

KORELASI ANTARA INTEGRITAS TERAPI MUSIK DENGAN TINGKAT EKSPRESI EMOSI MAHASISWA

Astri Ramadani¹, A. Ainun Fadillah², Nur Aulia Rahma³, Nurhikma⁴,
Abdul Hakim⁵, Citra Prasiska Puspita Tohamba⁶

^{1,2,3,4,5,6}Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar,

¹ 250015301001@student.unm.ac.id

² 250015301015@student.unm.ac.id,

³ 250015301036@student.unm.ac.id

⁴ nurhikmah.h@unm.ac.id

⁵ abdul.hakim7308@unm.ac.id

⁶ citra.prasiska@unm.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the intensity of music therapy and the level of emotional expression of students at Makassar State University. The phenomenon of increasing academic, social, and personal pressures causes many students to experience difficulties in expressing emotions healthily. Music is seen as an alternative medium to help regulate and channel emotions. This study uses a quantitative approach with a non-experimental correlational method. The study population consisted of students of the Guidance and Counseling Study Program at Makassar State University, with data collection through a courage questionnaire. Data analysis was carried out using descriptive tests, the Kolmogorov-Smirnov normality test, simple linear regression, and the Pearson correlation test. The results of this study indicate a positive and significant relationship between the intensity of music therapy and the level of emotional expression of students ($r = 0.429$; $p = 0.001$). This means that the higher the intensity of students in music therapy, the higher their ability to express emotions adaptively. Music therapy has been shown to stimulate the autonomic nervous system, reduce stress, and improve emotional well-being. These findings support the application of music therapy as an effective nonverbal therapy in guidance and counseling, especially to help students manage emotions and mental health positively.

Keywords: music therapy, emotional expression, students, mental health

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas terapi musik 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 musik dan tingkat ekspresi emosi mahasiswa ($r = 0,429$; $p = 0,001$). Artinya semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam melakukan terapi musik, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi secara adaptif. Terapi musik terbukti mampu menstimulasi sistem 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

A. Pendahuluan

Kesehatan mental dalam kehidupan manusia, khususnya kalangan 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 fokus. 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.

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 dipengaruhi 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.

B. Metode Penelitian

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 korelasij 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 disebarakan 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.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Adapun tata cara penulisan tabel adalah sebagai berikut : Judul table ditulis rata tengah, ukuran huruf pada table adalah 10 *point*, dengan syarat tambahan tidak boleh ada garis ke atas pada table, dan judul rincian masing-masing table ditekankan, untuk lebih memperjelas kami gambarkan sebagai berikut:

Pada Hasil Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik 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

N	Min	Max	Mea n	Std.Dev a tion
60	27	55	36.50	5.568
60	25	57	39.73	5.611
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

	Unstandardized Residual
N	60
Mean	.0000000
Std. Deviation	5.06842036
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

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	23.948	4.412		5.427	.000
Terapi Musik	.432	.120	.429	3.618	.001
Dependent Variable: Integritas Emosi					

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa nilai $B = 0,432$, $t = 3,618$ dan $\text{sig} = 0,001 < 0,05$ 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

	Sum of Squares	df	Mean Square	F
(Combined)	1032.211	17	60.718	3.089
Linearity	342.089	1	342.089	17.404
Deviation from Linearity	690.122	16	43.133	2.194
Within Groups	825.522	42	19.655	
Total	1857.733	59		

Berdasarkan table diatas, uji linearitas diperoleh nilai signifiknasi 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

	Terapi Musik	Integritas Emosi
Pearson Correlation	1	.429**
Sig. (2-tailed)		.001
N	60	60
Pearson Correlation	.429**	1
Sig. (2-tailed)	.001	
N	60	60
Pearson Correlation	1	.429**
**. 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" satu atau dua populasi, seperti apakah satu kelompok berbeda dari nilai yang diketahui, ataukah apakah dua kelompok berbeda satu sama lain.

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

	Constan	Terapi Musik
B	23.948	.432
Std.Eror	4.412	.120
Beta		.429
T	5.427	3.618
Sig	.000	.001
Dependent Variable: Integritas Emosi		

Berdasarkan hasil table diatas, 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 musik memiliki efek psikologis yang kuat dalam menstimulasi system saraf otonom dan mengatur suasana hati individu (Futri, 2025). Hasil ii 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 music 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 konteks ini, mahasiswa yang rutin mendengarkan music 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.

D. Kesimpulan

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.

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.
- Sulistiyarningsih, R., Fahrozy, M. M., Geordi, P. A. P., & Mubarak, 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%0Ahttps://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.