

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 1	EDISI April 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i>	1-8
Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa	9-20
Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon	21-28
Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu	29-40
Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya	41-49
Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson	50-56
Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto	57-67
Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional	68-79
Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto	80-90
Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah	91-104

Muhamad Fahri Husaeni

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama 105-109

Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat 110-118

Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling 119-125

Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* 126-133

Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman 134-143

Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling 144-149

Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi 150-156

Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa 157-166

Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa 167-183

Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling 184-195

Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana

Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler 196-200

Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 201-204

Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon 205-212

Reza Zulaifi

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media 213-219

Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram 220-228

Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Purwokerto 229-235

Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram 236-242

Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan 243-262

M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak 263-276

Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram 277-284

KORELASI ANTARA INTEGRITAS TERAPI MUSIK DENGAN TINGKAT EKSPRESI EMOSI MAHASISWA

Oleh:

**Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul
Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba**

Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

Bahasa Inggris, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

Email: 250015301001@student.unm.ac.id; 250015301015@student.unm.ac.id;

250015301036@student.unm.ac.id; nurhikmah.h@unm.ac.id;

abdul.hakim7308@unm.ac.id; citra.prasiska@unm.ac.id

Info Artikel : Dikirim: 10-11-2026; Direview: 20-01-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Ramadani. A., Fadillah. A.A., Rahma. N.A., Nurhikmah, Hakim. A., dan Tohamba. C.P.P. 2026. *Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling. Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas terapi music dengan tingkat ekspresi emosi mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Fenomena meningkatnya tekanan akademik, sosial dan pribadi menyebabkan banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara sehat. Musik dipandang sebagai salah satu media alternatif untuk membantu mengatur dan menyalurkan emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional non-eksperimen. Populasi penelitian terdiri dari Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Mahasiswa, dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring. Analisis data dilakukan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, regresi linear sederhana, dan uji korelasi pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara intensitas terapi music dan tingkat ekspresi emosi mahasiswa ($r = 0,429$; $p = 0,001$). Artinya semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam melakukan terapi music, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi secara adaptif. Terapi music terbukti mampu menstimulasi system saraf otonom, mengurangi stress. Serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Temuan ini mendukung penerapan terapi musik sebagai terapi nonverbal yang efektif dalam bimbingan dan konseling, khususnya untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan kesehatan mental secara positif.

Kata Kunci: Terapi Musik, Ekspresi Emosi, Mahasiswa, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dalam kehidupan manusia, khususnya dikalangan mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Kesehatan mental memengaruhi kualitas hidup, dan individu sering kesulitan mengekspresikan emosi melalui kata-kata, sehingga diperlukan media alternatif seperti terapi musik. Musik bukan hanya hiburan, tetapi juga alat yang memengaruhi pikiran, tubuh, dan

emosi melalui unsur-unsur seperti irama, nada, dan harmoni. Dari sudut pandang psikologi, musik telah lama dipelajari karena kemampuannya mengatur perasaan secara fisik dan mental, seperti mengurangi stress, kecemasan, dan meningkatkan focus. Dalam dunia Pendidikan tinggi, mahasiswa sering menggunakan musik untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman, yang secara tidak langsung berfungsi sebagai terapi untuk

menurunkan emosi negatif dan meningkatkan hormon kegembiraan.

Menurut Ekman (1997), ekspresi emosi adalah kondisi dimana seseorang memiliki kesiapan peristiwa-peristiwa yang mendesak untuk bereaksi atau bertindak serta bagaimana individu dalam merespon emosi. Dalam hal ini, ekspresi emosi terjadi jika individu dalam suatu kondisi memiliki kesiapan dalam menanggapi kejadian-kejadian yang mendesak menurutnya sehingga dibutuhkan suatu reaksi atau tindakan. Selain reaksi atau tindakan, individu juga bersiap untuk merespon emosi atas kejadian yang mendesak tadi. Emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan sosial para siswa keterbatasan siswa dalam mengekspresikan emosinya dengan cara yang benar bisa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta keberhasilan akademik.

Penelitian ini berfokus pada kesulitan mahasiswa dalam mengekspresikan dan mengatur emosi secara sehat, yang berdampak negatif pada Kesehatan mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik. Fenomena yang diamati adalah banyak mahasiswa mengalami tekanan akademik, tuntutan sosial, dan masalah pribadi yang mengganggu kestabilan emosional, namun mereka sering tidak mampu menyalurkan emosi dengan efektif. Kondisi nyata yang diperoleh dari pengamatan ini Adalah peningkatan kasus stress dan kecemasan di kalangan mahasiswa, Dimana music sering digunakan sebagai coping mechanism informal, tetapi belum diketahui secara empiris sejauh mana intensitas penggunaan musik sebagai terapi berkorelasi dengan kemampuan ekspresi emosi. Ini ditunjang teori dari Ekman (1997), yang menjelaskan ekspresi emosi sebagai kesiapan untuk bereaksi terhadap

peristiwa mendesak, serta Brewer & Hewstone (2004), yang menekankan peran emosi dalam memotivasi Tindakan dan perilaku.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan intensitas terapi musik dan tingkat ekspresi emosi mahasiswa, khususnya di Universitas Negeri Makassar. Secara spesifik penelitian ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan arah korelasi positif antara intensitas terapi musik dan tingkat ekspresi emosi, yang mencakup kemampuan emosi positif dan emosi negatif secara adaptif. Kesulitan ekspresi emosi yang menyebabkan dampak negatif seperti penurunan kesehatan mental dan prestasi akademik, yang kondisi nyata diperoleh dari pengalaman mahasiswa sehari-hari (misalnya, penggunaan musik untuk mengatasi stress belajar). Ini ditunjang teori psikologi yang menunjukkan musik memengaruhi system saraf otonom (detak jantung, pernapasan), sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Futri, 2025; Izza & Natalia, 2025).

Penelitian (Futri, 2025) menunjukkan musik dapat mengurangi perasaan cemas, melembutkan tekanan stress, dan meningkatkan suasana hati. Music memengaruhi system saraf otonom, di mana tempo cepat merangsang respons “fight or flight”, sedangkan tempo lambat merangsang relaksasi (Izza & Natalia, 2025). Sebagian mahasiswa menggunakan musik untuk meningkatkan konsentrasi belajar, yang secara tidak langsung menjalani “terapi musik” untuk menurunkan emosi negatif dan meningkatkan hormon kegembiraan. Musik memiliki kemampuan menyembuhkan dan meningkatkan kemampuan berpikir (Kusuma, 2025). Musik sebagai bentuk seni universal yang memengaruhi pelaku manusia,

dengan elemen seperti melodi, harmoni, dan irama yang dapat merangsang atau menenangkan. Ini didukung teori psikologi bahwa emosi memotivasi Tindakan (Brewer & Hewstone, 2004), dan ekspresi emosi melibatkan kesiapan reaksi (Ekman, 1997).

Dalam dunia pendidikan tinggi, musik juga berperan dalam membantu mahasiswa fokus dan meningkatkan kenyamanan belajar. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan emosi positif. Dengan demikian, hubungan antara intensitas terapi musik dan tingkat ekspresi emosi mahasiswa menjadi topik penting untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana terapi musik dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengekspresikan emosi mereka secara sehat dan adaptif.

KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental tidak hanya dapat dilakukan melalui konseling atau terapi verbal, melainkan juga menggunakan media alternatif yang membantu individu mengekspresikan dan mengatur emosinya secara lebih efektif. Terapi musik menjadi salah satu metode pengobatan alternatif yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Musik mampu menciptakan suasana hati yang lebih tenang serta mengurangi ketegangan pada individu (Futri, 2025).

Dari sudut pandang psikologi, hubungan antara musik dan emosi telah lama menjadi objek kajian karena pengaruh musik terhadap regulasi emosi dan kondisi fisik seseorang sangat signifikan. Musik tidak hanya dinikmati

sebagai hiburan semata, tetapi juga memiliki kemampuan memengaruhi pikiran dan tubuh secara nyata melalui unsur-unsur seperti irama, nada, dan harmoni. Musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom yang mengatur proses fisiologis tubuh, seperti detak jantung dan pernapasan. Efek yang ditimbulkan dapat bersifat menenangkan atau merangsang, tergantung elemen musik yang digunakan. Penelitian mengungkapkan bahwa musik dapat mengurangi kecemasan, melembutkan tekanan stres, serta meningkatkan suasana hati sehingga sering digunakan dalam berbagai terapi medis dan peningkatan kesejahteraan emosional (Futri, 2025).

Di ranah pendidikan tinggi, kemampuan mahasiswa untuk menjaga fokus dan manajemen waktu selama proses belajar sangat memengaruhi pencapaian akademik mereka. Banyak mahasiswa memilih mendengarkan musik sebagai strategi untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dan meningkatkan konsentrasi. Musik sebagai seni yang mengombinasikan melodi, harmoni, irama, tempo, dan variasi suara memiliki makna yang dalam dan berperan tidak hanya dalam hiburan, tetapi juga sebagai alat terapi yang mampu meningkatkan kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual (Kusuma, 2025).

Mahasiswa sering secara tidak sadar menjalani terapi musik saat mengonsumsi berbagai genre lagu favorit mereka, mulai dari musik klasik, rock, pop, hingga dangdut. Musik memengaruhi kondisi psikologis dengan kemampuan mengatur sistem saraf otonom yang mengontrol fungsi tubuh seperti detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan. Musik dengan tempo cepat dan irama ceria dapat merangsang sistem saraf simpatik yang meningkatkan kewaspadaan dan memicu respons fight-

or-flight. Sebaliknya, musik yang lebih lambat dan lembut seperti musik klasik merangsang sistem saraf parasimpatis yang membantu tubuh untuk rileks dan merasa tenang (Izza & Natalia, 2025).

Ekspresi emosi adalah respons individual yang menunjukkan kesiapan untuk bereaksi atau bertindak terhadap peristiwa-peristiwa yang penting. Ekman (1997) menjelaskan bahwa ekspresi emosi terjadi saat individu menghadapi kondisi yang mendesak sehingga memerlukan reaksi atau tanggapan emosional. Keterbatasan siswa dalam mengekspresikan emosinya secara tepat dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik mereka. Sebab emosi berperan sebagai motivator utama dalam kehidupan, di mana pengaturan emosi positif perlu dimaksimalkan dan pengurangan emosi negatif harus diminimalisir (Brewer & Hewstone, 2004).

Dengan dasar tersebut, terapi musik sebagai media pengelolaan ekspresi dan regulasi emosi sangat potensial diaplikasikan dalam konteks mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara menyeluruh.

METODE

Pendekatan penelitian yang dipilih adalah pendekatan penelitian kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan hasilnya. Metode kuantitatif adalah metode yang menjelaskan korelasi antara variabel bebas yaitu terapi musik dengan tingkat ekspresi sebagai variabel terikat. Menurut Sudaryono (2018), Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen yang berfokus pada pengukuran hubungan antara dua variabel tanpa menentukan sebab-akibat dengan menggunakan analisis korelasi

untuk melihat kekuatan dan arah hubungan. Desain Penelitian yang digunakan adalah penelitian Korelasional Non-Eksperimen dengan jenis desain Korelasional Deskriptif (Descriptive Correlational), desain penelitian ini cocok digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antar variabel tanpa intervensi.

Menurut Sugiyono (2022), desain ini menggunakan data simultan dari sampel alami, dengan analisis korelasi untuk inferensi. Tujuan desain ini yaitu menguji hipotesis seperti "Apakah intensitas terapi musik berkorelasi positif dengan tingkat ekspresi emosi mahasiswa?". Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui angket atau kuesioner yang disebar secara daring menggunakan Google Form sebagai instrumen utama. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa angkatan 2024 program studi bimbingan konseling Universitas Negeri Makassar. Sampel dipilih menggunakan teknik random sampling atau teknik lain yang sesuai, dengan mempertimbangkan jumlah populasi dan tingkat representasi, agar data yang diperoleh valid dan reliabel.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan analisis korelasi berbantuan software SPSS. Langkah pertama adalah uji deskriptif untuk mengetahui karakteristik umum data, seperti rata-rata, standar deviasi, dan distribusi variabel intensitas terapi musik serta tingkat ekspresi emosi mahasiswa, agar dapat memastikan tidak ada data yang sangat deviasi dan memberikan gambaran awal mengenai sampel (Sugiyono, 2022). Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk mengecek apakah data berdistribusi normal dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk maupun Kolmogorov-Smirnov, dimana nilai $p > 0.05$ menunjukkan data berdistribusi normal dan dapat menggunakan uji parametrik, sedangkan jika data tidak

normal, maka analisis menggunakan metode non-parametrik (Pallant, 2016). Uji linearitas kemudian diperiksa melalui scatter plot dan residual plot untuk mengetahui hubungan antar variabel bersifat linear, yang penting untuk validitas korelasi Pearson, dan jika tidak linear, data mungkin perlu ditransformasikan (Field, 2013).

Setelah itu, uji korelasi dilakukan untuk mengukur besar dan arah hubungan antar variabel, seperti menggunakan koefisien Pearson jika asumsi terpenuhi, atau Spearman jika tidak, di mana output r menunjukkan apakah intensitas terapi musik berkorelasi positif dengan ekspresi emosi (Sudaryono, 2018). Akhirnya, uji signifikansi dilakukan untuk menilai apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik melalui p -value, di mana $p < 0.05$ berarti hubungan signifikan dan mendukung hipotesis penelitian (Howell,

2013). Urutan ini memastikan analisis yang kuat, dengan saran untuk memastikan sampel cukup besar dan data bersih sebelum melakukan interpretasi hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Hasil Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistic inferensial. Kedua hal tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Uji deskriptif merupakan metode untuk menggambarkan atau menganalisis data secara mendalam untuk mendapatkan gambaran utuh tentang subjek seperti analisis sensoria tau statistic. Metode ini memberikan deskripsi rinci mengenai atribut yang diamati, misalnya nilai rata-rata dan standar dalam statistik.

Tabel 1. Descriptif Statistics Data Terapi Musik dan Integritas Emosi

	Descriptive Statistics				
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Terapi Musik	60	27	55	36.50	5.568
Integritas Emosi	60	25	57	39.73	5.611
Valid N (listwise)	60				

Berdasarkan table diatas, uji deskriptif, rata-rata intensitas terapi music sebesar 36,50 dan rata-rata ekspresi emosi sebesar 39,73. Nilai ini menunjukkan bahwa mahasiswanya memiliki tingkat terapi music dan expresi emosi yang tergolong cukup tinggi. Nilai standar deviasi yang relative kecil menandakan bahwa data kedua variabel cukup homogeny atau tidak jauh berbeda antar responden. Hasil ini menggambarkan bahwa semakin seringmahasiswa mengikuti terapi musik

maka semakin baik pula tingkat ekspresi emosi yang dimilikinya.

2. Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan salah satu uji statistic digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas adalah uji yang bertujuan untuk menilai data pada suatu kelompok atau variabel, apakah data yang dibagikan berdistribusi normal atau tidak (Purba et al., 2021).

Tabel 2. Uji Normalitas Data Terapi Musik dan Integritas Emosi
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.06842036
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.053
	Negative	-.072
Test Statistic		.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan table diatas, hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 > 0,05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Artinya data penelitian ini tentang terapi music dan data ekspresi emosi mahasiswa memenuhi syarat bahwa sebaran data residual tidak menyimpang dari distribusi normal, sehingga model penelitian yang digunakan sudah layak untuk dianalisis lebih lanjut.

b. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji Regresi linier sederhana adalah metode statistic untuk menguji pengaruh suatu variabel independen terhadap satu variabel dependen secara linier. Pengujian ini membantu memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan variabel independen, dengan syarat data memenuhi asumsi klasik seperti uji normalitas (Harizahayu et al., 2023).

Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana Terapi Musik dan Integritas Emosi
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.948	4.412		5.427	.000
	Terapi Musik	.432	.120	.429	3.618	.001

a. Dependent Variable: Integritas Emosi

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa nilai $B = 0,432$, $t = 3,618$ dan $sig = 0,001 < 0,05$ yang berarti terapi music berpengaruh positif dan signifikan terhadap ekspresi emosi mahasiswa.

c. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan persyaratan analisis bila data penelitian akan analisis menggunakan regresi linear sederhana atau regresi linear

berganda. Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat penelitian tersebut terletak pada suatu garis lurus atau tidak (Iyan Nurdiyan Haris, 2018).

Tabel 4. Uji Linearitas Terapi Musik dan Integritas Emosi

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Integritas Emosi * Terapi Musik	Between Groups	(Combined)	1032.211	17	60.718	3.089	.001
		Linearity	342.089	1	342.089	17.404	.000
		Deviation from Linearity	690.122	16	43.133	2.194	.021
Within Groups			825.522	42	19.655		
Total			1857.733	59			

Berdasarkan table diatas, uji linearitas diperoleh nilai signifikansi pada baris linearitas sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan linear antar variabel terapi music dan ekspresi emosi mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

d. Uji korelasi

Uji Korelasi akan dibahas apakah data sampel yang ada menyediakan bukti cukup bahwa ada hubungan antara variabel-variabel dan populasi asal sampel dan jika ada hubungan, seberapa kuat hubungan anatar variabel tersebut. Salah satu langkah untuk menentukan korelasi adalah dengan menentukan koefisien korelasi (Yuniarti, 2022).

Tabel 5. Uji Korelasi Terapi Musik dan Integritas Emosi

Correlations		Terapi Musik	Integritas Emosi
Terapi Musik	Pearson Correlation	1	.429**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	60	60
Integritas Emosi	Pearson Correlation	.429**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil table diatas, uji korelasi pearson, di peroleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,429 dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikansi antara terapi music dan

ekspresi emosi mahasiswa, artinya semakin tinggi intensitas terapi musik maka semakin tinggi pula tingkat ekspresi emosi mahasiswa.

e. Uji Paired Sample t-Test Data

Uji t adalah uji statistika untuk membandingkan rata-rata dua sampel untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan diantara keduanya. Uji ini digunakan untuk

menguji hipotesis mengenai rata-rata satu atau dua populasi, seperti apakah satu kelompok berbeda dari nilai yang diketahui, atautkah apakah dua kelompok berbeda satu sama lain.

Tabel 6. Uji Paired Sample t-Test Data Terapi Musik dan Integritas Emosi
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.948	4.412		5.427	.000
	Terapi Musik	.432	.120	.429	3.618	.001

a. Dependent Variable: Integritas Emosi

Berdasarkan hasil table di atas, uji t di peroleh nilai t hitung = 3,618 dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, yang berarti terapi musik berpengaruh signifikan terhadap ekspresi emosi mahasiswa. Nilai koefisien regresi ($B = 0,432$) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan terapi music akan meningkatkan ekspresi emosi sebesar 0,432 satuan. Dengan demikian music memiliki pengaruh positif terhadap emosi mahasiswa.

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara intensitas terapi music dengan tingkat ekspresi emosi mahasiswa ($r = 0,429$; $p = 0,001$). Hal ini menandakan bahwa semakin sering mahasiswa melakukan terapi musik, semakin baik kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi secara sehat. Temuan ini mendukung teori bahwa music memiliki efek psikologis yang kuat dalam menstimulasi system saraf otonom dan mengatur suasana hati individu (Futri, 2025). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Collins et al., 2021), yang menemukan bahwa music mampu menumbuhkan emosi positif dan kebahasaan mahasiswa melalui

mekanisme psikofisiologis yang menenangkan pikiran dan menurunkan stress. Begitu pula dengan penelitian (Kusuma, 2025), yang menjelaskan bahwa music berperan penting dalam pengelolaan emosi dan fungsi kognitif, karna ritme dan melodi dapat mengaktifkan area otak yang berhubungan dengan regulasi emosi.

Di zaman modern yang terus berkembang dan rumit, kemampuan untuk beradaptasi menjadi sangat penting. Mahasiswa tidak hanya harus mempelajari materi kuliah saja, tetapi juga perlu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, mengelola waktu, membuat keputusan, dan mengendalikan emosi. Semua kemampuan tersebut adalah bagian dari konsep fungsi eksekutif. Namun, terkadang berbagai faktor seperti tekanan akademis, harapan dari masyarakat, dan tantangan pribadi bisa menghalangi kemajuan dalam mengembangkan kemampuan tersebut. Akibatnya, banyak mahasiswa kesulitan untuk fokus dalam jangka panjang, menentukan urutan prioritas, dan mengatur tugas akademik. Di dunia pendidikan tinggi, berbagai metode intervensi telah dikembangkan dan

diterapkan untuk menangani permasalahan ini. Namun, banyak metode yang ada lebih fokus pada aspek kognitif saja, tanpa memperhatikan aspek emosional dan motivasi yang juga sangat penting. Inilah saatnya terapi musik muncul sebagai pendekatan yang holistik, yang bisa mengatasi kekurangan tersebut. Terapi musik memberikan cara alternatif untuk meningkatkan kemampuan fungsi eksekutif dan kemandirian mahasiswa secara bersamaan, dengan menggabungkan elemen musik dan prinsip terapeutik (M. H. Syafii & Zahrah, 2025). Terapi musik dalam pendidikan tinggi memberikan cara baru dalam upaya meningkatkan kemampuan berpikir dan psikologis mahasiswa. Terapi ini bisa menciptakan lingkungan belajar yang mendukung proses eksplorasi, ekspresi diri, dan pertumbuhan pribadi melalui sesi yang disusun secara rapi. Kegiatan seperti bermain musik secara bersama, membuat lagu, atau menganalisis karya musik dapat menjadi sarana untuk mengajarkan keterampilan dalam merencanakan, mengatur waktu, mengelola diri, serta menyelesaikan masalah, yang merupakan bagian penting dari fungsi otak yang terlibat dalam pengambilan keputusan (H. Syafii & Purnomo, 2024).

Musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi sistem saraf otomatis dalam tubuh, yang bertugas mengatur berbagai fungsi fisik seperti detak jantung dan pernapasan. Dengan elemen-elemen seperti ritme, melodi, dan harmoni, musik dapat memberikan efek yang berbeda, seperti membuat seseorang rileks atau memberi perasaan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa musik bisa membantu mengurangi rasa cemas, meredakan stres, serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Karena itu, musik sering digunakan dalam berbagai pendekatan terapi, baik dalam pengobatan medis maupun dalam upaya

meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, musik juga bisa memperkuat emosi positif seperti kebahagiaan dan rasa tenang. Beberapa jenis musik, seperti musik klasik atau musik dengan tempo lambat, bisa membantu orang mencapai suasana rileks yang dalam, sedangkan musik dengan tempo cepat atau ritme yang menggelegar bisa meningkatkan semangat dan energi. Menggunakan musik untuk memperkuat emosi positif juga digunakan dalam berbagai bidang, seperti terapi seni, psikoterapi, dan latihan mental (Futri, 2025). Musik dan emosi memiliki hubungan yang sangat erat, sebagai salah satu bentuk seni yang paling mendalam, music mampu menstimulasi dan mengatur respons emosional dalam diri individu. Dalam perspektif psikologi, music telah lama menjadi subjek penelitian terkait dampaknya terhadap regulasi emosi, baik dalam konteks fisiologis maupun psikologi. Pembahasan ini akan menguraikan berbagai mekanisme yang menjelaskan pengaruh music terhadap regulasi emosi, serta implikasi praktisnya dalam bidang psikologi dan terapi.

Selain itu, penelitian (Yasinta Emalia Waanga, 2025), menemukan bahwa individu yang mampu menyalurkan emosi secara tepat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan tingkat stresnya yang lebih rendah. Ini sejalan dengan temuan penelitian ini, bahwa mahasiswa yang sering mendengarkan music sebagai bentuk terapi menunjukkan kemampuan ekspresi emosi yang lebih adaptif dan stabil. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa musik bukan sekedar hiburan, melainkan media terapeutik yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional (Izza & Natalia, 2025), menyebutkan bahwa music dapat berfungsi sebagai strategi coping untuk

mengatasi stress dan kecemasan pada generasi muda, khususnya gen Z, yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial. Dalam konsteks ini, mahasiswa yang rutin mendengarkan musik tidak hanya memperoleh relaksasi psikologis, tetapi juga membangun mekanisme pengaturan emosi yang baik. Dari perspektif psikologi pendidikan, hasil ini menegaskan pentingnya penerapan terapi music dalam lingkungan kampus, terutama sebagai strategi intervensi nonverbal bagi mahasiswa yang kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal. Pendekatan ini relevan dengan temuan(Fauziah, 2025), yang menyatakan bahwa terapi music dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas terapi music dengan tingkat ekspresi emosi mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,429 dan signifikansi 0,001 menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa mengikuti atau menggunakan terapi music, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi secara sehat dan adaptif. Musik berperan penting sebagai sarana regulasi emosi, membantu mengurangi stress akademik, serta memperkuat kesejahteraan psikologis. Selain itu musik berfungsi sebagai bentuk terapi nonverbal yang mampu memperkuat fungsi eksekutif, meningkatkan fokus, serta membangun ketenangan mental. Dengan demikian, terapi music dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi sebagai pendekatan alternatif untuk meningkatkan

keseimbangan emosional dan kesehatan mental mahasiswa. Saran Bagi dosen dan konselor di lingkungan kampus, hasil penelitian ini bisa menjadi dasar dalam membangun layanan bimbingan dan konseling yang berbasis seni atau komunikasi nonverbal, terutama melalui penerapan terapi musik. Program konseling berbasis musik dapat membantu mahasiswa yang kesulitan menyampaikan perasaan secara lisan, sehingga bisa menemukan cara yang lebih positif dan sesuai untuk mengelola emosi mereka.

Selain itu, musik juga bisa digunakan sebagai alat untuk relaksasi atau pemantapan diri dalam sesi konseling individu maupun kelompok. Dari sisi lembaga, perguruan tinggi diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa, dengan adanya kegiatan berbasis terapi musik seperti pelatihan pengelolaan emosi melalui musik, workshop musik relaksasi, atau kegiatan ekstrakurikuler yang menggabungkan seni dan kesehatan mental. Upaya ini akan berdampak positif pada peningkatan kualitas kehidupan emosional dan akademik mahasiswa secara menyeluruh. Secara implikatif, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya menggabungkan terapi musik dengan layanan konseling di dunia pendidikan tinggi. Terapi musik memiliki potensi menjadi strategi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi, mengurangi tekanan akademik, serta memperkuat kemampuan berpikir dan motivasi belajar mahasiswa. Dalam konteks psikologi pendidikan, terapi musik bisa digunakan sebagai pendekatan untuk mencegah atau mengatasi masalah emosional mahasiswa, sehingga membantu mereka mencapai kesejahteraan emosional yang stabil. Selain itu, hasil penelitian ini

memberi peluang untuk mengembangkan model konseling yang inovatif, yang menggabungkan seni, emosi, dan psikoterapi. Dengan demikian, proses pendidikan tidak hanya fokus pada prestasi akademik, tetapi juga pada pembentukan keseimbangan mental dan emosional mahasiswa secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, dan Nur Aulia Rahma selaku mahasiswa yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, dan analisis hasil kajian. Apresiasi yang mendalam juga diberikan kepada ibu Nurhikmah dan Citra Prasiska Puspita Tohamba selaku dosen pembimbing dan dosen pendamping penelitian atas bimbingan, arahan jurnal, serta masukan konstruktif yang sangat berharga dalam proses penyusunan dan penyempurnaan jurnal ini. Ucapan terima kasih yang tulus juga disampaikan kepada keluarga besar penulis atas segala doa, dukungan moral, dan motivasi yang telah diberikan, sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan dan konseling transdisipliner.

DAFTAR PUSTAKA

Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications. London.

Howell, D. C. (2013). *Statistical Methods for Psychology*. Cengage Learning. Belmont, CA.

- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual*. Open University Press. Maidenhead.
- Sudaryono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Budi Utama. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Wibowo, D. E., Qarimah, I. R., & Anugerah, M. F. (2025). Studi Kasus Ekspresi Emosi Ekstrem dan Harapan Korban Bullying Remaja. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 22(1), 314-326.
- Sulistiyaningsih, R., Fahrozy, M. M., Geordi, P. A. P., & Mubarok, A. S. (2022). Emosi Kebahagiaan Mahasiswa yang Berasal dari Nusa Tenggara Timur dan Yogyakarta di Kota Malang. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(10), 1311-1323.
- Ekman, P. (1997). Should we call it expression or communication? *Innovation: The European of Social Science Research*, <https://doi.org/10.1080/13511610.1997.9968538>.
- Brewer, M. B., & Hewstone, M. (2004). *Emotion and Motivation; Perspective on Socialpsychology* (1st ed.). Wiley Blackwell.
- Futri, D. A. (2025). Pengaruh Musik terhadap Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi. *Literacy Notes*, 1, 1–10.
- Izza, N. Z., & Natalia, V. R. (2025). Peran Musik Untuk Mengatasi Stres Dan Krisis Mental Gen Z Di Era Digital. *SWARA: Jurnal Antologi Pendidikan Musik*, 5(1), 122–123.
- Kusuma, A. M. (2025). Musik sebagai Sarana Terapi dalam Pendidikan: Perspektif

- Neuroscience dan Neuroeducation. *Irama: Jurnal Seni, Desain Dan Pembelajarannya*, 7(1), 33–41. <https://doi.org/10.17509/irama.v7i1.80905>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title 濟無No Title No Title No Title*. 3(10), 167–186.
- Fauziah, A. H. (2025). Implementasi Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling dalam Mengelola Emosi Negatif serta Membangun Relasi Harmonis antar Mahasiswa. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*, 1(1), 1–18. <https://journal.alifba.id/index.php/jcpr/article/view/92>
- Syafii, H., & Purnomo, H. (2024). Analisis Komparatif Pendekatan Behavioristik dan Konstruktivisme Sosial dalam Pembentukan Akhlak: Perspektif Neurosains Kognitif Islam Comparative Analysis of Behavioristic Approaches and Social Constructivism in the Formation of Morals: Islamic Cogniti. *Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 155–167.
- Syafii, M. H., & Zahrah, S. D. A. (2025). Music Therapy sebagai strategi Pengembangan Pendidikan Excecutive Function dan Self Efficacy pada Mahasiswa. *Guideline: Jurnal Bimbingan ...*, 1, 37–53. <https://journal.ycn.or.id/index.php/guideline/article/view/43%0A> <https://journal.ycn.or.id/index.php/guideline/article/download/43/17>
- Yasinta Emalia Waanga, D. (2025). Korban Ke Penyitas: Upaya Sekolah Mengatasi Bullying Fisik Melalui Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 02(02), 35–44.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 1	EDISI April 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

