



Pengaruh Konseling Individu dengan Terapi Musik Religi Terhadap Kecerdasan Emosional

Sri Apriani^{1*}, Aep Kusnawan¹, Sugandi Miharja¹

¹Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,

UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

*Email : nciapriani44@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan kepada siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi, mengenai tingkat kecerdasan emosionalnya. Kecerdasan emosional merupakan salah satu kecerdasan yang penting untuk dimiliki oleh setiap siswa/i, sebagaimana visi misi sekolah MAN 1 Sukabumi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan terapi musik religi terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan SPSS. Dari penelitian dihasilkan terdapat pengaruh variabel X terhadap Variabel Y. Terlihat dari uji hipotesis, uji koefisiensi determinasi didapatkan nilai sebesar 0.240 atau 24.0%, dan pada model regresi didapatkan nilai koefisiensi regresi X (β) sebesar 0.722.

Kata Kunci: Konseling ; Terapi Musik; Kecerdasan Emosional.

ABSTRACT

This research was conducted on 11th grade students of MAN 1 Sukabumi, regarding their level of emotional intelligence. Emotional intelligence is one of the important intelligences to be possessed by every student, as the vision and mission of MAN 1 Sukabumi school. The purpose of this study was to determine the effect of individual counseling with religious music therapy on the emotional intelligence of 11th grade students of MAN 1 Sukabumi. The method used in this study was regression with a quantitative approach, using SPSS. From the results of the study, there was an influence of variable X on variable Y. Seen from the hypothesis test, the determination coefficient test obtained a value of 0.240 or 24.0%, and in the regression model obtained a regression coefficient X (β) of 0.722.

Keywords : *Counseling; Music Therapy; Emotional Intelligence.*

PENDAHULUAN

Dalam bidang pendidikan, kata “kecerdasan emosional” mengacu pada dimensi yang menunjukkan kapasitas seseorang untuk emosi dan interaksi sosial. Kecerdasan ini dapat mengembangkan karakter seseorang dengan membuatnya merasa mampu untuk memahami dan mengendalikan emosi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, menginspirasi diri sendiri dan membangun hubungan dengan orang lain. Berdasarkan hal ini, kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk memahami pentingnya emosi dan hubungannya serta dapat mengidentifikasi pembenaran yang tepat untuk pemecahan masalah (Wuwung, 2019: 6). Siswa/i tidak dapat begitu saja dengan sendirinya dalam memahami serta meningkatkan kecerdasan emosionalnya perlu bantuan dari unsur-unsur lain. Guru merupakan unsur yang memiliki peran penting dalam membantu meningkatkan kecerdasan emosional siswa/i disekolah terutama guru BK dalam UU RI Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dikatakan bahwa konselor merupakan bagian dari tenaga terdidik secara legal, akan tetapi pembelajaran yang diberikan berbeda dengan guru mata pelajaran, guru BK memiliki tugas untuk membantu siswa/i dalam menyikapi permasalahan baik yang bersangkutan langsung dengan pembelajaran, keluarga maupun kisah percintaan.

Siswa/i yang sedang menempuh pendidikannya di jenjang MAN adalah mereka yang berada pada tahapan remaja dengan kisaran usia 16-18 tahun. Menurut Putro (2017: 5) masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa disebut sebagai masa remaja. Meskipun secara fisik memiliki postur tubuh yang “dewasa”, akan tetapi tugas perkembangan serta dalam menyikapi permasalahan remaja dan dewasa akan berbeda, remaja lebih cenderung memiliki kekhawatiran, kebingungan, konflik dalam dirinya yang lebih kompleks serta rasa ingin tahu yang tinggi membuat remaja sering terjerat dalam permasalahan tetapi kesulitan dalam menentukan solusinya ini diakibatkan oleh keterbatasannya pengalaman remaja. Cara remaja menginterpretasikan pengalamannya akan menentukan bagaimana remaja bertindak dalam menanggapi pengalaman tersebut untuk memperluas pengalamannya maka perlunya pemahaman serta peningkatan kecerdasan emosional remaja. Ciri-ciri dari remaja adalah sebagai berikut: pertama, Ego yang tinggi membuat remaja merasa paling benar ketika mengungkapkan pendapatnya maka tidak jarang ia sering bermasalah dengan teman, keluarga bahkan orang-orang yang baru mereka kenal. Kedua, Cenderung cepat terpengaruh oleh lingkungan luar rumah. Ketiga, pertumbuhan fisik yang cepat. Dan keempat, percaya diri adalah hal yang perlu dimiliki setiap, remaja akan tetapi biasanya remaja terlalu berlebihan dalam memiliki rasa percaya diri serta emosi yang sering meluap-meluap. Menurut Bapak Mumu Najmudin selaku guru BK, fenomena

cukup rendahnya kontrol diri pada siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi yang menimbulkan gejala emosi saat menghadapi permasalahan seperti keinginan mengakhiri hidupnya, stress yang diakibatkan oleh hambatan dalam pembelajaran, bertengkar dengan teman, kenakalan-kenakalan remaja serta permasalahan yang paling sering menjadi aduan siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi adalah permasalahan keluarga. Jika dibiarkan begitu saja maka hal demikian dapat membuat siswa/i menormalisasi ketidak cerdasannya dalam mengelola emosi dan akan berdampak buruk pada kehidupan sosialnya. Allah menciptakan manusia dengan begitu sempurna daripada makhluk lainnya, sebagaimana QS. At-Tin ayat 4 yaitu “sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya”. Maka dengan demikian, perlu ada upaya baik secara internal maupun eksternal dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi. Upaya internal dilakukan oleh kemauan dari diri sendiri, sedangkan upaya eksternal misalnya seperti dari guru BK.

Bimbingan konseling Islam merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh BK dalam menanggapi fenomena tersebut, karena menurut Fara (2017: 51) “layanan bimbingan konseling sudah mencakup pencegahan, perbaikan, penyembuhan, pemeliharaan dan pengembangan”. Menurut Tajiri (2009:516) dikatakan bahwa salah satu cara umat islam dalam membantu sesamanya adalah dengan konseling Islami, karena konseling Islami dikatakan sebagai cara berdakwah yang cukup efektif untuk diterima. Mad’u/konseli dalam memahami dirinya, orang lain dan lingkungannya melalui *bil-hikmah*. Bimbingan klasikal merupakan upaya awal yang dilakukan oleh BK dalam meningkat kecerdasan emosional siswa/i kelas 11, menurut Hanifa, et all (2020: 19) istilah “bimbingan klasikal” mengacu pada layanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik (siswa) melalui penyajian metodis kegiatan klasikal yang dirancang untuk membantu siswa mencapai potensi siswa/i secara penuh. Bimbingan dilakukan guru BK di kelas secara berkelompok dengan sistem diskusi yang terkait bagaimana siswa/i harus menyikapi permasalahannya. Untuk menindak lanjuti upaya tersebut guru BK memberikan layanan konseling individu dengan terapi musik religi. Musik religi dapat didefinisikan sebagai musik dengan lirik atau syair yang dapat memunculkan ketenangan kepada pendengar, bersumber dari ajaran suatu kepercayaan/agama dengan pesan yang tersirat secara mendalam (Rachmawati, 2022: 23). Dapat disimpulkan bahwa musik religi adalah instrumen yang dibangun menggunakan lirik-lirik atau syair-syair yang ditambah dan dibumbui dengan pesan-pesan agama. Terapi menggunakan musik untuk konseling bukan untuk pertama kali dilakukan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh M. Fernanda Sandi mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling yang berjudul pengaruh musik terhadap kecerdasan emosional di SMA YP Unila

Bandar Lampung pada tahun 2017. Terapi tersebut mencoba untuk mengajak konseli jauh mengenali perasaan serta emosinya sendiri emosional (Sandi, 2017:21). Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menguji pengaruh treatment musik terhadap kecerdasan akan tetapi yang membedakannya adalah objek penelitian, tempat penelitian, jenis musik serta jenis layanan konseling yang diberikan oleh konselor.

Dari data prapenelitian diketahui, kondisi kecerdasan emosional siswa kelas 11 cukup rendah. Maka perlu adanya peningkatan agar peserta didik dapat memaksimalkan kemampuannya, dalam menyikapi permasalahan yang terjadi pada dirinya sendiri. Karena salah satu tujuan dari adanya bimbingan konseling islam membuat konseli lebih mandiri dalam menyelesaikan permasalahannya. Pendekatan baru yang digunakan dalam layanan untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja menjadi alasan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, karena pendekatan dengan terapi ini masih jarang ditemui di sekolah-sekolah pada umumnya dengan demikian perlu diketahui seberapa berpengaruh konseling individu dengan terapi musik religi terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi.

Objek penelitian ini adalah siswa/i kelas 11, serta pada penelitian ini tempat yang akan dijadikan sebagai fokus penelitian adalah sekolah MAN 1 Sukabumi di jalan Surya Kencana NO. KM.2, Pamuruyan Kecamatan Cibadak Kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat. Karena MAN 1 Sukabumi merupakan sekolah yang menyediakan berbagai layanan konseling salah satunya konseling individu dengan terapi musik religi, dengan demikian tersedianya kebutuhan data penelitian di sekolah MAN 1 Sukabumi.

Untuk mencari tingkat pengaruh konseling individu dengan terapi musik religi terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi, maka metode yang digunakan adalah metode analisis regresi linear sederhana. Dimana pada analisis regresi linear sederhana, akan diuji pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pada penelitian ini, akan mengungkap seberapa berpengaruh variabel X yaitu konseling individu dengan terapi musik religi terhadap variabel Y yaitu kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, maka data yang ada di lapangan dapat diukur serta menghasilkan angka. Sehingga data yang didapatkan akan lebih akurat dan juga dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

LANDASAN TEORITIS

Dalam sebuah penelitian perlu adanya teori-teori yang dapat membantu menjelaskan atau menggambarkan penelitian tersebut. Begitupun dalam penelitian

ini teori yang digunakan yaitu konseling individu, terapi musik religi serta kecerdasan emosional yang salah satunya dengan teori REBT dari Albert Ellis. Konseling individu adalah metode belajar melalui interaksi unik baik secara langsung maupun tidak langsung, selama sesi terapi antara konselor dan konseli. Terjadinya layanan konseling individu ini adalah ketika dimana seorang konseli tidak dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri, kemudian konseli mencari bantuan konselor karena ia merupakan seseorang yang memiliki kualifikasi dalam posisinya dengan pemahaman dan kemampuan psikologis (Nurihsan, 2005: 8). Pengertian tersebut tidak jauh berbeda dengan pendapat (Nasution, et al 2019:193) dikatakan bahwa konseling individu adalah interaksi empat mata yang bersifat khusus dari seorang yang ahli kepada konseli (siswa) yang dapat dilakukan dengan wawancara untuk membantu konseli dalam menangani permasalahannya.

Ahli yang lainnya, berpendapat mengenai konseli individu. Astuti (2015: 2) menguraikan konseling individu dapat didefinisikan sebagai layanan yang sifat hubungannya secara perorangan oleh seorang konselor (guru BK) kepada konseli (siswa) yang dapat mengentaskan permasalahan konseli serta dilakukan secara langsung oleh guru BK. Willis (2013: 158) mengungkapkan definisi konseling individu merupakan bantuan-bantuan yang diberikan seorang konselor kepada konseli, bukan hanya untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi akan tetapi lebih dari itu, seperti mengembangkan pribadi konseli dalam upaya memahami situasi-situasi yang akan dihadapi, nuansa yang harus diciptakan selama layanan berlangsung yaitu nuansa rapport.

Hal tersebut dilakukan untuk layanan konseling yang diberikan dapat efektif dan terstruktur. Kemudian ada langkah yang dapat dilakukan salah satunya dengan menggunakan terapi, menurut Chodijah (2017: 56) terapi merupakan usaha yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu konseli, baik membantu memulihkan kesehatan secara fisik maupun psikis. Tujuan utama dari terapi yaitu untuk membantu konseli dalam menerima diri sendiri secara utuh, serta tidak berfantasi tentang kehidupan sempurna yang perlu untuk dicapai, mengontrol rasa marah ketika harapan tidak terpenuhi, dapat mengendalikan perasaan atas keadaan yang sedang dihadapi dan lainnya.

Terapi musik religi dapat dikatakan sebagai salah satu upaya dalam layanan konseling, karena musik mampu membuat pendengarnya menjadi tenang, aman serta damai. Geraldina (2017:46) mengungkap pada awalnya, musik hanya digunakan sebagai perangsang emosi serta membuat dorongan kepada seseorang supaya lebih tenang dan rileks, pada abad ke lima orang-orang Yunani menggunakan musik tidak hanya sebatas untuk ketenangan, tetapi untuk membantu mengentaskan permasalahan. Kemudian, dari hal tersebut lahir

terapi musik. Perkembangan terapi musik juga, ternyata mendapatkan perhatian dari para ilmuwan islam, seperti Al-Kindi serta Al-Farabi. Al-Kindi disebut menggunakan musik sebagai terapi sejak abad ke sembilan, lebih tepatnya untuk merehabilitasi anak cacat, namun ia gagal. Tidak berhenti disana, saat kejayaan Turki Usmani terapi musik mengalami perkembangan yang signifikan (Djohan, 2006: 15).

Dalam dunia konseling, terapi merupakan salah satu alternatif cara yang dapat digunakan untuk membantu mengentaskan permasalahan seseorang. Selaras dengan pendapat Chodijah (2017: 56), cara yang dapat digunakan untuk membantu seseorang, keluar dari tekanan dan masalahnya adalah menggunakan terapi. Skudrzyk, et al (2014: 256) berpendapat bahwa musik dapat digunakan dalam layanan konseling, sebab musik mampu memberikan manfaat cukup banyak pada individu, seperti pengembangan emosional serta kognitif individu. Musik membuat sesi konseling menjadi lebih menarik untuk diikuti, proses tersebut dinamakan dengan terapi musik, pada saat terapi konseli dapat mendengarkan lagu atau memainkan alat musik yang tersedia. Selaras dengan pendapat Bradley, et al (2014: 51) dalam layanan konseling, ada banyak teknik yang dapat digunakan, salah satunya adalah menggunakan musik. Musik mampu membantu konselor serta konselor mengenal diri sendiri berdasarkan pengalaman serta masalah, kemudian musik dapat membuat konseli mengenali emosinya sendiri.

Terapi merupakan kata yang berkaitan dengan rencana seseorang dalam upaya membantu mengobati orang lain, baik secara fisik maupun psikis Emildawati (2018:35). Sedangkan musik merupakan suara yang disusun secara sengaja, baik suara yang keluar dari manusia maupun alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi, agar kemudian terciptanya irama, lagu serta harmoni Situmorang (2017: 46). Musik dalam islam dapat menjadi sarana untuk berdakwah, mengajak manusia senantiasa mengingat Allah SWT. Sebagaimana menurut Aripudin (2009: 494) menulis buku, membuat fasilitas pendidikan, memberikan kuliah di lembaga-lembaga pendidikan, atau memberikan khotbah Jumat, pengajian, dan pengajaran agama di masjid-masjid dan tempat-tempat lain adalah contoh-contoh dakwah di jalan Allah. Ada juga yang berdakwah dengan cara yang formal, bergaul dengan baik, dan menggunakan kalimat-kalimat toyyibah. Ada juga yang berdakwah dengan menyediakan sarana-sarana dakwah yang nyata, termasuk dakwah melalui musik dan seni suara. Lagu-lagu dan puji-pujian merupakan salah satu bentuk ekspresi pada masa penjajahan yang dapat memberikan semangat dan ketenangan. Ketika pasukan Islam dua kali diserang oleh pasukan Quraisy pada masa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam, Rasulullah sempat meminta untuk mengumpulkan para vokalis terbaik dengan meminta bernyanyi, dengan ridho-

Nya akhirnya saat sidang ketiga pasukan islam menang. Maka terapi dengan musik religi telah ada sejak zaman nabi, secara jelasnya musik religi merupakan salah satu genre musik, dengan lirik atau syair pada lagu mengingatkan manusia akan kehadiran Allah SWT, berbeda dengan musik yang bergenre umum, cenderung bagaimana pengungkapan rasa terhadap sesama manusia.

Dengan demikian musik religius dapat didefinisikan sebagai musik dengan lirik atau syair yang dapat memunculkan ketenangan kepada pendengar, bersumber dari ajaran suatu kepercayaan/agama dengan pesan yang tersirat secara mendalam (Rachmawati, 2022: 23). Maka dapat disimpulkan bahwa musik religi adalah instrumen yang dibangun menggunakan lirik-lirik atau syair-syair yang ditambah dan dibumbui dengan pesan-pesan agama.

Musik mampu membuat seseorang rileks, tenang, meningkatkan kecerdasan termasuk kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk memahami pentingnya emosi dan hubungannya serta dapat mengidentifikasi pembenaran yang tepat untuk pemecahan masalah (Wuwung, 2019: 6).

Sedangkan Warastri (2021: 29) berpendapat kecerdasan emosional merupakan kecakapan seseorang dalam memahami bentuk-bentuk dari emosi serta dapat membedakan, mampu mengontrol emosi yang ada pada diri sendiri serta orang lain, dan dapat mengambil manfaat dari pesan-pesan yang di dapat untuk membimbing otak dalam berpikir serta berperilaku. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan dengan mudah menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya, tidak memiliki sifat yang egois sebab dirinya mengetahui bagaimana membina hubungan yang baik dengan orang lain serta lingkungan sekitar.

Perlu untuk dipahami bahwa anak yang hidup dalam lingkungan keluarga, masyarakat serta sekolah yang baik akan lebih mudah dalam membentuk kecerdasan emosionalnya. Sebab ketiga lingkungan tersebut mampu memberikan gambaran pengekspresian emosi dengan baik dan bijak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di sekolah MAN 1 Sukabumi, dengan jumlah responden sebanyak 38 siswa/i kelas 11. Sekolah yang saat ini dipimpin oleh Bapak Pahidurin, S.Ag, MM., MAN 1 Sukabumi telah memiliki banyak kegiatan dari berbagai bidang, salah satunya dari guru BK. Khususnya dari tahun 2021 BK MAN 1 Sukabumi mengadakan layanan yang jarang ada disetiap sekolah, yaitu layanan konseling individu dengan terapi musik religi. Layanan ini merupakan

tindak lanjut dari layanan bimbingan klasikal yang biasanya dilakukan di kelas. Terapi dilakukan secara individu dengan sukarela atas kesadaran peserta didik, sebelum memulai terapi perlu dilakukan asesmen agar lagu yang diberikan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh peserta didik, kemudian guru BK akan menyediakan ruangan yang jauh dari keramaian. Hal ini bertujuan menjaga konsentrasi konseli saat melakukan terapi. Karena saat terapi dibutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Kegiatan tersebut merupakan sebagai upaya guru BK, dalam membantu siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi untuk dapat berdamai dengan diri sendiri serta mampu menerima perasaan emosinya.

Sebagaimana yang tercantum dalam visi misi sekolah MAN 1 Sukabumi, salah satunya terwujudnya Madrasah yang unggul dalam emosional. Maka dapat diketahui bahwa sekolah MAN 1 Sukabumi mengharapkan terwujudnya siswa/i yang cerdas secara emosional. Semua bentuk kecerdasan pada manusia dapat ditingkatkan dengan cara pembelajaran, upaya yang dilakukan guru BK membantu mewujudkannya visi sekolah adalah dengan mengadakan layanan konseling individu dengan terapi musik religi. Dalam menciptakan layanan yang efektif, maka perlu diketahui seberapa berpengaruh layanan tersebut dalam membantu mencerdaskan siswa/i khususnya kelas 11 sekolah MAN 1 Sukabumi. Agar kemudian dapat menjadi bahan evaluasi serta pertimbangan dalam meningkatkan layanan tersebut.

Sarana dan prasarana yang dapat digunakan siswa/I MAN 1 Sukabumi, terdapat banyak sekali. Seperti bangunan yang tersedia, mulai dari ruangan belajar, perpustakaan, laboratorium, seni, kepala madrasah, tata usaha, guru, osis, uks, kantin, Gudang, pemungutan spp, masjid dan ruangan BK. Ruang-ruangan tersebut dapat memberikan kenyamanan pada siswa/i, khususnya ruangan BK. Setiap siswa/i akan mendapatkan haknya dalam mendapatkan layanan konseling dengan nyaman serta aman. Ruang tersebut menjadi salah satu faktor penting dari kegiatan layanan konseling yang disediakan oleh guru BK. Maka dengan begitu, kegiatan konseling akan jauh lebih efektif.

Sekolah merupakan lembaga formal yang memiliki kegiatan pembelajaran, baik pembelajaran secara teori, akhlak, kepribadian dan karakter siswa/i nya. Untuk mencapai visi misi yang sudah ditetapkan, sekolah MAN 1 Sukabumi memberikan fasilitas dengan adanya guru-guru yang berkualitas. Jumlah keseluruhan guru adalah 54 orang, dengan guru yang berfokus pada pelajaran agama, MIPA, IPS, kebahasaan serta guru BK. Guru BK berjumlah 2 orang yaitu Bapak Mamu Najmudin, S.Sos dan Ibu Ayu Ditya Sekarwangi, S.Sos. Kedua guru tersebut harus membagi fokusnya untuk 3 angkatan. Untuk memudahkan dalam mengetahui ada permasalahan pada siswa/i, selain dengan terjun guru BK secara langsung, guru BK juga menjalin kerjasama dengan guru kelas, wali kelas dan

pembina intrakurikuler serta ekstrakurikuler yang ada di Sekolah MAN 1 Sukabumi.

Dengan adanya kerjasama tersebut, maka peluang terselesaikannya permasalahan-permasalahan siswa/i jauh lebih besar. Kemudian akan lebih memudahkan guru BK dalam mengasesmen permasalahan siswa/i. Hal tersebut akan memberikan dampak terhadap pemilihan pendekatan dalam layanan konseling dengan tujuan mengentaskan permasalahan siswa/i.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan merujuk kepada hasil analisis uji statistika serta kajian teoritis, konseling individu dengan terapi musik religi (X) mampu mempengaruhi kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi (Y). Hal tersebut selaras dengan pendapat Skudrzyk, et al (2014:256) yang menyatakan bahwa terapi musik dapat memberikan manfaat kepada individu, seperti pengembangan emosional serta kognitif. Musik religi adalah instrumen yang dibangun menggunakan lirik-lirik atau syair-syair yang ditambah dan dibumbui dengan pesan-pesan agama. Pendapat Skudrzyk, et al diperkuat oleh Bradley, et al (2014:51) bahwa terapi musik bisa membantu konselor dan konseli dalam mengenali diri sendiri berdasarkan pengalaman serta masalah, kemudian musik dapat membantu konseli dalam mengenali emosinya sendiri. Temuan dari penelitian M. Pernanda Sandi mengungkapkan bahwa musik dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang, karena dalam terapi tersebut mencoba untuk mengajak konseli jauh mengenali perasaan serta emosinya sendiri.

Konseling individu dengan terapi musik religi ini memiliki tujuh indikator keberhasilan yang perlu dicapai menurut Sann (2013:24) yaitu: konselor, konseli, metode, relaksasi, pengembangan diri, meningkatkan kecerdasan serta meningkatkan motivasi. Kemudian indikator tersebut diturunkan menjadi pernyataan-pernyataan untuk mendapatkan data di lapangan sebelum dilakukan analisis uji statistika untuk menguji adanya tidaknya pengaruh.

Teori lain yang digunakan untuk menganalisis variabel X terhadap Variabel Y yaitu menggunakan kecerdasan emosional menurut Albert Ellis dengan teori REBT. Teori tersebut menekankan pentingnya peran pemikiran dan perasaan dalam merubah perilaku. Dalam prosesnya REBT akan membenarkan kondisi konseli terlebih dahulu, kemudian akan dilakukan penyusunan ulang dalam berpikir. REBT yang digagas oleh Albert Ellis sekitar tahun 1990-an, merupakan sebuah pengembangan dari teori klasik. Dimana Ellis berusaha untuk memfokuskan komponen rasional dan karakteristik kognitif. Pada awalnya teori ini dikenal dengan *Rational Therapy* (RT), pada tahun 1961 berganti menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET), karena untuk membuktikan bahwa pendekatan ini

tidak mengesampingkan emosi yang berada pada diri manusia, RET dapat memberikan dampak positif pada dunia konseling, sebab teori ini dapat memecahkan permasalahan secara efektif. Tetapi Albert Ellis merasa masih ada yang kurang dalam teorinya tersebut, yaitu tidak ada aspek perilaku. Akhirnya pada tahun 1993, Ellis mengumumkan dalam Newsletter yang dikeluarkan The Institute Rational Emotive Therapy bahwa RET diganti namanya menjadi REBT (Ilham, et all., 2019: 155). Dengan pendekatan tersebut Albert Ellis mampu membuat masalah-masalah yang berkaitan dengan kognitif, emosional dan perilaku teratasi dengan efektif.

Pada penelitian ini, konsep REBT yang digunakan berbasis islami. Karena dalam pemecahan masalah serta penyusunan cara ulang dalam berpikir menggunakan konseling individu dengan terapi musik religi. Konselor akan membantu konseli sesuai dengan permasalahannya, menggunakan musik religi yang dapat membuat emosional konseli menjadi lebih terasa. Konseli juga mampu belajar untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya, ketika dihadapkan kembali dengan permasalahan yang serupa. Karena salah satu tujuan, dari terapi musik religi adalah untuk meningkatkan penerimaan diri dan apa yang didapatkan pada sekarang ini. Maka konseling dengan terapi musik religi, memiliki kesamaan tujuan dengan teori REBT yang di kembangkan oleh Albert Ellis dan Benard (dalam Erna, 2020: 19), yaitu: Mempunyai minat diri, mempunyai ketertarikan dalam dunia sosial, dapat mengarahkan diri sendiri. adanya sikap toleransi, fleksibel, penerimaan diri, mampu memperkenankan ketidakpastian, mampu menerima resiko, tidak berkhayal terhadap harapan dan mampu mentoleransi keadaan frustrasi yang tinggi.

Proses teori ini didasarkan pada pada konsep dasar A-B-C. Dimana A adalah konseling individu dengan terapi musik religi, B cara individu dalam memandang suatu hal dan C akibat emosional yang digambarkan dengan kecerdasan emosional pada penelitian ini. Merujuk kepada indikator untuk dapat dikatakan cerdas secara emosional Warastri (2021: 31) mengklasifikasikan menurut Daniel Goleman kedalam lima bagian, yaitu; Mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Selanjutnya, indikator tersebut digunakan untuk membuat pernyataan-pernyataan dalam angket penelitian.

Berdasarkan langkah-langkah uji statistika, didapatkan hasil penelitian pertama uji validitas, Menurut Sugiyono (2012: 121) mengungkapkan bahwa hasil penelitian yang valid yaitu memiliki kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang nyata terjadi pada objek yang diteliti. Berdasarkan uji asumsi klasik dan uji hipotesis, pada pernyataan yang terdapat dalam instrumen penelitian dengan

menggunakan beberapa tahap pengujian. Uji pertama yang dilakukan, pada pernyataan dalam instrumen penelitian yaitu uji validitas. Uji validitas dilakukan, untuk mengetahui berapa jumlah pernyataan yang dapat digunakan dalam penelitian. Uji validitas pernyataan variabel X dan Y diujikan kepada 22 responden dengan jumlah masing-masing 30 pernyataan negatif dan positif. Untuk dapat dikatakan pernyataan itu valid, perlu memperhitungkan nilai thitung hasilnya dibandingkan dengan nilai rtabel. Dengan derajat bebas (n-2) pada alfa tertentu maka : ketika $r_{hitung} > r_{tabel}$ instrumen yang digunakan valid akan tetapi jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ instrumen yang digunakan tidak valid. Dalam menentukan rtabel, yaitu dengan $n = 22$ maka $22-2=20$ rtabel 20 adalah 0.4227.

Uji validitas pada variabel X dilakukan sebanyak 7 kali, uji pertama didapati 13 pernyataan yang tidak valid, maka perlu untuk diuji kembali. Uji validitas kedua, menunjukkan masih terdapat dua pernyataan yang tidak valid, yaitu pernyataan x20 dan x21. Kemudian saat pengujian yang ketiga kali, masih terlihat ada pernyataan yang tidak valid, yaitu pernyataan x9 dan x12. Dilakukan uji kembali untuk ke keempat kalinya, pada pernyataan x30 nilainya lebih kecil dari pada rtabel, yaitu $0.364 < 0.4227$, dengan demikian hasil tersebut menunjukkan dalam pengujian yang ke empat masih terdapat pernyataan yang tidak valid. Uji validitas yang dilakukan untuk kelima kalinya, masih terdapat pernyataan yang tidak valid. Pada pernyataan x17 terlihat nilai rhitung $< r_{tabel}$, dengan begitu uji validitas masih harus dilanjutkan. Pernyataan x18 nilai rhitung nya adalah 0.326 sedangkan nilai rtabel 0.4227, $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka dapat dikatakan pernyataan tersebut tidak valid. Dengan demikian masih memerlukan uji validitas yang ketujuh kali. Uji validitas pada tahap ketujuh ini menjadi uji terakhir, karena semua nilai rhitung $> r_{tabel}$, maka pernyataan valid dalam variabel X (konseling individu dengan terapi musik religi) berjumlah 10 pernyataan.

Uji validitas selanjutnya dilakukan pada variabel Y, dengan jumlah 30 pernyataan kepada 22 responden. Uji validitas pada pernyataan variabel Y dilakukan sebanyak 6 kali, saat uji pertama terdapat 14 pernyataan yang terindikasi tidak valid karena rhitung $< r_{tabel}$. Kemudian dari uji validitas yang kedua, masih terdapat pernyataan yang tidak valid. Yaitu y12 dengan nilai rhitung 0.369 lebih kecil daripada rtabel dengan nilai 0.4227. dengan begitu uji validitas masih perlu untuk dilanjutkan. Selanjutnya, pernyataan y15 dan y28 terindikasi menjadi pernyataan yang tidak valid, karena rhitung sebesar 0.371 dan 0.381 lebih kecil dari nilai rtabel yaitu 0.4227. Uji validitas dalam uji keempat masih nampak adanya pernyataan yang tidak valid, yaitu y30 dengan rhitung 0.390 dimana nilai tersebut lebih kecil dari rtabel dengan nilai 0.4227. Kemudian dilanjutkan dengan uji kelima, pernyataan yang terdapat pada y14 terlihat tidak valid. Karena dilihat dari

rhitung sebesar 0.407 lebih kecil dari 0.4227, ini menunjukkan uji validitas yang dilakukan untuk kelima kali tidak cukup. Uji validitas variabel y berakhir pada uji yang keenam, karena semua nilai rhitung $>$ rtabel, maka pernyataan valid dalam variabel y (kecerdasan emosional) berjumlah 11 pernyataan. Dengan demikian, pernyataan dari variabel X dan Y, hanya 21 pernyataan yang dapat digunakan.

Selanjutnya uji reliabilitas, Reliabilitas menurut Kartono (1996: 124) adalah kemampuan dalam sebuah tes yang dapat mencerminkan kemantapan dari nilai setelah peneliti melakukan suatu pengukuran secara terus berulang terhadap objek yang sama. Tidak cukup dilakukan uji validitas, perlu adanya uji terusan, yaitu dengan menggunakan uji reliabilitas, uji ini dilakukan agar hasil yang didapatkan bersifat objektif. Pada variabel X dilakukan 7 kali uji, dalam uji cronbach Alpha dikatakan reliabel jika nilai cronbach Alpha $>$ nilai r 0.700. Adapun nilai cronbach's Alpha nya yaitu; 0.825, 0.851, 0.866, 0.856, 0.864, 0.865 dan terakhir bernilai 0.868, ini menunjukkan pada variabel X nilai cronbach's Alpha $0.868 > r$ 0.700 reliabel. Kemudian uji reliabilitas dilakukan terhadap pernyataan variabel Y, uji dilakukan sebanyak 6 kali. Dengan nilai, 0.816, 0.883, 0.882, 0.882, 0.881 dan 0.880, maka nilai cronbach's Alpha pada variabel Y $0.880 > r$ 0.700 reliabel. Dengan demikian, uji reliabilitas pada pernyataan variabel X dan Y cukup untuk dilakukan, karena nilai cronbach's Alpha $>$ r 0.700. Tabel uji validitas dapat dilihat pada lampiran.

Uji yang dilakukan selanjutnya adalah uji normalitas, uji ini bertujuan untuk menentukan apakah variabel dependen, independen, atau bahkan keduanya dalam sebuah model regresi berdistribusi normal. ketika model regresi itu berdistribusi normal atau mendekati normal maka dapat dikatakan sebagai model regresi yang baik. Untuk melihat normal apa tidaknya dapat menggunakan normal probability plot. Dengan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Residual menyebar normal

H_1 : Residual tidak menyebar normal

Hasil dari uji normalitas menggunakan Kolmogorov- Smirnov menunjukkan bahwa, nilai signifikansi sebesar 0.200, dimana nilai tersebut jauh lebih besar dari nilai alpha 0.05 (5%). Maka variabel dependen, independen dalam sebuah model regresi dapat dikatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data pada variabel X dan Y dapat digunakan.

Kemudian uji heteroskedastisitas, Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang homoskedastisitas atau tidak terjadi heteroskedastisitas adalah model regresi yang baik. Karena data ini

mencakup informasi yang mewakili ukuran yang berbeda, mayoritas data cross section mengandung situasi heteroskedastisitas (kecil, sedang dan besar). Dengan melihat grafik plot antara nilai prediksi variabel terikat (ZPRED) dan residualnya akan dapat membantu memahami ada tidaknya masalah heteroskedastisitas (SRESID). Dalam menentukan diagnosa masalah heteroskedastisitas dapat menggunakan uji korelasi ranking spearman, dengan membandingkan nilai Thitung dengan Ttabel, ketika nilai hitung Thitung lebih besar daripada Ttabel maka dapat diterima H1 dan tolak H0 ini berarti model regresi mengandung masalah heteroskedastisitas (Purwanto at al., 2017: 199). Dengan hipotesis;

H0 : Residual bersifat homoskedastisitas

H1 : Residual bersifat heteroskedastisitas

Dari hasil uji statistika diketahui nilai signifikan yang didapatkan 0.967. Nilai signifikan tersebut lebih besar dari 0,05 (5%), maka terima H0 dan tolak H1. Berarti dikatakan tidak ada heteroskedastisitas atau model regresi yang homoskedastisitas.

Selanjutnya pengujian autokorelasi, Uji autokorelasi berusaha untuk menentukan ada atau tidaknya variabel pengganggu selama suatu periode berkorelasi satu sama lain. Jika pengaruh faktor perancu yang muncul selama satu periode pengamatan tidak dipengaruhi oleh periode lain maka model dikatakan bebas dari masalah autokorelasi. Di lain, ketergantungan antara variabel pengganggu yang dihubungkan dengan periode pengamatan menyebabkan masalah autokorelasi (Purwanto at al., 2017: 200). Dengan hipotesis seperti;

Jika $0 < d < dL$, berarti ada autokorelasi positif

Jika $4 - dL < d < 4$, berarti ada autokorelasi negatif

Jika $2 < d < 4 - dU$ atau $dU < d < 2$, berarti tidak ada autokorelasi positif atau negatif

Jika $dL \leq d \leq dU$ atau $4 - dU \leq d \leq 4 - dL$, pengujian tidak meyakinkan

Jika nilai $du \leq d \leq 4 - du$ maka tidak terjadi autokorelasi

Menggunakan nilai dari uji statistik Durbin Watson (DW) yaitu $d = 1.836$. Merujuk pada tabel Durbin Watson (DW) dengan tingkat kepercayaan menggunakan 0.05 (5%), jumlah sampel $n = 38$ serta jumlah $k = 1$, dihasilkan $dL = 1.4347$, $dU = 1.5348$, $4-dL = 2.5653$ dan $4-dU = 2.4652$. Maka dapat disimpulkan bahwa $dU < d < 2$, $1.5348 < 1.836 < 2$ berarti tidak ada autokorelasi positif atau negatif dalam penelitian ini.

Selanjutnya, dilakukan pengujian t (partial), pada uji ini dihasilkan terima hipotesis H1 dan tolak H0 yaitu konseling individu dengan terapi musik religi (x) mempengaruhi kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi. Karena nilai signifikan dari coefficients sebesar $0.002 < 0.05$. Jika berdasarkan nilai t, dapat diketahui nilai thitung sebesar $3.374 > ttabel 2.028$, maka dapat dimaknai konseling individu dengan terapi musik religi (X) mempengaruhi kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi (Y). Uji untuk melihat berpengaruh atau tidaknya, selain menggunakan uji t (partial) juga dapat digunakan uji f (simultan), serta uji koefisiensi determinasi. Dari hasil pengujian nilai signifikansi sebesar $0.002 < 0.05$ (5%), ini menunjukkan terima H1 dan tolak H0. Yaitu terdapat pengaruh dari minimal 1 variabel bebas (konseling individu dengan terapi musik religi) terhadap variabel terikat (kecerdasan emosional siswa/i kelas 11) MAN 1 Sukabumi. Jika dilihat pada uji f (simultan), fhitung $11.383 > ftabel 4.11$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen (konseling individu dengan terapi musik religi) berpengaruh terhadap variabel dependen (kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi).

Dari kedua uji tersebut, hipotesis yang digunakan adalah:

H0 : Tidak Terdapat Pengaruh konseling individu dengan terapi musik religi terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi

H1 : Terdapat Pengaruh konseling individu dengan terapi musik religi terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi

Dengan ketentuan :

Jika nilai sig (0.000) < alpha (5% = 0.05), terima H1

Jika nilai sig (0.000) > alpha (5% = 0.05), terima H0

Untuk mengetahui seberapa besar variabel X dapat menjelaskan variabel Y, memerlukan analisis dalam koefisiensi determinasi (R-Square). Tingkat pengaruh yang dimiliki setiap variabel independen terhadap variabel dependen dalam model regresi adalah apa yang sebenarnya diukur oleh koefisien determinasi, bentuk presentase dari besaran koefisien determinasi menunjukkan proporsi variasi nilai variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh model regresi. Jika nilai koefisien determinasi model regresi semakin kecil yaitu mendekati angka 0, hal tersebut mengindikasikan bahwa variabel-variabel independent semakin tidak berpengaruh terhadap variabel dependen (Purwanto at al., 2017: 215). Maka jika persentase dari nilai koefisiensi determinasi model regresi konseling individu dengan terapi musik religi mendekati angka 0 maka tidak begitu berpengaruh terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi. Dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 1. Koefisiensi Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.490 ^a	.240	.219	6.56471	1.836

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa koefisien determinasi (R Square) memiliki nilai sebesar 0.240, ini berarti variabel X (konseling individu dengan terapi musik religi) dapat menjelaskan variabel Y (kecerdasan emosional siswa/i kelas 11) MAN 1 Sukabumi sebesar 24.0%. kemudian, faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional pada siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi, dijelaskan oleh peubah lain yang tidak termasuk pada persamaan regresi dalam penelitian ini.

Untuk mengetahui apakah memiliki pengaruh konseling individu dengan terapi musik religi (Variabel X) terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi (Y), maka harus dilihat pada model regresi sederhana. Model regresi dikatakan sederhana, *linear dalam parameter*, dan linear dalam peubah bebas. Dikatakan “sederhana” karena hanya ada satu peubah bebas, “linear parameter” karena tidak parameter yang muncul sebagai salah satu eksponen atau dikalikan atau dibagi oleh parameter lain, dan “linear dalam peubah bebas” sebab peubah ini dalam model berpangkat satu. Model yang linear dalam parameter dan linear dalam peubah bebas juga dinamakan *model ordo-pertama* (Agus Tri Basuki. at all., 2015: 4). Dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Hasil analisis regresi dalam penelitian ini, menciptakan persamaan dalam model regresi $Y = a + bX$, Kecerdasan Emosional = $15.367 + 0.722$ Konseling Individu dengan terapi musik religi. Nilai yang dimiliki koefisien regresi pada persamaan bernilai positif, sehingga ini dapat diartikan arah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen merupakan positif dengan nilai sebesar 0.722 . hal tersebut mengandung makna bahwa setiap penambahan 1% nilai koefisien regresi maka nilai partisipasi juga bertambah sebesar 0.722. Maka hasil dari uji analisis regresi sederhana menggambarkan bahwa dengan mengasumsikan diabaikannya peubah bebas lainnya, jika variabel X (konseling individu dengan terapi musik religi) mengalami peningkatan sebesar 1% maka dapat memberikan pengaruh terhadap variabel Y (kecerdasan emosional siswa-siswi kelas 11) MAN 1 Sukabumi sebesar 0.722.

Dengan demikian, dari setiap langkah-langkah yang dilakukan untuk melakukan uji pengaruh variabel X terhadap variabel Y, dapat menjawab rumusan masalah yaitu terdapat pengaruh konseling individu dengan terapi musik religi terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi. Dengan menggunakan skala variabel X dan Y yang kemudian ditetapkan nya indikator keberhasilan untuk diturunkan kembali menjadi pernyataan-pernyataan untuk dihasilkannya data lapangan menggunakan pengujian statistika.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kepada 38 siswa/i kelas 11 di sekolah MAN 1 Sukabumi. Didapatkan bahwa dari uji t (parsial) hipotesis H1 diterima, sebab nilai signifikan $0.002 < 0.05$ dan nilai thitung sebesar $3.374 > ttabel 2.028$. hal tersebut mengandung arti, terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Kemudian pada uji f (simultan), menunjukkan nilai signifikan $0.002 < 0.05$ dan nilai fhitung $11.383 > ftabel 4.11$. Melihat pada hipotesis uji f, bahwa kedua pernyataan tersebut dapat diterjemahkan variabel X mempengaruhi variabel Y. Pada uji koefisiensi determinasi (R Square), nilai yang didapatkan sebesar 24.0 atau 24%. Hal tersebut menunjukkan, 24% faktor kecerdasan emosional pada siswa-siswi kelas 11 MAN 1 Sukabumi mampu dijelaskan atau diinformasikan oleh layanan konseling individu dengan terapi musik religi. Kemudian 76% faktor mempengaruhi kecerdasan emosional, dijelaskan oleh peubah lain yang tidak termasuk pada persamaan regresi dalam penelitian ini. Kemudian terlihat pada model regresi sederhana, diketahui nilai koefisien regresi X (β) sebesar 0.722. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji analisis regresi sederhana menggambarkan bahwa dengan mengasumsikan diabaikannya peubah bebas lainnya, jika variabel X (konseling individu dengan terapi musik religi) mengalami peningkatan sebesar 1% maka dapat memberikan pengaruh terhadap variabel Y (kecerdasan emosional siswa-siswi kelas 11) MAN 1 Sukabumi sebesar 0.722.

Hasil dari penelitian mengungkapkan, bahwa layanan konseling individu dengan terapi musik religi memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional siswa/i kelas 11. Dengan demikian, layanan tersebut dapat menjadi sebuah pilihan, dalam upaya memberikan pelajaran yang bersangkutan paut dengan kecerdasan emosional. Sebagaimana visi sekolah MAN 1 Sukabumi, untuk menjadikan sekolah yang unggul salah satunya secara emosional. Agar terciptanya layanan yang lebih baik, penulis memberikan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan, yaitu: Pertama bagi guru BK, layanan konseling individu dengan terapi musik religi, agar dapat diberikan juga kepada kelas 10 serta kelas 12. Dengan begitu, setiap siswa/i bisa mendapatkan layanan yang sama.

Kedua bagi lembaga, lembaga mampu memberikan fasilitas yang lebih mumpuni, untuk keberlangsungan layanan konseling individu dengan terapi musik religi. Serta lembaga terus dapat memberikan dukungan secara positif baik kepada konseli maupun pihak konselor. Ketiga bagi siswa, Siswa/i yang telah mendapatkan layanan konseling individu dengan terapi musik religi, diharapkan dapat menindak lanjuti sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Kemudian, mampu meningkat kecerdasan emosionalnya, baik dalam menerima maupun mengelola emosionalnya sendiri. Dan yang terakhir untuk peneliti selanjutnya, Sebagaimana yang telah tercantum dalam hasil penelitian, bahwa terdapat pengaruh dari variabel X terhadap Variabel Y tetapi tidak secara keseluruhan. Maka dapat dipastikan masih terdapat faktor lain yang mampu mempengaruhi kecerdasan emosional siswa/i. Dengan demikian, para peneliti selanjutnya, yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan permasalahan yang sama, bisa mengungkapkan faktor atau peubah lain yang mampu mempengaruhi kecerdasan emosional siswa/i. Sehingga dapat terungkapnya keberagaman faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional, khususnya kepada siswa/i kelas 11 MAN 1 Sukabumi yang menjadi objek dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayanti, A. (2016). *Metode Dakwah dan Bimbingan Sunan Kalijaga. Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung.
- Astuti, D. B. (2015). *Layanan Konseling Individu untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Diri dalam Mengarahkan Karir Siswa MAN LAB UIN Yogyakarta. Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Aripudin, A. & Rizwan, M. R. (2009). Materi Dakwah pada Grup Musik Non-Religi (Analisis isi Pesan Dakwah pada Lagu grup GIGI pada Album Raihlah Kemenangan), *Jurnal Ilmu Dakwah*, 04(13), 493-512.
- Brandley, J.L. (2014). The use of Expressive Techniques in Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(1), 44-59
- Chodijah. S. (2017). *Bimbingan dan Konseling Individu*. Kuningan : Nusa Litera Inspirasi.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press
- Emildawati. (2018). *Perbedaan Efektivitas Terapi Musik dan Terapi Dzikir Terhadap Depresi pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Putri. Skripsi*,

Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi,
Universitas Muhammadiyah, Kalimantan Timur Samarinda.

- Fara, E.O. (2017). *Bimbingan Klasikal yang Aktif dan Menyenangkan: dalam Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: CV. Rasi Terbit
- Geraldina, A.M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat. *Jurnal Buletin Psikologi*, 25(1), 45-53
- Ilham, L. & Farid, A. (2019). Teori Klasik dan Kontemporer: dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR). *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an, Hadis, Syariah dan Tarbiyah*, 4(2), 151-166.
- Khanifa, AN, dkk. (2020). Pengaruh Bimbingan Klasikal dengan Media Audio Visual untuk Mengembangkan Konformitas Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(1), 16-24
- Kartono, K. (1996). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju
- Nurihsan, J, Achmad. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nasution, H. S. & Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: LPPPI
- Purwanto, A. E & Sulistyastuti, D. R. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial*. Yogyakarta: Gava Media
- Putro, KZ. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu Agama-Agama*, 17(1), 25-32.
- Rachmawati. (2022). *Efektivitas Bermain Terapeutik dan Terapi Musik Lagu Islami Anak Terhadap Penurunan Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah di Ruang Nisa I Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Samm, Z. (2013). *Psikologi Konseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Sandi, M.F. (2017). *Pengaruh Musik terhadap Kecerdasan Emosional di SMA YP Unila Bandar Lampung pada tahun 2017*, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Lampung.
- Skudrzyk, B. (2014). Learning to Late : Interweaving Creative Approaches in Group Counseling With Adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*. 4(3), 249-261.

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV
- Tajiri, H. (2009). Dimensi Konseling Islami dalam Praktek Psikologi Pembebasan Emosi Spiritual Ahmad Faiz Zainuddin, *Jurnal Ilmu Dakwah*, 4(13), 513-544.
- Wuwung, OC. (2019). *Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Emosional*. Surabaya: Sucofindo Media Pustaka.
- Warastri. A. (2021). *Kecerdasan Emosi: Strategi Untuk Mencapai Kesuksesan*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Willis, S.S. (2013). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

