emosi — inti dari proses regulasi emosi itu sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Tsalisa Meiladia Zahrani, Ulin Nihayah, dan Ayu Faiza Algifahmy menunjukkan bahwa terapi musik religi, khususnya lantunan shalawat, memiliki kontribusi signifikan dalam menumbuhkan

⁶² Saadah, "PENGARUH MUSIK RELIGI TERHADAP KECEMASAN MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG."

kesehatan mental pada remaja yang mengalami kecemasan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa musik yang mengandung unsur spiritual tidak hanya memberikan ketenangan secara religius, tetapi juga menciptakan stabilitas psikologis dan suasana batin yang lebih seimbang. Dalam konteks regulasi emosi, hasil ini menegaskan bahwa terapi musik shalawat berperan sebagai strategi adaptif yang membantu individu dalam mengenali, merespons, dan mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan kegelisahan.⁶³

Kemampuan terapi musik shalawat dalam membantu mengatur emosi remaja dan juga mahasiswa secara umum, mahasiswa terletak pada kemampuannya membangun momen reflektif yang penuh makna, memperkuat perhatian terhadap kondisi emosional diri, serta menurunkan sensitivitas terhadap tekanan eksternal (stresor lingkungan). Irama musik yang repetitif dan menenangkan dikombinasikan dengan lirik yang sarat nilai spiritual membuat pendengarnya lebih mudah untuk masuk ke dalam kondisi psikologis yang rileks dan terfokus. Selain itu, nuansa spiritual yang terkandung dalam shalawat menumbuhkan rasa aman dan kedekatan dengan Tuhan, yang pada gilirannya menumbuhkan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, terapi musik shalawat menjadi bentuk intervensi sederhana namun efektif yang bekerja secara sinergis antara aspek emosional dan spiritual dalam proses regulasi emosi.

Hasil uji beda *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan karena nilai signifikan yang diperoleh, yaitu $0,030 > 0,05$, yang berarti hipotesis H_1 ditolak. Adapun, hasil uji beda *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol menunjukkan terdapat perbedaan karena nilai signifikan yang diperoleh, yaitu $0,030 > 0,05$, yang berarti hipotesis H_2 diterima. Sedangkan, hasil uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan karena nilai signifikan yang diperoleh, yaitu $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis H_3 diterima dan H_0 ditolak.

⁶³ Zahrani, Nihayah, and Algifahmy, "Upaya Menumbuhkan Kesehatan Mental Melalui Music Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan."

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik shalawat pada kelompok kontrol, hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji *paired samples t-test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) yaitu $0,030 > 0,05$, yang artinya H_1 ditolak. Sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik shalawat dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa BKI, hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji *paired samples t-test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) yaitu $0,008 < 0,05$, yang artinya H_2 diterima. Kemudian, terdapat perbedaan regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mahasiswa BKI di Institut Agama Islam Negeri Parepare, hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji *independent samples test post test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) yaitu $0,000 > 0,05$, yang artinya H_3 diterima, dengan demikian hipotesis H_0 ditolak. Artinya, terapi musik shalawat mampu meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa BKI di Institut Agama Islam Negeri Parepare

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang telah dikaji dalam penelitian ini, baik dari segi substansi permasalahan maupun teknis pelaksanaan penelitian, maka penulis menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mencapai tujuan penelitian secara optimal, serta dapat memberikan kontribusi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memberikan perhatian lebih terhadap berbagai faktor eksperimen lainnya yang berpotensi memengaruhi

validitas dan reliabilitas hasil penelitian, khususnya pada tahap pelaksanaan, agar diperoleh data yang lebih akurat dan representatif.

2. Bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, disarankan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk pengembangan potensi mahasiswa dan juga disarankan untuk menyediakan layanan konseling yang lengkap dengan fasilitas maupun tenaga profesionalnya.



DAFTAR PUSTAKA

Al – Qur'an Al – Karim,

- Aanda, Siska, Aulia Annisafitri, Meisya Angelia, Solita Claudya Augilera, and Yuri Nurdiantami. "Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 5 (2022): 2580–88. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/7002>.
- Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, Aksara Timur, vol. 3, 2018.
- Ahyar, Hardani, Helmina Andriani, Dhika Juliana Sukmana, S Pd Hardani, Nur Hikmatul Auliya MS, B GC, M S Helmina Andriani, R A Fardani, J Ustiawaty, and E F Utami. "Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif." Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Alam Mahdiyan, Yusuf, Moh Sakir, and Ahmad Robihan. "Peranan Shalawatan Sebagai Media Pembinaan Akhlak Santri Dalam Majelis Shalawat Dipondok Pesantren Madrasatul Qur'an Kertek Tahun 2022." *Alphateach (Jurnal Profesi Kependidikan Dan Keguruan)* 2, no. 1 (2022): 1–6. <https://doi.org/10.32699/alphateach.v2i1.3347>.
- Amalia, Emmy, Ni Nyoman Geri Putri, Suryani Padua Fatrullah, Pebrian Jauhari Jauhari, and Hesti Wulandari. "Edukasi Dan Pemeriksaan Kesehatan Umum, Mata, Serta Jiwa Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika." *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 5, no. 4 (2022): 468–73.
- Amma, Hayatun. "Pengaruh Terapi Sholawat Nabi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia" 8 (2024): 3434–42.
- Andryanzah, Irvan. "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi." *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (2023): 104–16.
- Apriliani, Tania Succi Dwi, Erna Tsalatsatul Fitriyah, and Asri Kusyuni. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia: Tinjauan Literatur." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 7, no. 1 (2021): 60–69. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i1.654>.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013.
- Cahyani, Nurul Putri. "Terapi Musik: Mengoptimalkan Pengobatan Tradisional Dengan Pendekatan Holistik Pada Remaja." *Jurnal Multidisiplin West Science* 2, no. 06 (2023): 452–61. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i6.433>.
- Chandra, Novita Eka, and Siti Alfiaur Rohmaniah. "Analisis Laju Pertumbuhan Produk Domestik Regional Bruto Kabupaten Lamongan Atas Dasar Harga Konstan 2010 Menurut Lapangan Usaha." *Journal Of Mathematics Education &*

Mathematics 1, no. 2 (2018): 31–37.

Damayant, Azizah. “Pengaruh Terapi Dzikir Pada Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2020,” 2024.

Darmawanti, Ira, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Surabaya. “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–29.

Dewi, Sri. “Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade’-Malebbi IAIN Parepare. Menyatakan,” 2021.

Eko Raharjo. “Musik Sebagai Media Terapi.” *Harmonia Journal of Arts Research and Education* 8, no. 3 (2007): 1–13.

Fadilah, Wahyu Fitri, Sri Sayekti, Heni Sunaryanti, Rina Tri, Handayani Sekolah, and Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba’. “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa” 5, no. 2 (2024): 445–52.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>.

Fitri, Ramadhani Dwi. “Pengaruh Musik Terhadap Mood Dan Emosi Peran Musik Dalam Kesehatan Mental.” *Circle Archive* 1, no. 4 (2024): 1–14.
<http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/103>.

Fitriani, Yulia, and Asmadi Alsa. “Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP.” *Gajah Mada Journal of Professional Psychology* 1, no. 3 (2015): 149–62.

Gusmian, Islah. “Tafsir Al-Qur’an Di Indonesia: Sejarah Dan Dinamika.” *Nun: Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir Di Nusantara* 1, no. 1 (2015).

Hamzah, Imam, Rusdiawan Rusdiawan, and Johan Mahyudi. “Klasifikasi Emosi Tokoh Qais Al-Qarani Dalam Novel Layla Majnun Karya Nizami Al-Ganjavi: Kajian Perspektif David Krech.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 2 (2022): 1541–52. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i2.3250>.

Harmalis. “Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam.” *Journal on Education* 04, no. 04 (2022): 1781–88.

Janna, Nilda Miftahul. “Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS.” *Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 2021.

Juliandi, Azuar. “Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Dengan Cronbach Alpha: Manual.” *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan*, 2008.

Kaparang, Grace Fresania, and Mega Gayo. “Preferensi Musik Dan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat.” *Nutrix Journal* 4, no. 1

- (2020): 48. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.422>.
- Lailatul Izzah. "PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP MOOD BELAJAR PADA MAHASISWA MANAJEMEN DAKWAH UIN SUSKA RIAU Lailatul Izzah Program Studi Psikologi Islam , STAI Diniyah Pekanbaru Rahmawati Program Studi Manajemen Dakwah , UIN Suska Riau Hilyatul Humairoh Program Stud." *Jurnal Edukasi* 2, no. 1 (2020): 12–18.
- Lidya Sianipar, Subhannur Rahman, Muhammad Riduansyah, Ahmad Syahlan. "Efektivitas Pemberian Musik Shalawat Pada Penurunan Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Cedera Kepala" 12, no. 4 (2024): 791–98.
- Litaay, Elbrien Christalica, and Ratriana Yulastuti Endang Kusumiati. "Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba." *Jurnal Ilmiah Hospitality* 12, no. 2 (2023): 863–72.
- M. Hafid Kumaini. "Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan Self Acceptance Pada Lansia Di Dusun Tegalorejo Badas Kediri," no. 8.5.2017 (2022).
- Makbul, M. "Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian," 2021, 6.
- Marsari, Henni, Neviyarni, and Irdamurni. "Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 1 (2021): 1816–22.
- Mawardah, Mutia, and MG Adiyanti. "Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying." *Jurnal Psikologi* 41, no. 1 (2014): 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>.
- Mutakamilah, Mutakamilah, Eriyono Budi Wijoyo, Imas Yoyoh, Hera Hastuti, and Kartini Kartini. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 14, no. 2 (2021): 120–32. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>.
- Nur Alif, Muhammad, Hayatun Nuffus, Yulia Fitri Wulandari, Muhammad Zaki Adrian, and Universitas Lambung Mangkurat. "Pandangan Islam Terhadap Musik." *Journal Islamic Education* 1, no. 2 (2023): 157–66. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.
- Palele, Anggita Viola. "Pengaruh Terapi Musik Instrumental Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Klungkung," 2022, 1.
- Pradana, Aditia, and Asep Riyana. "Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala Pada Pasien Dengan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran Di Puskesmas Cikoneng." *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)* 2, no. 2 (2024): 137–47. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.48>.
- Prasetya, Akhmad Fajar, and I made Sonny Gunawan. *Mengelola Emosi. K-Media*,

2018.

- Purwanto, Nfn. "Variabel Dalam Penelitian Pendidikan." *Jurnal Teknodik* 6115 (2019): 196–215.
- Putri, Yuliyani Aura, and Devi Eryanti. "Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 12, no. 1 (2024): 99–118. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v12i1.38148>.
- Rahayu, Sri, Ade Sucipto, and Marlinda. "Efektivitas Akupresur Dan Terapi Musik Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Borneo Cendekia* 7, no. 1 (2023): 1–10.
- Romadhoni, Tri Dewi. "Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi." *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.
- Rosdewati, Lilik. "Tingkat Pengetahuan Bidan Tentang Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil" 33, no. 1 (2022): 1–12.
- Saadah, Nailis. "PENGARUH MUSIK RELIGI TERHADAP KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG" 33, no. 1 (2022): 1–12.
- Safira, Fitria Alda. "Efektifitas Kombinasi Terapi Musik Dengan Aromatherapy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat 4 Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga." *STIKes Mitra Keluarga Bekasi*, 2023, 18–19. https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/201905039_Fitria Alda Safira_SKRIPS.pdf.
- Sanjiwani, Anak Agung Sri Ni Luh Putu Thrisna Dewi. "Manfaat Musik Tradisional Terhadap Stres: A Literature Review Anak" 13, no. 2 (2022): 316–22.
- Saputra, Andre Utama, Ranida Arsi, and Yeni Elviani. "Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Murottal Al Qur ' an Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Pendahuluan," 2024.
- Senja Regena Utami, Laili Nur Hidayati, Akrim Wasniyati. "Implementasi Terapi Musik Klasik Pada Pasien Skizofrenia Dengan Gejala Utama Halusinasi Pendengaran: Case Report" 10, no. 2277 (2022): 16–17.
- Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, Wahyu Aprilani. "Efektifitas Terapi Musik Shalawat Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Kota Semarang." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11, no. 3 (2023): 755–62.

- Sudirman, Sudirman. "Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda." *Borneo Studies and Research* 1, no. 2 (2020): 1210–14.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Sugiyono, P D. "Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan)." *Metode Penelitian Pendidikan* 67 (2019).
- Syarifani, Nara. "Implikasi Terapi Musik Sebagai Bentuk Katarsis Dan Relaksasi Emosi." *Happiness* 8, no. 1 (2024): 1–11.
- Wayan, I, Endra Kurniawan, Tjokorda Udiana, Nindhia Pemayun, Wayan Suardana, Program Studi, Penciptaan Dan, et al. "Ekspresi Emosi Dalam Seni Patung." *Prabangkara : Jurnal Seni Rupa Dan Desain* 22, no. 2 (2018): 63–69. <https://jurnal.isi-dps.ac.id/index.php/prabangkara/article/view/572>.
- Widyayanti, Neni, Hidayatul Arofah, and Azizah Nur Arifah Awali. "Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Awal." *Jurnal Spirits* 12, no. 2 (2022): 68–75. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12810>.
- Zahrani, Tsalisa, Ulin Nihayah, and Ayu Algifahmy. "Upaya Menumbuhkan Kesehatan Mental Melalui Music Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8 (June 30, 2024): 1884–92. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5556>.



LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen Penelitian

	KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307
	INSTRUMEN PENELITIAN

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah).
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban.
3. Jika tidak dimengerti silakan ditanyakan maksud pernyataannya.
4. Dijawab dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

KS : Kurang Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya dapat mengatasi perasaan marah, sedih dan takut					
2.	Saya salah memilih cara dalam mengatasi emosi saya					
3.	Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi					
4.	Saya bingung menentukan cara terbaik menghadapi emosi saya					
5.	Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperbaiki perasaan saya daripada mencari sumber masalah					
6.	Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten					
7.	Saat sedih saya tahu cara yang tepat untuk mengatasinya					

8.	Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya					
9.	Saya tetap tenang meskipun menghadapi situasi yang memancing emosi					
10.	Saya emosi saat menghadapi masalah					
11.	Saya dapat mengendalikan diri dalam situasi yang memancing kemarahan					
12.	Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat					
13.	Saya mampu bertahan menghadapi tekanan emosional					
14.	Saya lelah ketika menghadapi tekanan emosional					
15.	Saya mampu menjaga kestabilan emosi dalam situasi sulit					
16.	Saya terbebani oleh tekanan emosional					
17.	Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri					
18.	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kecewa					
19.	Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang mengecewakan					
20.	Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat					
21.	Saya mampu menahan diri agar tidak bereaksi berlebihan saat marah					
22.	Saya langsung berkata kasar ketika dalam keadaan tertekan					
23.	Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu					
24.	Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya					
25.	Saya bahagia ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu					
26.	Saya kecewa ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu					
27.	Ketika saya bahagia saya mudah tersenyum dan tertawa					
28.	Saat marah saya membanting barang – barang yang ada di sekitar saya					
29.	Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen					

	saya bisa menyelesaikannya dengan baik					
30.	Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas					
31.	Saya tetap tenang saat ditegur oleh teman – teman					
32.	Tangan saya berkeringat saat ditegur oleh teman – teman					
33.	Saya menghargai pendapat orang lain saat diskusi kelompok					
34.	Saya memotong pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan perasaannya					
35.	Ketika teman saya menangis saya menenangkannya					
36.	Ketika teman saya menangis saya mengejeknya					
37.	Saat senang sifat saya menjadi lebih ramah dan sopan terhadap teman					
38.	Saat senang sifat saya menjadi lebih cuek dan sombong terhadap teman					
39.	Saya mengenali dan memahami berbagai macam emosi yang ditunjukkan oleh teman					
40.	Saya sulit mengenali emosi yang ditunjukkan oleh teman					
41.	Saya nyaman berteman dengan berbagai kepribadian yang ada disekitar saya					
42.	Saya risih berteman dengan berbagai kepribadian yang ada disekitar saya					
43.	Saat berselisih dengan teman, saya tetap tenang					
44.	Saat berselisih dengan teman, saya langsung emosi dengan berteriak dan membanting barang					

Mengetahui,-
Pembimbing



Ulfah, M.Pd

NIP. 198311302023212022

Lampiran 2: Instrumen Penelitian Yang Valid

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307
	INSTRUMEN PENELITIAN

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah).
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban.
3. Jika tidak dimengerti silakan ditanyakan maksud pernyataannya.
4. Dijawab dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada jawaban:
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 KS : Kurang Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS: Sangat Tidak Sesuai

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
2.	Saya salah memilih cara dalam mengatasi emosi saya					
3.	Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi					
4.	Saya bingung menentukan cara terbaik menghadapi emosi saya					
5.	Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperbaiki perasaan saya daripada mencari sumber masalah					
6.	Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten					
8.	Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya					
10.	Saya emosi saat menghadapi masalah					
12.	Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat					

13.	Saya mampu bertahan menghadapi tekanan emosional					
14.	Saya lelah ketika menghadapi tekanan emosional					
15.	Saya mampu menjaga kestabilan emosi dalam situasi sulit					
16.	Saya terbebani oleh tekanan emosional					
17.	Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri					
18.	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kecewa					
19.	Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang mengecewakan					
20.	Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat					
22.	Saya langsung berkata kasar ketika dalam keadaan tertekan					
23.	Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu					
24.	Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya					
25.	Saya bahagia ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu					
28.	Saat marah saya membanting barang – barang yang ada di sekitar saya					
29.	Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya bisa menyelesaikannya dengan baik					
30.	Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas					
31.	Saya tetap tenang saat ditegur oleh teman – teman					
32.	Tangan saya berkeringat saat ditegur oleh teman – teman					
34.	Saya memotong pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan perasaannya					
35.	Ketika teman saya menangis saya menenangkannya					
36.	Ketika teman saya menangis saya mengejeknya					
40.	Saya sulit mengenali emosi yang ditunjukkan					

	oleh teman					
44.	Saat berselisih dengan teman, saya langsung emosi dengan berteriak dan membanting barang					



Lampiran 3: Modul Terapi Musik



DAFTAR ISI

1. PERENCANAAN LAYANAN
2. PENGANTAR
3. MATERI TERAPI MUSIK SHALAWAT
4. LAMPIRAN
5. REFERENSI



PERENCANAAN LAYANAN

1. Nama Layanan : Terapi Sholawat
2. Tujuan Layanan : Untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa
3. Jenis Konseling : Konseling kelompok
4. Sasaran : Mahasiswa BKI ang. 2022
5. Waktu : 2 x 60 menit
6. Media : Lcd, handphone, dan laptop.
7. Pelaksanaan : 2 x pertemuan
8. Lokasi : Kampus IAIN Parepare

PENGANTAR

Terapi musik shalawat adalah metode relaksasi yang memanfaatkan lantunan shalawat sebagai media untuk menenangkan pikiran, meredakan stres, dan meningkatkan kesejahteraan spiritual serta emosional. Terapi ini didasarkan pada keyakinan bahwa mendengarkan atau melantunkan shalawat dapat memberikan ketenangan batin, memperkuat keimanan, dan membawa dampak positif bagi kesehatan mental serta fisik.

Modul ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam tentang terapi musik sholawat sebagai alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup. Pembaca akan diajak untuk mengeksplorasi prinsip-prinsip dasar terapi musik sholawat, berbagai teknik aplikasinya, serta manfaat yang dapat dirasakan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk pengelolaan stres, pemulihan trauma, pengembangan kognitif, hingga dukungan bagi individu dengan kebutuhan khusus.

PAREPARE

MATERI TERAPI MUSIK SHOLAWAT

1. Pengertian Shalawat

Dalam bahasa Arab, kata shalawat adalah bentuk jamak dari shalat, yang berarti doa, sebagaimana tercantum dalam Kamus Munjid. Dalam bentuk tunggal disebut shalat, sedangkan dalam bentuk jamak, shalawat bermakna doa yang dilakukan secara terus-menerus untuk mengingat Allah SWT. Secara istilah, shalawat diartikan sebagai rahmat yang sempurna dan bentuk kesempurnaan kasih sayang Allah bagi kekasih-Nya, Nabi Muhammad Saw., karena shalawat hanya diciptakan untuk beliau.

Shalawat memiliki makna penting dan bermanfaat untuk dikaji. Selain sebagai bentuk penghormatan dan pengagungan terhadap Nabi Muhammad Saw., shalawat juga merupakan bagian dari amalan ibadah.

Menurut Suryani, shalawat berarti doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Shalawat juga dapat memengaruhi cara pandang, pola pikir, perilaku, dan perasaan seseorang, karena dapat memberikan efek perubahan suasana hati. Oleh karena itu, terapi shalawat merupakan metode terapi berbasis doa kepada Nabi Muhammad Saw. yang diyakini dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki perilaku, dengan bimbingan seorang terapis yang berkompeten di bidangnya.

MATERI TERAPI MUSIK SHOLAWAT

2. Keutamaan Shalawat

Menurut Watiniyah (2016), melantunkan atau mendengarkan shalawat memiliki berbagai khasiat bagi kehidupan manusia, di antaranya:

a. Dimudahkan segala urusan dan dikabulkan hajatnya

Rasulullah Saw. bersabda bahwa siapa yang bershalawat seratus kali dalam sehari, Allah akan mengabulkan seratus hajatnya, dengan tujuh puluh untuk akhirat dan tiga puluh untuk dunia (HR. Ibnu Majah dari Jabir).

b. Menjadi sebab terkabulnya doa

Dalam hadits disebutkan bahwa doa akan tertahan di antara langit dan bumi, tidak akan naik kecuali setelah seseorang bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw. (HR. At-Tirmidzi).

c. Diampuni dosanya

Rasulullah Saw. bersabda bahwa siapa yang membaca shalawat pada hari Jumat akan diampuni dosanya, meskipun sebanyak buih di lautan (HR. dari Zaid bin Rafi').

d. Menghilangkan kesulitan dan kesusahan

Rasulullah Saw. menganjurkan untuk memperbanyak shalawat, karena hal itu dapat membantu melepaskan berbagai kesulitan dan menghilangkan kesedihan.

MATERI TERAPI MUSIK SHOLAWAT

3. Shalawat Yang Digunakan Dalam Pelaksanaan Terapi Musik Shalawat

a. Shalawat Jibril

Sholawat Jibril adalah salah satu sholawat nabi yang lebih pendek pendek. Sholawat ini diberi nama sholawat Jibril karena yang pertama melafalkan sholawat ini adalah malaikat Jibril ketika memberikan pengajaran pada Nabi Muhammad SAW. Selain itu, sholawat Jibril merupakan salah satu jenis sholawat yang paling sering diamalkan oleh umat Muslim karena penuh makna dan singkat.

b. Mengamalkan sholawat jibril memberikan banyak manfaat:

- Dapat mendatangkan ketenangan hati dan jiwa
- Memberikan perlindungan dari bahaya
- Mendatangkan keberkahan dalam kehidupan
- Meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah SWT



Lampiran 1

TAHAPAN PELAKSANAAN

- Pertemuan Pertama

Sesi 1

1. Durasi : 5 – 10 menit
2. Tujuan : Membangun hubungan positif, menyiapkan peserta secara fisik dan emosional, serta menciptakan suasana nyaman.
3. Kegiatan : Fasilitator menjelaskan singkat tujuan terapi musik dan bagaimana prosesnya akan berjalan.

Sesi 2

1. Durasi : 5 - 10 menit
2. Tujuan : Meningkatkan kemampuan regulasi emosi, pikiran, atau fisik peserta melalui musik
3. Kegiatan :
 - Relaksasi Musik Shalawat : Peserta mendengarkan beberapa shalawat yang diputarkan.
 - Refleksi Melalui Musik Shalawat : Fasilitator memberikan lembar kerja 1 kepada peserta.

TAHAPAN PELAKSANAAN

Sesi 3

1. Diskusi Singkat : Memberikan waktu singkat untuk peserta berbagi kesan saat mendengarkan musik shalawat.
2. Fasilitator memberikan lembar kerja 2 kepada peserta untuk dibawa pulang dan diisi selama 7 hari, kemudian dikembalikan pada saat pertemuan selanjutnya.



TAHAPAN PELAKSANAAN

- Pertemuan Kedua

Sesi 1

1. Durasi : 5 - 10 menit
2. Tujuan : Merefleksikan pengalaman terapi musik sholawat dan menguatkan komitmen untuk melanjutkan praktik ini didalam kehidupan sehari - hari.
3. Kegiatan :
 - a. Diskusi kelompok tentang manfaat yang dirasakan.
 - b. Melakukan shalawat bersama fasilitator dan para peserta.

Sesi 2

1. Ucapan Penutup : Fasilitator memberikan motivasi singkat dan rasa terima kasih atas partisipasi peserta.
2. Doa atau Salam Akhir : Sebagai simbolis penutup sesi terapi musik shalawat.

Lampiran 2

PANDUAN RELAKSASI MUSIK SHOLAWAT

• Pengantar

Relaksasi dengan shalawat merupakan metode yang mengombinasikan lantunan shalawat dengan teknik pernapasan dan kesadaran diri untuk mencapai ketenangan jiwa serta keseimbangan emosional.

• Persiapan Awal

- a. Menentukan tujuan dari terapi musik sholawat yang akan dilakukan.
- b. Pilih tempat tenang dan bebas gangguan
- c. Gunakan headphone untuk pengalaman yang lebih mendalam.
- d. Atur suasana ruangan sesuai tujuan (redup untuk relaksasi, terang untuk fokus)

• Kesiapan Sebelum Mendengarkan Musik Shalawat

a. Niat Yang Baik

1. Tetapkan niat untuk mendengarkan shalawat sebagai bentuk ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah.
2. Berharap mendapatkan ketenangan hati dan keberkahan.

b. Pilih Waktu Yang Tepat

1. Mendengarkan shalawat lebih baik dalam suasana yang tenang, seperti sebelum tidur, setelah sholat, atau saat sedang bersantai.
2. Hindari mendengarkan saat sibuk atau terganggu oleh aktivitas lain agar lebih fokus.

PANDUAN RELAKSASI MUSIK SHOLAWAT

c. Siapkan Tempat Yang Nyaman

1. Carilah tempat yang bersih dan nyaman, bisa di kamar, mushola, atau ruangan yang tenang.
2. Jika memungkinkan, duduk dengan tenang dan rileks.

d. Bersuci (Jika Memungkinkan)

1. Berwudhu sebelum mendengarkan shalawat bisa menambah keberkahan dan kekhusyukan.
2. Mengenakan pakaian yang bersih dan sopan juga bisa membantu membangun suasana spiritual.

e. Memilih Shalawat Jibril

1. Mendengarkan melalui handphone atau melantunkan shalawat jibril.

f. Dengarkan dengan Hati yang Khusyuk

1. Hindari aktivitas lain yang dapat mengalihkan perhatian.
2. Fokus pada makna dan keindahan lantunan Shalawat.

b. Hayati dan Amalkan Pesan Shalawat

1. Jika memungkinkan, ikut melantunkan Shalawat dengan penuh penghayatan.
2. Renungkan maknanya dan jadikan sebagai pengingat untuk lebih mencintai Rasulullah ﷺ.
3. Terapkan nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari.

PANDUAN RELAKSASI MUSIK SHALAWAT

•Mulai Terapi Musik Shalawat

a. Posisi Nyaman

1. Duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman.
2. Relaksasikan tubuh dan biarkan pikiran terbuka.

b. Olah Nafas

1. Tarik napas dalam selama 4 detik.
2. Tahan selama 2 detik, lalu hembuskan perlahan selama 6 detik.
3. Ulangi beberapa kali untuk menenangkan diri.

•Dengarkan Musik Shalawat

- a) Fokus sepenuhnya pada musik Shalawat.
- b) Rasakan ritme, melodi, dan emosi yang ditimbulkan.
- c) Jika menggunakan musik Shalawat untuk relaksasi, pejamkan mata dan biarkan tubuh larut dalam alunan musik Shalawat.

•Refleksi dan Penutupan

- a. Renungkan apa yang Anda rasakan selama sesi.
- b. Akhiri sesi dengan rasa syukur atau doa.
- c. Catat perubahan emosi atau energi Anda setelah terapi.

Lampiran 4

LEMBAR KERJA 1

Nama Peserta :

Tanggal :

Semester :

Kegiatan**1. Kondisi emosi sebelum terapi**

Lingkari salah satu emoticon dibawah sesuai perasaan Anda.

**2. Mendengarkan musik sholawat**

o Judul sholawat :

o Perasaan yang dirasakan :

☐ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat

☐ Lainnya
3. Ekpresi melalui musik shalawat

Kegiatan

☐ Mengetahui lirik shalawat

☐ Menikmati suasana yang tercipta dari lirik shalawat

Pengalaman singkat :

4. Refleksi

Kondisi emosi setelah sesi ini ?

Tanda Tangan Peserta

Referensi

- Khoir, W. (2007). Peranan shalawat dalam relaksasi pada jama'ah majelis rasulullah di pancoran.
- Putri, F. K. (2023). PENGARUH TERAPI SHALAWAT TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SANTRI PONDOK PESANTREN DI SEMARANG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Putri, Y. A., & Eryanti, D. (2024). Bimbingan Rohani melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril untuk mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(1), 99-118.
- Ajmain, A., Amma, H., Ningsih, N., & Ngatwadi, N. (2024). PENGARUH TERAPI SHALAWAT NABI TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 8(2), 3434-3442.
- Bunganegara, M. H. (2018). Pemaknaan Shalawat: Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin. *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis*, 9(2).
- Hidayati, B. M. R. (2022). Dakwah Grup Musik Shalawat Metal di Pondok Pesantren Metal Tobat; Perspektif Psikologi. *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam*, 4(2), 107-114.

Lampiran 4: Surat Penetapan Pembimbing



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-3340/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE

- 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 diserahi 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 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024
 - Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3340 Tahun 2024, tanggal 26 September 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: **Ulfah, M.Pd.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :
Nama Mahasiswa : RUBINAH NUR HUMAERAH
NIM : 2120203870232030
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Penelitian : ANALISIS REGULASI EMOSI MELALUI SENI KALIGRAFI PADA ALIANSI MAHASISWA SENI 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 26 September 2024

Dekan,



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

Lampiran 5: Surat Izin Meneliti 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 email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-821/In.39/PP.00.9/PPs.05/04/2025 14 April 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	: RUBINAH NUR HUMAERAH
Tempat/Tgl. Lahir	: PAREPARE, 22 Pebruari 2003
NIM	: 2120203870232030
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: JL. REFORMASI KEC. BACUKIKI BARAT KOTA PAREPARE

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

TERAPI MUSIK SHALAWAT DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA BKI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 14 April 2025 sampai dengan tanggal 14 Mei 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

Page : 1 of 1, Copyright©afs 2015-2025 - (safitri)

Dicetak pada Tgl : 14 Apr 2025 Jam : 09:28:13

Lampiran 6: Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

SRN IP0000322



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

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 322/IP/DPM-PTSP/4/2025

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 :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : RUBINAH NUR HUMAERAH

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

ALAMAT : JL. REFORMASI KOTA PAREPARE

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

JUDUL PENELITIAN : TERAPI MUSIK SHALAWAT DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA BKI DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

LOKASI PENELITIAN : INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE

LAMA PENELITIAN : 25 April 2025 s.d 01 Juni 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 : 28 April 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 ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSR
■ Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Lampiran 7: Surat Keterangan Selesai Meneliti



**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 email: mail.iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI

Nomor: B-1842/In.39/FUAD.03/PP.00.9/07/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP : 196412311992031045
Pangkat / Golongan : Pembina / IV b
Jabatan : Dekan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : RUBINAH NUR HUMAERAH
NIM : 2120203870232030
Alamat : JL. REFORMASI KEC. SOREANG KOTA PAREPARE
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Tahun Akademik : 2024-2025

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Parepare, 07 Juli 2025

Dekan,



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

Lampiran 8: Data Mahasiswa BKI Angkatan 2021 dan 2022

TAMU Statistik Mahasiswa Periode : 2021

AKM Angkatan AKM Prodi **Mahasiswa Baru** Nilai Kuesioner Lulusan

Download Excel

Jenjang	Nama	Jumlah	Pendaftaran		Jenis Kelamin	
			PDB	Lainnya	L	P
S1	Bahasa dan Sastra Arab	20	20	0	7	13
S1	Bimbingan Konseling Islam	57	57	0	14	43
S1	Jurnalistik Islam	7	7	0	4	3
S1	Komunikasi dan Penyiaran Islam	56	56	0	17	39
S1	Manajemen Dakwah	34	33	1	18	16
S1	Pengembangan Masyarakat Islam	9	9	0	3	6
S1	Sejarah Peradaban Islam	16	16	0	8	8
S1	Sosiologi Agama	14	14	0	4	10
Total		213	212	1	75	138

TAMU Statistik Mahasiswa Periode : 2022

AKM Angkatan AKM Prodi **Mahasiswa Baru** Nilai Kuesioner Lulusan

Download Excel

Jenjang	Nama	Jumlah	Pendaftaran		Jenis Kelamin	
			PDB	Lainnya	L	P
S1	Bahasa dan Sastra Arab	19	19	0	2	17
S1	Bimbingan Konseling Islam	74	74	0	13	61
S1	Jurnalistik Islam	12	12	0	5	7
S1	Komunikasi dan Penyiaran Islam	53	53	0	18	35
S1	Manajemen Dakwah	34	34	0	19	15
S1	Pengembangan Masyarakat Islam	7	7	0	3	4
S1	Sejarah Peradaban Islam	19	19	0	11	8
S1	Sosiologi Agama	20	20	0	6	14
Total		238	238	0	77	161

Lampiran 9: Tabulasi Data Uji Validitas, Pre Test dan Post Test

a. Uji Validitas

Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Semester	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL	KATEGORI
Nafla Nurul Raoda	Perempuan	6	3	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	2	1	3	3	4	3	5	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	77	Rendah
amugrah Ls	laki - laki	6	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	5	5	4	5	4	4	3	2	2	5	3	5	3	2	2	3	1	101	Tinggi
Nurul Hmi	Perempuan	6	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	5	4	3	4	4	2	5	4	2	5	4	2	5	3	4	102	Tinggi
Kania H.Saruddin	Perempuan	6	5	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	3	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	60	Sangat Rendah
Muh Tabir Umar	Laki - laki	6(enam)	2	3	4	1	1	1	4	1	4	1	1	3	5	5	5	3	5	5	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	3	3	99	Tinggi
ST AISYAH JAMIL	Perempuan	6	1	2	3	2	4	2	2	3	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	1	3	3	1	3	1	3	70	Rendah	
Syafiqah Salsabila Subhan	Perempuan	6	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	5	3	2	5	3	3	3	3	4	4	3	3	5	2	1	1	3	4	98	Sedang
Kiki	Perempuan	Semester 6	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	109	Tinggi
Nurfaillah	Perempuan	6	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	5	3	2	3	5	4	3	4	3	2	5	3	4	5	5	2	2	4	106	Tinggi
Faika tunnisa abadi	Perempuan	6	1	1	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	1	3	1	1	2	2	3	3	3	1	2	2	1	1	4	3	1	62	Rendah	
Zakina Sahara	Perempuan	6	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	5	4	3	4	5	3	3	4	4	3	4	5	108	Tinggi
Suci Noer Fadhilah	Perempuan	6 (enam)	3	2	2	2	1	1	2	4	2	3	2	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1	1	1	1	2	2	60	Sangat Rendah
Sri suhermita	perempuan	6	3	2	3	4	3	5	3	1	4	3	3	4	5	5	5	3	5	3	1	5	4	4	5	1	5	5	4	2	4	2	106	Tinggi
ninging endriani majid	Perempuan	6	2	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	5	1	2	3	5	2	3	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	103	Tinggi	
Yusriadi	Laki - laki	6	5	2	2	3	5	3	2	3	2	2	3	2	2	4	5	3	2	2	5	1	2	3	3	3	2	1	2	1	3	80	Sedang	
ULFA RAHMADANI	Perempuan	6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	5	4	5	4	3	5	5	4	4	3	99	Tinggi	
IRFAN	Lakilaki	Semester 6	2	1	2	2	4	1	3	2	3	2	5	4	5	5	5	3	5	4	2	5	5	2	5	5	4	1	5	4	2	3	101	Tinggi
ROHANA	Perempuan	6	3	3	5	1	5	5	3	4	5	2	3	5	3	5	2	2	5	3	5	2	3	3	4	2	4	1	1	3	2	4	98	Sedang
MUH. AKMA	Laki laki	6	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	50	Sangat Rendah
ELISA	Perempuan	6	3	2	4	3	3	5	4	4	4	3	5	3	5	2	3	5	4	3	5	2	3	5	3	2	3	3	1	3	1	1	101	Tinggi
AHMAD SANUSI	Laki - laki	6	2	2	5	3	3	3	4	2	2	2	3	3	5	3	4	5	5	5	5	5	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	99	Tinggi
St.Kurniati Abd.Rahman	Perempuan	6 Enam	1	1	2	1	1	1	3	3	4	2	2	2	1	3	2	2	4	3	3	1	1	5	3	2	1	5	1	1	3	1	65	Rendah
Fadla Sapilla	Perempuan	6	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	5	3	5	1	4	1	4	4	5	4	5	3	4	3	4	3	1	4	5	104	Tinggi
Astrid	Perempuan	6	3	2	4	2	3	3	3	4	4	4	3	1	5	3	4	5	3	2	5	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	5	103	Tinggi
Sri herlinda Hafid	Perempuan	6	1	2	2	4	1	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	2	68	Rendah
Nur Hayati	Perempuan	6	5	4	2	4	2	4	1	4	3	4	2	4	5	2	4	5	5	2	3	5	1	4	4	3	3	5	4	3	3	4	104	Tinggi
Abdul rahman tami	laki - laki	6	1	1	1	2	3	1	3	2	1	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	55	Sangat Rendah
Wulandari Adhan	perempuan	6	2	2	3	2	1	2	2	1	4	4	2	3	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	3	3	4	5	4	5	5	106	Tinggi

b. Pre Test Eksperimen

Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Semester	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL	
MUH. AKMA	Laki laki	6	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	50
Kania H.Saruddin	Perempuan	6	5	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	4	60	
St.Kurniati Abd.Rahman	Perempuan	6 Enam	1	1	2	1	1	1	3	3	4	2	2	2	1	3	2	2	4	3	3	1	1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	1	65
Yusriadi	Laki - laki	6	5	2	2	3	5	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	5	3	2	2	5	1	2	3	3	3	2	1	2	1	3	80	
Nafla Nurul Raoda	Perempuan	6	3	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	2	1	3	3	4	3	5	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	77

c. Post Test Eksperimen

Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Semester	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	TOTAL
MUH. AKMA	Laki - laki	6	5	3	4	4	3	4	2	4	5	3	5	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	3	1	3	4	5	3	3	3	5	100
Kania H.Saruddin	Perempuan	6	5	4	5	5	3	5	2	5	4	3	3	3	3	2	5	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	1	1	3	2	92
St. Kurniati Abd. Rahman	Laki laki	6 Enam	2	1	2	2	4	5	3	3	2	4	5	5	4	5	2	3	2	2	2	3	1	3	4	3	3	2	3	3	4	2	89
Yusriadi	Perempuan	6	5	3	4	3	3	4	2	5	4	3	4	5	4	3	4	4	3	5	4	3	1	2	4	3	2	3	3	2	3	2	100
Nafla nurul raoda	Perempuan	6	5	5	5	3	4	3	2	3	5	4	2	3	2	4	3	3	3	2	5	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	95

d. Pre Test Kontrol

Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Semester	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL	
ST AISYAH JAMIL	Perempuan	6	1	2	3	2	4	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	1	3	3	1	3	1	3	70	
Sri herlinda Hafid	Perempuan	6	1	2	2	4	1	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	4	3	4	2	68	
Abdul rahman tami	laki - laki	6	1	1	1	2	3	1	3	2	1	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	55	
Suci Noer Fadhilah	Perempuan	6 (enam)	3	2	2	2	1	1	2	4	2	3	2	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1	1	1	1	1	2	60	
Faika tunnisa abadi	Perempuan	6	1	1	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	1	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	1	1	4	3	1	62

e. Post Test Kontrol

Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Semester	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	TOTAL
ST AISYAH JAMIL	Perempuan	6	4	3	4	3	2	4	3	2	2	1	3	2	2	1	2	4	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	3	1	2	2	67
Sri herlinda Hafid	Perempuan	6	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	2	3	1	2	4	1	1	64
Abdul rahman tami	Perempuan	6	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	4	52
Suci Noer Fadhilah	Perempuan	6 (enam)	3	2	1	2	2	2	1	1	4	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	3	3	2	3	1	3	1	60
Faika tunnisa abadi	Perempuan	6	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	4	1	1	4	2	1	2	4	2	3	1	1	1	2	3	1	56

Lampiran 10: Uji Validitas

SPSS Statistics Viewer - Output1 (Document1) - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Output Log Correlations Title Notes Active Dataset Correlations

P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	TOTAL
162	144	-106	000	091	059	058	-154	025	-300	027	-441	-172	-300	-233	-453	-146	-446	-053
592	447	576	1.000	634	757	760	418	895	107	886	015	363	107	216	012	441	013	780
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
067	284	-068	083	022	115	054	354	198	422	411	079	202	467	021	211	042	345	482
724	129	722	665	909	545	777	055	294	020	024	680	283	026	911	263	825	062	007
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
405	188	160	-020	314	108	365	-058	166	-007	361	-104	043	-084	-016	-171	-059	-119	230
025	319	398	915	091	571	047	763	380	971	050	583	820	661	934	366	756	531	222
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
052	508	-013	248	105	371	048	441	392	350	424	-028	430	273	009	156	255	253	613
785	004	947	187	582	044	799	015	032	058	020	884	018	145	962	410	174	177	000
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
429	-278	325	-087	580	349	264	129	521	213	452	249	280	123	075	113	259	255	411
018	137	079	648	001	058	159	496	003	259	012	184	134	516	693	552	166	174	024
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
-023	176	006	013	-215	-199	020	039	-034	099	018	-189	-081	095	016	019	010	041	188
905	352	974	947	255	291	917	840	857	602	926	317	671	619	932	921	957	829	319
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
533	229	344	-084	352	362	339	248	361	133	499	-212	270	132	-022	166	123	-038	587
002	223	063	659	056	049	067	187	050	485	005	261	149	487	909	381	518	842	001
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
103	227	001	378	139	525	-033	261	189	357	122	318	-112	476	125	328	270	481	480
589	227	995	039	464	003	862	163	318	053	521	086	555	008	510	077	150	007	007
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
298	019	207	-071	255	098	261	168	051	224	208	148	303	-068	123	072	257	250	502
110	919	271	711	175	605	163	375	788	234	269	434	104	721	518	706	170	183	005
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
025	248	-299	-025	-111	304	-043	336	077	396	231	078	239	254	-115	383	219	420	553
896	186	108	897	560	102	821	069	685	030	220	681	204	175	544	036	245	021	002
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
363	-030	177	-255	255	230	446	325	204	295	285	-022	346	-092	122	036	131	091	485
049	876	350	174	174	222	014	080	278	113	127	910	061	628	522	850	490	632	007
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Lampiran 11: Uji Reliabilitas

SPSS Statistics Viewer - Output1 (Document1) - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Output Log Reliability Title Notes Active Dataset Scale ALL VARIABLE Case Process Reliability Sta Item-Total St

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	30	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

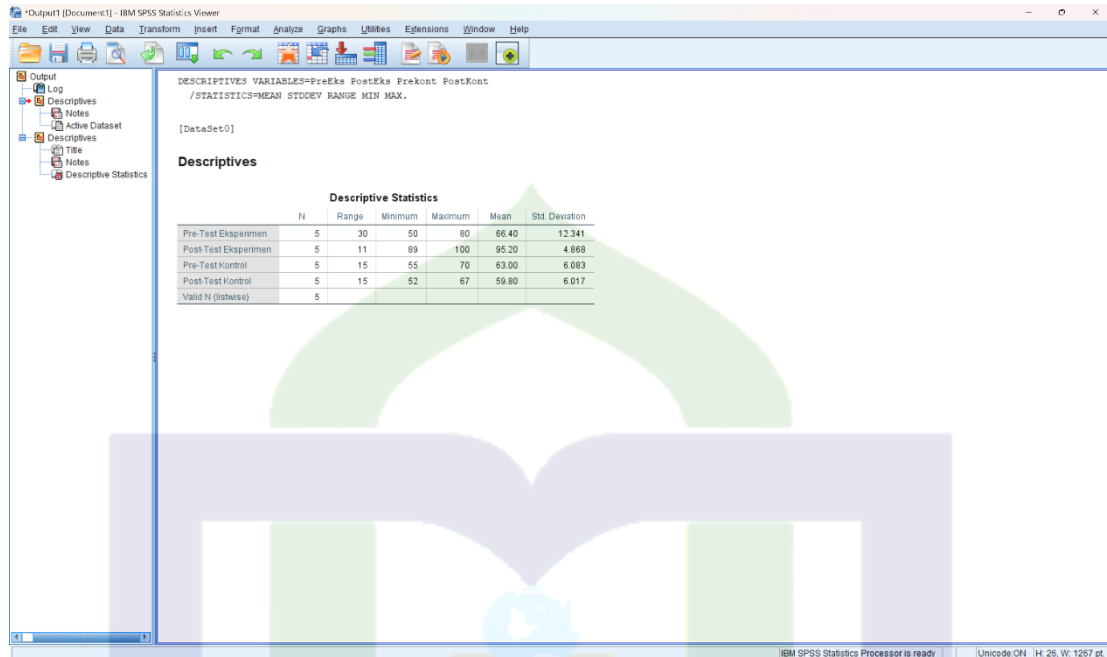
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	30

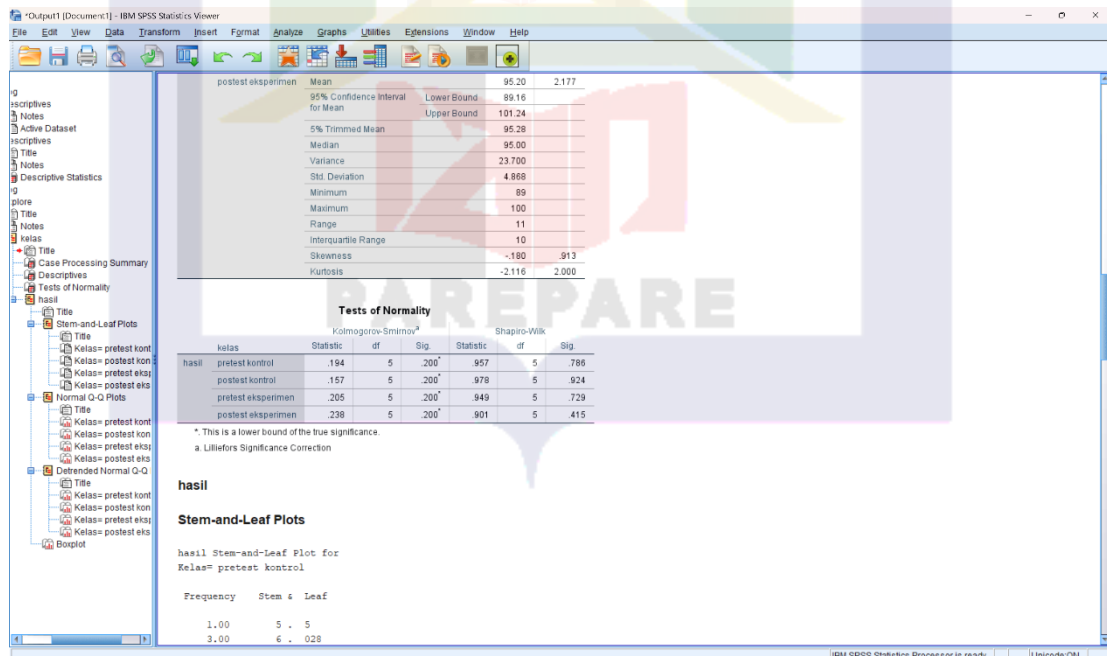
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	98.8333	213.523	.373	.853
P02	98.1667	222.557	.248	.856
P03	98.6333	207.757	.541	.848
P04	98.4000	219.007	.284	.855
P05	98.9000	219.817	.212	.857
P06	98.2667	209.237	.605	.847
P07	98.8333	215.937	.345	.854
P08	98.8333	206.626	.478	.850
P09	98.8333	209.995	.502	.849
P10	98.5667	212.844	.454	.851
P11	98.7333	205.582	.542	.848

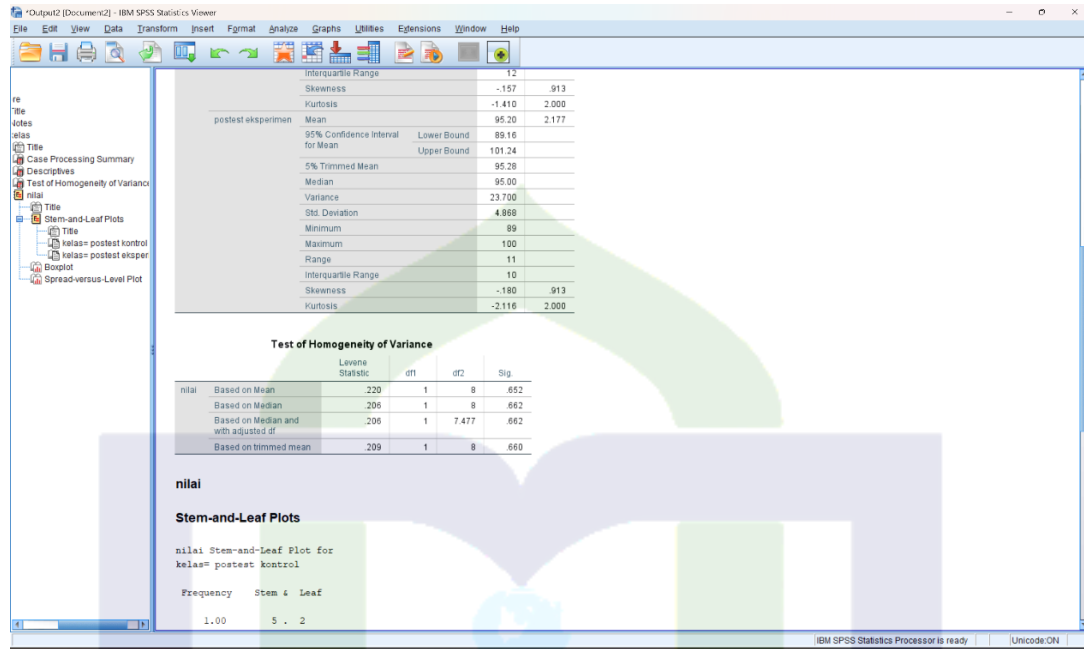
Lampiran 12: Uji Descriptive Statistic



Lampiran 13: Uji Normalitas

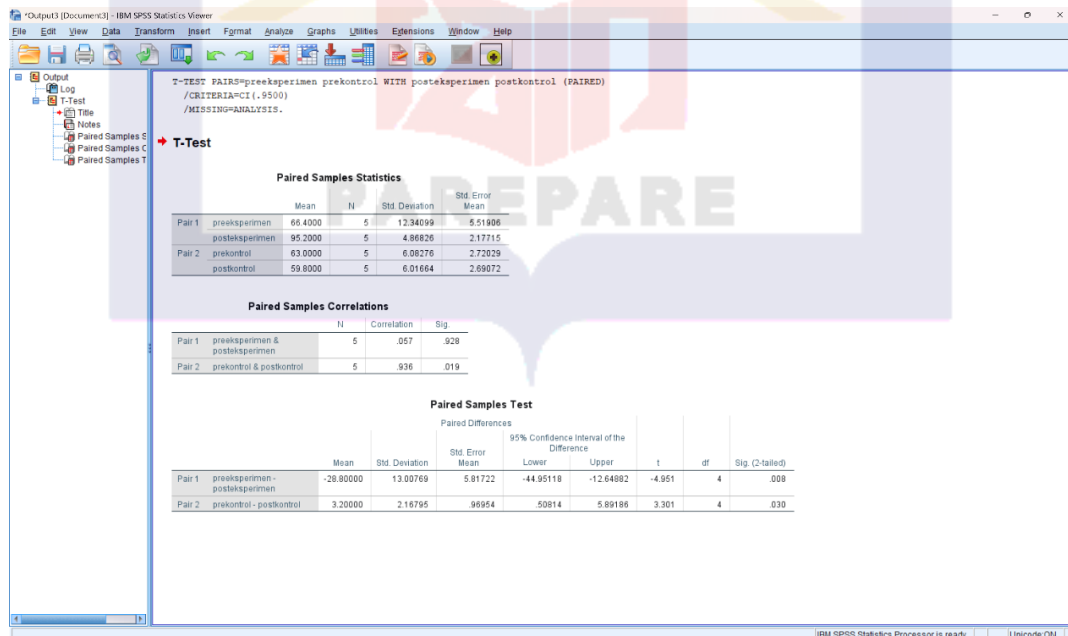


Lampiran 14: Uji Homogenitas

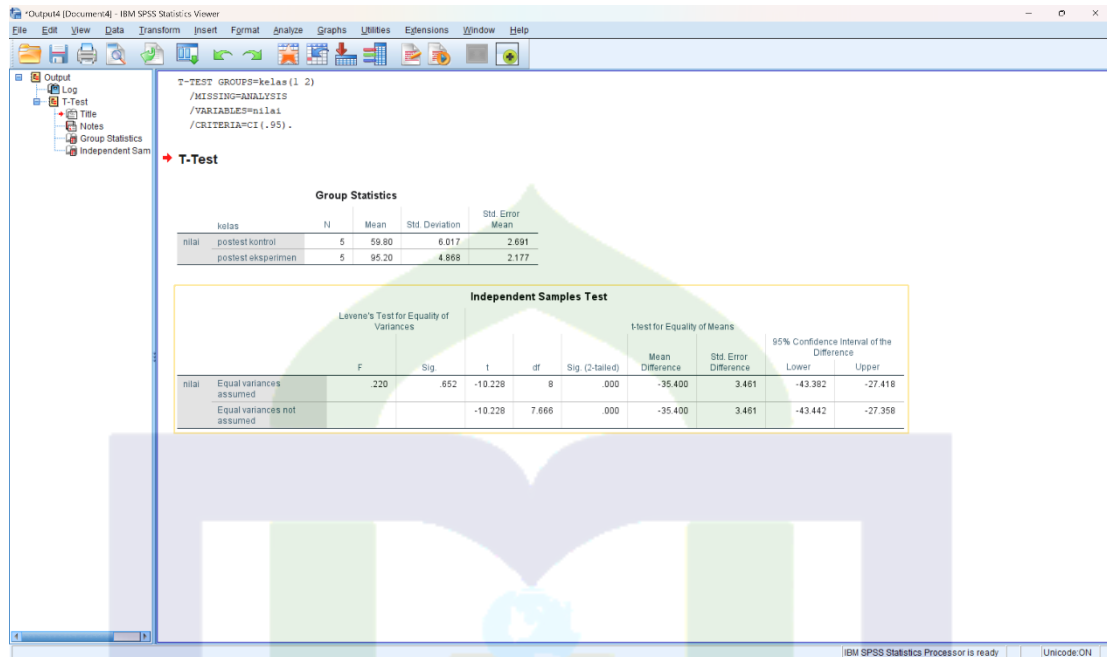


Lampiran 15: Uji Hipotesis

Paired Samples t-Test



Independent Samples Test



Lampiran 16: Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)		LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)	
Saya yang bertanda tangan dibawah ini : Nama : <u>Muhammad Nur Hamzah</u> Semester : <u>6 (Enam)</u> No. Wa : <u>08244780526</u> Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islam Negeri 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 kerahasiannya 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		Saya yang bertanda tangan dibawah ini : Nama : <u>Yusufi</u> Semester : <u>6</u> No. Wa : <u>091511045965</u> Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islam Negeri 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 kerahasiannya 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	29 April 2025	Peneliti	29 April 2025
			
<u>Muhammad Nur Hamzah</u> 2120203870232030	<u>Muhs Khairulnizam</u>	<u>Yusufi</u> 2120203870232030	<u>Muhs Khairulnizam</u>
Yang menyetujui,	Yang menyetujui,	Yang menyetujui,	Yang menyetujui,
			
<u>Muhammad Nur Hamzah</u>	<u>Muhs Khairulnizam</u>	<u>Yusufi</u>	<u>Muhs Khairulnizam</u>

LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)		LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)	
Saya yang bertanda tangan dibawah ini : Nama : <u>Kamil H. Soudan</u> Semester : <u>6</u> No. Wa : Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islam Negeri 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 kerahasiannya 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		Saya yang bertanda tangan dibawah ini : Nama : <u>St. Kurniati Abd. Fathman</u> Semester : <u>6</u> No. Wa : Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Terapi Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islam Negeri 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 kerahasiannya 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	29 April 2025	Peneliti	29 April 2025
			
<u>Muhammad Nur Hamzah</u> 2120203870232030	<u>Muhs Khairulnizam</u>	<u>St. Kurniati Abd. Fathman</u> 2120203870232030	<u>Muhs Khairulnizam</u>
Yang menyetujui,	Yang menyetujui,	Yang menyetujui,	Yang menyetujui,
			
<u>Kamil H. Soudan</u>	<u>St. Kurniati Abd. Fathman</u>	<u>Kamil H. Soudan</u>	<u>Muhs Khairulnizam</u>

Lampiran 17: Lembar Kerja 1

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Muhammad Rizki
 Tanggal : 25/05/2022
 Semester : 6

Kegiatan
 1. Kondisi emosi sebelum terapi
 Lingkari salah satu emosi dibawah sesuai perasaan anda.
 Bahagia Sedih Hampa

2. Mendengarkan musik Shalawat
 • Nama musik Shalawat : Shalawat Jibril
 • Perasaan yang dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat
☐ Lainnya

3. Ekspresi melalui musik Shalawat
 Kegiatan
☐ Mengikuti lirik Shalawat
☒ Menikmati suasana yang tercipta dari lirik Shalawat
 Pengalaman singkat : Saya merasakan ketenangan setelah mendengar Shalawat

4. Refleksi
 Kondisi emosi setelah sesi ini ? Bersemangat dan semangatnya banyak banyak
 Selain itu juga dapat diwujudkan dengan baik
 Tanda Tangan Peserta
Muhammad Rizki

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Si Kurnia Aki Rahayu
 Tanggal : 25/05/2022
 Semester : 6

Kegiatan
 1. Kondisi emosi sebelum terapi
 Lingkari salah satu emosi dibawah sesuai perasaan anda.
 Bahagia Sedih Hampa

2. Mendengarkan musik Shalawat
 • Nama musik Shalawat : Shalawat Jibril
 • Perasaan yang dirasakan:
☐ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat
☒ Lainnya

3. Ekspresi melalui musik Shalawat
 Kegiatan
☐ Mengikuti lirik Shalawat
☒ Menikmati suasana yang tercipta dari lirik Shalawat
 Pengalaman singkat : Saya merasa ketenangan setelah mendengar Shalawat

4. Refleksi
 Kondisi emosi setelah sesi ini ? Sedih yang saya rasakan setelah sesi ini
 Saya berharap bisa bersemangat lebih dan lebih
 Tanda Tangan Peserta
Si Kurnia Aki Rahayu

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Wahid
 Tanggal : 25/05/2022
 Semester : 6

Kegiatan
 1. Kondisi emosi sebelum terapi
 Lingkari salah satu emosi dibawah sesuai perasaan anda.
 Bahagia Sedih Hampa

2. Mendengarkan musik Shalawat
 • Nama musik Shalawat : Shalawat Jibril
 • Perasaan yang dirasakan:
☐ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat
☒ Lainnya

3. Ekspresi melalui musik Shalawat
 Kegiatan
☐ Mengikuti lirik Shalawat
☒ Menikmati suasana yang tercipta dari lirik Shalawat
 Pengalaman singkat : Saya merasa tenang dan damai

4. Refleksi
 Kondisi emosi setelah sesi ini ? Lebih tenang dan lebih bersemangat
 Tanda Tangan Peserta
Wahid

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Yusuf M. Chaidir
 Tanggal : 25/05/2022
 Semester : 6

Kegiatan
 1. Kondisi emosi sebelum terapi
 Lingkari salah satu emosi dibawah sesuai perasaan anda.
 Bahagia Sedih Hampa

2. Mendengarkan musik Shalawat
 • Nama musik Shalawat : Shalawat Jibril
 • Perasaan yang dirasakan:
☐ Tenang ☒ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat
☐ Lainnya

3. Ekspresi melalui musik Shalawat
 Kegiatan
☐ Mengikuti lirik Shalawat
☒ Menikmati suasana yang tercipta dari lirik Shalawat
 Pengalaman singkat : Saya merasa tenang dan damai

4. Refleksi
 Kondisi emosi setelah sesi ini ? Lebih tenang dan lebih bersemangat
 Tanda Tangan Peserta
Yusuf M. Chaidir

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Muhammad Rizki
 Tanggal : 25/05/2022
 Semester : 6

Kegiatan
 1. Kondisi emosi sebelum terapi
 Lingkari salah satu emosi dibawah sesuai perasaan anda.
 Bahagia Sedih Hampa

2. Mendengarkan musik Shalawat
 • Nama musik Shalawat : Shalawat Jibril
 • Perasaan yang dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat
☐ Lainnya

3. Ekspresi melalui musik Shalawat
 Kegiatan
☐ Mengikuti lirik Shalawat
☒ Menikmati suasana yang tercipta dari lirik Shalawat
 Pengalaman singkat : Saya merasa tenang dan damai

4. Refleksi
 Kondisi emosi setelah sesi ini ? Lebih tenang dan lebih bersemangat
 Tanda Tangan Peserta
Muhammad Rizki

No	Waktu	Kontak shalat yang dikerjakan	Kontak shalat yang dikerjakan
1	Pagi	Shalat	Tawar
2	Malam	Shalat	Tawar
3	Pagi	Shalat	Tawar
4	Malam	Shalat	Tawar
5	Pagi	Shalat	Tawar
6	Malam	Shalat	Tawar
7	Pagi	Shalat	Tawar
8	Malam	Shalat	Tawar
9	Pagi	Shalat	Tawar
10	Malam	Shalat	Tawar
11	Pagi	Shalat	Tawar
12	Malam	Shalat	Tawar

BUKU KONTROL
TERAPI MUSIK SHALAWAT

NAMA : Yusuf, R. R.
SEMESTER : 1

DISKUSI DAN
KEMASAN KEMASAN KEMASAN
KEMASAN KEMASAN KEMASAN

Keterangan :

1. Pagi : Dengan fide saya mendengarkan shalawat jilid dengan
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam
2. Pagi : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam
3. Pagi : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam
4. Pagi : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

Sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

Keterangan :

1. Hari ke-1
Pagi : Ya Allah sebelum saya sholat mendengarkan shalawat jilid 10
Pagi : Ya Allah sebelum saya sholat mendengarkan shalawat jilid 10
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

2. Hari ke-2
Pagi : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

3. Hari ke-3
Pagi : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

Catatan :

Sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

5. Pagi : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

6. Pagi : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

7. Pagi : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
sore : sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore sore
malam : malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam malam

No	Waktu	Kontak shalat yang dikerjakan	Kontak shalat yang dikerjakan
1	Pagi	Shalat	Tawar
2	Malam	Shalat	Tawar
3	Pagi	Shalat	Tawar
4	Malam	Shalat	Tawar
5	Pagi	Shalat	Tawar
6	Malam	Shalat	Tawar
7	Pagi	Shalat	Tawar
8	Malam	Shalat	Tawar
9	Pagi	Shalat	Tawar
10	Malam	Shalat	Tawar
11	Pagi	Shalat	Tawar
12	Malam	Shalat	Tawar

BUKU KONTROL
TERAPI MUSIK SHALAWAT

NAMA : Yusuf, R. R.
SEMESTER : 1

DISKUSI DAN
KEMASAN KEMASAN KEMASAN
KEMASAN KEMASAN KEMASAN

No	Waktu	Kontak shalat yang dikerjakan	Kontak shalat yang dikerjakan
1	Pagi	Shalat	Tawar
2	Malam	Shalat	Tawar
3	Pagi	Shalat	Tawar
4	Malam	Shalat	Tawar
5	Pagi	Shalat	Tawar
6	Malam	Shalat	Tawar
7	Pagi	Shalat	Tawar
8	Malam	Shalat	Tawar
9	Pagi	Shalat	Tawar
10	Malam	Shalat	Tawar
11	Pagi	Shalat	Tawar
12	Malam	Shalat	Tawar

BUKU KONTROL
TERAPI MUSIK SHALAWAT

NAMA : Yusuf, R. R.
SEMESTER : 1

DISKUSI DAN
KEMASAN KEMASAN KEMASAN
KEMASAN KEMASAN KEMASAN

5. Pagi : mendengarkan sholawat nariyah soni jurnig di Pagi hari area kamari

Sore : mendengarkan sholawat ghini Sambil baca buku
Malam : dengar sholawat Sambil mengatur planning besoknya

6. Pagi : mendengarkan sholawat nariyah sebelum berangkat
Sore : dengar playlist sholawat Sambil bersihkan kos
Malam : mendengarkan sholawat nariyah Sambil refleksi diri

7. Pagi : mendengar sholawat sebelum makan online
Sore : mendengar sholawat Sambil baca buku
Malam : agar tidur lebih nyenyak biasanya mendengarkan sholawat

Keterangan:

1. Pagi : Mendengarkan lagu nabi. Salamelahe dengan Durasi 5 menit biasanya sebelum berangkat kuliah
Sore : Biasanya Mendengar sholawat nariyah. Sambil pulang kuliah. Sambil istirahat di kos
Malam : mendengarkan lagu juga sholawat lain. Genre sholawat. Tapi 4 menit sebelum tidur mulai mendengarkan sholawat.
2. Pagi : Mendengar sholawat 30 menit sebelum berangkat kuliah ke kampus
Sore : biasanya juga mendengarkan ga nabi. Sambil istirahat Sambil di kos lagi
Malam : Sambil baca sholawat sambil mendengarkan sholawat Sambil istirahat
3. Pagi : kalau bangun ada kelas online istirahat sambil Mendengar sholawat nariyah
Sore : kalau istirahat atau bangun ada sholawat istirahat
Mendengarkan ga nabi. Sambil istirahat
Malam : Sambil istirahat mulai tidur dengan mendengarkan sholawat nariyah
4. Pagi : Mendengar sholawat sebelum Pagi istirahat Sambil
Sore : mendengar sholawat nariyah Sambil istirahat di kos
Malam : mendengarkan sholawat ga nabi. Sambil istirahat Sambil istirahat

Catatan: Selama kegiatan ini berturut-turut Pagi
Mendengarkan lagu nabi. Salamelahe dengan Durasi 5 menit
biasanya sebelum berangkat kuliah
Sore : Biasanya Mendengar sholawat nariyah. Sambil pulang kuliah.
Sambil istirahat di kos
Malam : mendengarkan lagu juga sholawat lain. Genre sholawat.
Tapi 4 menit sebelum tidur mulai mendengarkan sholawat.

Lampiran 19 : Lampiran Kuesioner Post test

Peringkat Pengantar

- Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah).
- Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban.
- Jika tidak mengerti silakan ditanyakan kepada penanyanya.
- Dijawab dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada jawaban.

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
KS : Kurang Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama : Yulia A.
Nim : 1111421030111006

- Saya salah memilih cara dalam mengatasi emosi saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya bingung menemukan cara terbaik menghadapi emosi saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperhatikan perasaan saya daripada mencari number masalah
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten

- Sangat sesuai
✓ Sesuai
✗ Kurang sesuai
✗ Tidak sesuai
✗ Sangat tidak sesuai
- Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya emosi saat menghadapi masalah
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu menahan menghadapi tekanan emosional
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya lebih ketika menghadapi tekanan emosional
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu menjaga kestabilan emosi dalam situasi sulit
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai

- Sangat sesuai
- Saya terbentur oleh tekanan emosional
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kecewa
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang mengecewakan
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya langsung berkata kasar ketika dalam keadaan terburuk
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai

- Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya bahagia ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saat marah saya membanting barang – barang yang ada di sekitar saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya bisa menyelesaikannya dengan baik
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya tetap tenang saat ditegur oleh teman – teman
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai

- Sesuai
✗ Sangat sesuai
- Tangan saya berkerlingat saat digegur oleh teman – teman
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya memotong pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan perasaannya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika teman saya menangisi saya menangkannya
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika teman saya menangisi saya mengujeknya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya sulit mengenali emosi yang ditunjukkan oleh teman
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saat bereslut dengan teman, saya langsung emosi dengan berteriak dan membanting barang
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah)
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban
3. Jika tidak mengerti silakan ditanyakan maksud pernyataannya
4. Dijawab dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada jawaban:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
KS : Kurang Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama : Najwa Nurul Qudus
Nim : 23320010020052010

1. Saya salah memilih cara dalam mengatasi emosi saya
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
✓ 5. Sangat tidak sesuai
2. Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi
1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
✓ 5. Sangat sesuai
3. Saya bingung menentukan cara terbaik menghadapi emosi saya
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
✓ 5. Sangat tidak sesuai
4. Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperbaiki perasaan saya daripada mencari sumber masalah
1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai
5. Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
- ✓ 4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

6. Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

7. Saya emosi saat menghadapi masalah
1. Sangat sesuai
✓ 2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

8. Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

9. Saya mampu menahan menghadapi tekanan emosional
1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
✓ 5. Sangat sesuai

10. Saya leleh ketika menghadapi tekanan emosional
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
✓ 4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

11. Saya mampu menjaga ketahanan emosi dalam situasi sulit
1. Sangat tidak sesuai
✓ 2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai

5. Sangat sesuai

12. Saya terbelah oleh tekanan emosional
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

13. Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri
1. Sangat tidak sesuai
✓ 2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

14. Saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kecewa
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
✓ 4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

15. Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang mengecewakan
1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

16. Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

17. Saya langsung beraksi kasar ketika dalam keadaan tertekan
1. Sangat sesuai
✓ 2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

18. Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu
1. Sangat tidak sesuai
✓ 2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

19. Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
✓ 5. Sangat tidak sesuai

20. Saya bahagia ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu
1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

21. Saat marah saya membanting barang – barang yang ada di sekitar saya
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

22. Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya bisa menyelesaikannya dengan baik
1. Sangat tidak sesuai
✓ 2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

23. Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

24. Saya tetap tenang saat ditegur oleh teman – teman
1. Sangat tidak sesuai
✓ 2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai

4. Sesuai
5. Sangat sesuai

25. Tangan saya berkeriang saat ditegur oleh teman – teman
1. Sangat sesuai
✓ 2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

26. Saya memotong pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan perasaannya
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

27. Ketika teman saya menangis saya menertakannya
1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

28. Ketika teman saya menangis saya mengejeknya
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

29. Saya sulit mengemasi emosi yang ditunjukkan oleh teman
1. Sangat sesuai
✓ 2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

30. Saat bertelisik dengan teman, saya langsung emosi dengan berteriak dan membanting barang
1. Sangat sesuai
2. Sesuai
✓ 3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah)
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban
3. Jika tidak mengerti silakan ditanyakan kepada pengujiannya
4. Dijawab dengan memberikan tanda centang (✓) pada jawaban:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
KS : Kurang Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama : Shahril A. A. G. G.
Nim : 2022205510150123

1. Saya sudah memilih cara dalam mengatasi emosi saya

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

2. Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

3. Saya bingung menentukan cara terbaik menghadapi emosi saya

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

4. Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperhatikan perasaan saya daripada mencari sumber masalah

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

5. Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

6. Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

7. Saya emosi saat menghadapi masalah

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

8. Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

9. Saya mampu bertahan menghadapi tekanan emosional

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

10. Saya lebih ketika menghadapi tekanan emosional

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

11. Saya mampu menjaga kestabilan emosi dalam situasi sulit

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai

12. Saya terbelah oleh tekanan emosional

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

13. Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

14. Saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kecewa

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

15. Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dan perasaan yang mengecewakan

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

16. Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

17. Saya langsung berkata kasar ketika dalam keadaan terkejut

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

18. Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

19. Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

20. Saya bahagia ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

21. Saat marah saya membanting barang – barang yang ada di sekitar saya

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

22. Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya bisa menyelesaikannya dengan baik

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

23. Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

24. Saya tetap tenang saat ditegur oleh teman – teman

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai

25. Tangan saya berkerling saat ditegur oleh teman – teman

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

26. Saya memotong pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan perasaannya

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

27. Ketika teman saya menang saya menangkannya

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Kurang sesuai
4. Sesuai
5. Sangat sesuai

28. Ketika teman saya menang saya menggejeknya

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

29. Saya sulit mengenali emosi yang ditunjukkan oleh teman

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

30. Saat berselisih dengan teman, saya langsung emosi dengan berteriak dan membanting barang

1. Sangat sesuai
2. Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah sesuai dengan kondisi dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah)
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban
3. Jika tidak dimengerti silakan ditanyakan maksud pertanyaannya
4. Dijawab dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada jawaban:
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 KS : Kurang Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama : K A N A H S A E R D I A
 NIM : 221010107013 LUG

1. Saya salah memilih cara dalam mengatasi emosi saya

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

2. Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

3. Saya bingung menentukan cara terbaik menghadapi emosi saya

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

4. Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperbaiki perasaan saya daripada mencari sumber masalah

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

5. Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

6. Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

7. Saya emosi saat menghadapi masalah

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

8. Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

9. Saya mampu bertahan menghadapi tekanan emosional

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

10. Saya lebih ketika menghadapi tekanan emosional

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

11. Saya mampu menjaga kestabilan emosi dalam situasi sulit

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai

5. Sangat sesuai

12. Saya terbelah oleh tekanan emosional

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

13. Ketika marah atau kecewa saya bisa segera memenangkan diri

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

14. Saya menghabiskan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kecewa

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

15. Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang menggecekan

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

16. Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

17. Saya kurang berkeaja saat ketika dalam keadaan tertekan

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

18. Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

19. Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

20. Saya bahagia ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

21. Saat marah saya membanting barang – barang yang ada di sekitar saya

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

22. Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya bisa menyelesaikannya dengan baik

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

23. Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

24. Saya tetap tenang saat ditegur oleh teman – teman

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai

4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

25. Tangan saya berketegang saat ditegur oleh teman – teman

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

26. Saya memotong pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan perasaannya

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

27. Ketika teman saya menasihati saya menemukannya

1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

28. Ketika teman saya menasihati saya mengujanya

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

29. Saya sulit mengontrol emosi yang ditunjukkan oleh teman

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

30. Saat berdiskusi dengan teman, saya langsung emosi dengan berteriak dan membanting barang

1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian:

- Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah)
- Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban
- Jika tidak dimengerti silakan ditanyakan maksud pertanyaan
- Dijawab dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada jawaban

KS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
KS : Kurang Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama : SY AYYAH JAHIL
Nim : 11201941911261

- Saya salah memilih cara dalam mengatasi emosi saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya kurang memotivasi diri untuk menghadapi emosi saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperbaiki perasaan saya daripada mencari sumber masalah
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten

- Sangat sesuai
X Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai
- Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya emosi saat menghadapi masalah
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya lebih sering berfikir ketika emosi saya meningkat
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu bertahan menghadapi tekanan emosional
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya tidak ketika menghadapi situasi emosional
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu menjaga ketenangan emosi dalam situasi sulit
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai

- Sangat sesuai
- Saya terbebani oleh tekanan emosional
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya menghabiskan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kecewa
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang menggoyahkan
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya kurang berfikir kecerasan ketika dalam keadaan berdebat
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai

- Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya kurang mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya bahagia ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saat marah saya menantang barang-barang yang ada di sekitar saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya bisa menyelesaikannya dengan baik
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya tetap tenang saat digang oleh teman-teman
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai

- Sesuai
- Sangat sesuai
- Teman saya berkeinginan saat digang oleh teman-teman
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya memotong pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan perasaannya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika teman saya menasihati saya menemukannya
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika teman saya menasihati saya menemukannya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya sulit mengontrol emosi yang ditunjukkan oleh teman
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saat berdebat dengan teman, saya langsung emosi dengan berteriak dan menantang
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian

- Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah)
- Norma pertanyaan dijawab dengan satu jawaban
- Jika tidak dimengerti silakan ditanyakan kepada panitia
- Dijawab dengan memberikan tanda (X) pada jawaban

SS Sangat Sesuai
 KS Kurang Sesuai
 TS Tidak Sesuai
 STS Sangat Tidak Sesuai

Nama : 17032 Tamiya Hani
 NIM : 27727046/0227007

- Saya telah memilih cara dalam mengatasi emosi saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya bingung menentukan cara terbaik menghadapi emosi saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Setiap saya marah, saya terlebih dahulu melaporkan perasaan saya daripada mencari sumber masalah
 - Sangat sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten

- Sangat sesuai
- Sesuai
- Kurang sesuai
- Tidak sesuai
- Sangat tidak sesuai

- Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya emosi saat menghadapi masalah
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu menahan menghadapi tekanan emosional
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya lebih ketika menghadapi tekanan emosional
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya mampu menjaga ketenangan emosi dalam situasi sulit
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai

- Sangat sesuai

- Saya ketuban oleh tekanan emosional
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kecewa
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang menyakitkan
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya langsung berkata kasar ketika dalam keadaan tertekan
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai

- Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya bingung ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Saat marah saya membanting barang - barang yang ada di sekitar saya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika diberikan tanggapan jawab oleh dosen saya bisa menyatakannya dengan baik
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika diberikan tanggapan jawab oleh dosen saya takut dan cemas
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya sering menang saat ditegur oleh teman - teman
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai

- Sesuai
- Sangat sesuai

- Tangan saya berkerling saat ditegur oleh teman - teman
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya menantang pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan pertemuannya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Ketika teman saya menantang saya memengukannya
 - Sangat tidak sesuai
 - Tidak sesuai
 - Kurang sesuai
 - Sesuai
 - Sangat sesuai
- Ketika teman saya menantang saya mengucuknya
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saya sulit mengelola emosi yang ditunjukkan oleh teman
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai
- Saat berinteraksi dengan teman, saya langsung emosi dengan berteriak dan membanting barang
 - Sangat sesuai
 - Sesuai
 - Kurang sesuai
 - Tidak sesuai
 - Sangat tidak sesuai

Penyaji Pengantar:

1. Jujur emosi dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah)
2. Semua pernyataan dijawab dengan satu jawaban
3. Jika tidak dimengerti atau tidak yakin, pilih jawaban yang paling mendekati
4. Dijawab dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada jawaban

10 - Sangat Sesuai
5 - Sesuai
K - Kurang Sesuai
TS - Tidak Sesuai
STS - Sangat Tidak Sesuai

Nama : **PRIMA MEIRA KADULAN**
Nim : **2111010102010104**

1. Saya sudah memilih cara dalam mengatasi emosi saya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
2. Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
3. Saya bingung menentukan cara terbaik menghadapi emosi saya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
4. Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperbaiki perasaan saya daripada mencari sumber masalah
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
5. Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten

1. Sangat sesuai
✓ Sesuai
3. Kurang sesuai
4. Tidak sesuai
5. Sangat tidak sesuai
6. Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
7. Saya emosi saat menghadapi masalah
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
8. Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
9. Saya mampu menahan menghadapi tekanan emosional
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
10. Saya lebih ketika menghadapi tekanan emosional
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
11. Saya mampu menjaga ketahanan emosi dalam situasi sulit
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai

5. Sangat sesuai
12. Saya terbiasa oleh tekanan emosional
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
13. Ketika marah atau kesal saya bisa segera menenangkan diri
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
14. Saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau kesal
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
15. Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang menyakitkan
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
16. Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
17. Saya bingung berkata kasar ketika dalam keadaan terkejut
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

18. Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
19. Saya bingung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
20. Saya bingung ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
21. Saat marah saya membentengi hati - hati yang ada di sekitar saya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
22. Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya bisa menyelesaikannya dengan baik
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
23. Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
24. Saya tetap tenang saat dikejut oleh teman - teman
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai

4. Sesuai
5. Sangat sesuai
25. Dengan saya berkeinginan saat dikejut oleh teman - teman
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
26. Saya cenderung membentengi teman saya saat sedang berkeinginan tanpa memikirkan persentasenya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
27. Ketika teman saya meminta saya menemaninya
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
28. Ketika teman saya meminta saya menemaninya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
29. Saya sulit mengontrol emosi yang dipikirkan oleh teman
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
30. Saat beresah dengan teman, saya bingung emosi dengan beresah dan membuat bingung
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian:

- Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah)
- Sesuai pernyataan dijawab dengan satu jawaban
- Jika tidak dimengerti, silakan ditanyakan kepada pengujiannya
- Dijawab dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada jawaban:
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 KS : Kurang Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai

Nama : Alhamdulillah, Tami
 Nim : 212111030303110303

- Saya selalu memilih cara dalam mengatasi emosi saya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya mampu mengatasi emosi sesuai dengan situasi
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya bingung menentukan cara terbaik menghadapi emosi saya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Setiap saya marah, saya terlebih dahulu memperbaiki perasaan saya daripada mencari sumber masalah
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
- Saya tidak mampu mengelola emosi saya dengan konsisten

- Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya tidak mampu menghadapi perasaan saya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya emosi saat menghadapi masalah
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya kehilangan kendali ketika emosi saya meningkat
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya mampu bertahan menghadapi tekanan emosional
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
- Saya lebih ketika menghadapi tekanan emosional
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya mampu menjaga kestabilan emosi dalam situasi sulit
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai

- Sangat sesuai
- Saya menahan diri oleh tekanan emosional
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Ketika marah atau keseraw saya bisa segera menenangkan diri
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
- Saya membubuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik ketika dalam keadaan marah atau keseraw
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang menggoyahkan
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
- Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya langsung berkata kasar ketika dalam keadaan tensikan
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

- Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
- Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya bahagia ketika nilai IPK meningkat dari semester lalu
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
- Saat marah saya membunuh barang – barang yang ada di sekitar saya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya bisa menyelesaikannya dengan baik
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
- Ketika diberikan tanggung jawab oleh dosen saya takut dan cemas
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya tetap tenang saat ditegur oleh teman – teman
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai

- Sesuai
 2. Sangat sesuai
- Tanpa saya berkecil hati saat digegur oleh teman – teman
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya menahan pembicaraan teman saya saat sedang berdiskusi tanpa memikirkan permasalahannya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Ketika teman saya menasihati saya menerangkannya
 1. Sangat tidak sesuai
 2. Tidak sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Sesuai
 5. Sangat sesuai
- Ketika teman saya menasihati saya mengertikannya
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saya sulit mengasimilasi emosi yang diungkapkan oleh teman
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai
- Saat beresolusi dengan teman, saya langsung emosi dengan beresolusi dan membahas barang
 1. Sangat sesuai
 2. Sesuai
 3. Kurang sesuai
 4. Tidak sesuai
 5. Sangat tidak sesuai

Lampiran 20 : Biodata Pemateri



Muhammad Khairulan'am

Data Diri

**Alamat**
Jl. Poros Rumpa Dusun
Simbang Desa Arjosari

**Telpon**
+62 821-9206-4383

**Email**
-



Tentang Saya

Saya lahir di Bumiayu, 19 Mei 2003 Kabupaten Polewali Mandar, seorang mahasiswa yang sedang menjalankan kuliah fakultas tarbiyah di IAI DDI Mangkoso.



Pendidikan

- TK Aisyiyah Muhammadiyah
- SDN 020 Kebunsari
- Mts. DDI Kanang
- MA Putra Kampus 2 Tonronge

Lampiran 21: Dokumentasi Penelitian

Pertemuan Pertama



Pertemuan Kedua



ruby_skripsi-1751516496582

ORIGINALITY REPORT

31 %

SIMILARITY INDEX

29 %

INTERNET SOURCES

16 %

PUBLICATIONS

14 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1 %
2	Submitted to Universitas Negeri Medan Student Paper	1 %
3	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1 %
4	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1 %
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1 %
6	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	1 %
7	eprints.uny.ac.id Internet Source	1 %
8	repository.iainpare.ac.id Internet Source	1 %
9	lib.unnes.ac.id Internet Source	1 %

BIODATA PENULIS



RUBINAH NUR HUMAERAH, adalah nama dari penulis skripsi ini. Penulis merupakan anak pertama dari enam bersaudara. Anak dari pasangan Irwan Yusuf dan Bun'yamina Hidayati S.Pd. Penulis lahir di Kota Parepare pada tanggal 22 Februari 2003. Penulis mulai menempuh pendidikan di TK Aisyiyah 2 Parepare lulus pada tahun 2009. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SDN 04 Kota Parepare pada tahun 2009-2015. Setelah itu melanjutkan

pendidikan tingkat sekolah menengah pertama di Mts. Al – Furqan Kota Parepare pada tahun 2015-2018. Selanjutnya penulis melanjutkan sekolah di MAN 02 Kota Parepare pada tahun 2018-2021. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Kabupaten Barru dan mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Rappang, Kecamatan Tapango, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat pada tahun 2024.

Penulis menyusun skripsi ini sebagai tugas akhir mahasiswa dan untuk memenuhi persyaratan dalam rangka meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Institut Agama Islam Negeri Parepare dengan judul “Efektivitas Musik Shalawat Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa BKI Di Institut Agama Islama Negeri Parepare”. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah swt dan seluruh pihak yang telah membantu atas terselesainya skripsi ini dan semoga skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.