

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

Teori-teori yang mendukung penelitian ini meliputi konsep pelatihan piano sebagai sarana alternatif regulasi emosi peserta didik di LKP *Golden Voice* Tasikmalaya.

2.1.1 Pelatihan

Pelatihan merupakan suatu proses sistematis dan terencana jangka pendek yang dirancang secara sadar untuk mengubah, membentuk, serta meningkatkan pola perilaku, pengetahuan, dan keterampilan individu melalui pengalaman belajar yang terstruktur. Menurut Mangkunegara, (2011, hlm. 44), pelatihan adalah sebuah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, di mana individu mempelajari pengetahuan teknis dan keahlian untuk tujuan tertentu. Dalam perspektif yang lebih luas, pelatihan tidak dipandang sebagai aktivitas instan, melainkan sebagai sebuah intervensi lingkungan yang berfungsi menjembatani kesenjangan antara kapasitas aktual yang dimiliki individu saat ini dengan standar kompetensi ideal yang ingin dicapai melalui bimbingan seorang instruktur atau fasilitator.

2.1.1.1 Pengertian Pelatihan

Pelatihan merupakan suatu proses pembelajaran yang berlangsung dalam jangka waktu relatif singkat, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknis dan pengetahuan individu secara sistematis dan terorganisir. Menurut Herwina, (2021, hlm. 4), pelatihan adalah proses pembelajaran jangka pendek yang menggunakan prosedur yang tersusun dengan baik, di mana peserta khususnya tenaga non-manajerial mempelajari keterampilan dan pengetahuan tertentu yang dibutuhkan untuk tujuan spesifik. Pelatihan ini menjadi bagian dari proses pembelajaran yang berfokus pada peningkatan keterampilan di luar sistem pendidikan formal, dengan penekanan lebih besar pada praktik dibandingkan teori.

Goldstein dan Gressner (1988) dalam (Suyitno, 2018) dalam Eduarsdus J Ohoiledwarin, (2022, hlm. 150-151) mendefinisikan pelatihan sebagai suatu usaha sistematis untuk menguasai keterampilan, aturan, konsep, maupun pola perilaku yang berdampak langsung terhadap peningkatan kinerja. Sejalan dengan hal ini, Dearden (1984) dalam Eduarsdus J Ohoiledwarin, (2022, hlm. 151) menambahkan bahwa pelatihan mencakup proses belajar dan mengajar yang bertujuan untuk mencapai tingkat kompetensi atau efisiensi kerja tertentu. Melalui proses ini, peserta pelatihan diharapkan mampu memberikan respons yang tepat terhadap berbagai situasi kerja yang dihadapi.

Pandangan serupa dikemukakan oleh Friedman dan Yarbrough dalam Sudjana (2007, hlm. 4) sebagaimana dikutip oleh Eduarsdus J Ohoiledwarin, (2022, hlm. 151), yang menyatakan bahwa pelatihan merupakan bentuk kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan oleh organisasi baik instansi pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, maupun perusahaan untuk memenuhi kebutuhan organisasi dan mencapai tujuannya. Dalam konteks ini, pelatihan tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan individu, tetapi juga diarahkan untuk menunjang efektivitas lembaga secara keseluruhan.

Lebih lanjut, Sastrodipoera (2006) dalam Kamil (2010, hlm. 152) dikutip oleh Eduarsdus J Ohoiledwarin, (2022, hlm. 151) menjelaskan bahwa pelatihan adalah salah satu bentuk proses pembelajaran yang bertujuan untuk memperoleh dan mengembangkan keterampilan di luar sistem pengembangan sumber daya manusia yang berlaku. Proses ini berlangsung dalam waktu relatif singkat dengan metode yang lebih menekankan pada penerapan praktis dibandingkan teori. Sejalan dengan pandangan tersebut, Sastrodipoera (2006) dalam Eduarsdus J Ohoiledwarin, (2022, hlm. 151) juga menegaskan bahwa pelatihan dapat dipahami sebagai proses penyampaian pengetahuan, keterampilan, serta pembinaan sikap dan kepribadian peserta.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan merupakan suatu proses pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan terarah untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, serta

sikap individu dalam jangka waktu relatif singkat. Pelatihan tidak hanya berfokus pada penguasaan aspek teknis, tetapi juga mencakup pembinaan kepribadian dan peningkatan kinerja sesuai dengan tuntutan tugas dan lingkungan kerja. Selain menjadi sarana peningkatan kompetensi personal, pelatihan juga berfungsi strategis dalam mendukung tujuan organisasi melalui peningkatan efektivitas dan produktivitas sumber daya manusia. Dengan demikian, pelatihan dapat dipahami sebagai proses integral yang menggabungkan aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif untuk menghasilkan individu yang terampil, adaptif, dan berdaya saing tinggi.

2.1.1.2 Tujuan Pelatihan

Dilihat dari segi kebijakan pendidikan, tujuan kursus dan pelatihan telah dijelaskan secara jelas dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam undang-undang tersebut disebutkan bahwa kursus dan pelatihan diselenggarakan untuk memberikan kesempatan bagi masyarakat yang membutuhkan bekal pengetahuan, keterampilan, kecakapan hidup, dan sikap yang berguna dalam mengembangkan diri, profesi, pekerjaan, usaha mandiri, atau untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dengan demikian, pelatihan memiliki fungsi strategis dalam membekali masyarakat agar mampu beradaptasi dengan kebutuhan dunia kerja dan kehidupan sosial yang terus berkembang (Imsiyah & Hasan, 2018, hlm. 34).

Lebih lanjut, rumusan kebijakan pendidikan nasional tersebut menjelaskan bahwa tujuan kursus dan pelatihan mencakup beberapa aspek penting. Pertama, memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Kedua, mengembangkan kecakapan hidup dan sikap positif yang mendukung kemandirian. Ketiga, membantu masyarakat dalam mengembangkan profesi, memperoleh pekerjaan, dan berwirausaha secara mandiri. Terakhir, pelatihan juga berfungsi untuk mempersiapkan masyarakat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Keseluruhan tujuan ini menegaskan bahwa pelatihan bukan hanya bersifat teknis, tetapi juga

mendukung pengembangan karakter, kemandirian, dan keberlanjutan pembelajaran sepanjang hayat (Imsiyah & Hasan, 2018, hlm. 35).

Sementara itu, ditinjau dari segi kurikulum pelatihan, Suryana (2006) dalam Imsiyah & Hasan, (2018, hlm. 36) Imsiyah menjelaskan bahwa pelatihan memiliki empat tingkatan tujuan, yaitu tujuan organisasi, tujuan program, tujuan komponen, dan tujuan operasional atau tingkah laku. Tujuan organisasi mencerminkan arah umum lembaga penyelenggara pelatihan sebagai bagian dari institusi pendidikan yang berorientasi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Tujuan program berhubungan langsung dengan hasil yang ingin dicapai dari pelaksanaan pelatihan tertentu. Tujuan komponen mencakup kemampuan umum yang diharapkan dikuasai peserta, seperti pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang relevan dengan bidang pelatihan. Sedangkan tujuan operasional menggambarkan perilaku nyata peserta setelah mengikuti pelatihan, yaitu bagaimana mereka mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam konteks kehidupan atau pekerjaan mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan dalam konteks kebijakan pendidikan nasional tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup dimensi pengembangan personal, profesional, dan sosial. Pelatihan berperan penting dalam membentuk individu yang berpengetahuan, terampil, adaptif, dan mampu berkontribusi secara produktif dalam masyarakat.

2.1.1.3 Metode Pelatihan

Dalam konteks pelaksanaan pelatihan, terdapat tiga metode utama yang dikembangkan sesuai dengan kondisi masyarakat dan kebutuhan peserta. Menurut Kamil, (2012, hlm 157) dalam Fazrina, (2016, hlm. 18-19), metode-metode tersebut meliputi mass teaching method, group teaching method, dan individual teaching method. Ketiga pendekatan ini memiliki karakteristik dan tujuan yang berbeda dalam membantu peserta mencapai tingkat pemahaman dan keterampilan tertentu.

Pertama, Mass teaching method merupakan metode pelatihan yang ditujukan untuk kelompok besar atau massa. Pendekatan ini lebih efektif digunakan untuk memberikan pemahaman pada tahap awal, yakni untuk menumbuhkan awareness (kesadaran) dan interest (ketertarikan) terhadap materi pelatihan. Metode ini biasanya digunakan dalam kegiatan sosialisasi, seminar, atau pelatihan umum yang bertujuan memperkenalkan konsep dasar kepada banyak peserta sekaligus.

Kedua, Group teaching method adalah metode pelatihan yang ditujukan untuk kelompok kecil. Pada tahap ini, peserta tidak hanya memperoleh kesadaran dan ketertarikan, tetapi juga diajak untuk melakukan evaluation (pertimbangan) dan trial (mencoba). Dengan jumlah peserta yang lebih terbatas, interaksi antara pelatih dan peserta dapat lebih intensif, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih mendalam dan partisipatif. Metode ini sesuai untuk kegiatan pelatihan yang menekankan pada kerja kelompok, diskusi, dan penerapan konsep secara kolaboratif.

Ketiga, Individual teaching method merupakan pendekatan yang berfokus pada peserta secara personal. Melalui metode ini, peserta tidak hanya mencapai tahap kesadaran, ketertarikan, dan pertimbangan, tetapi juga sampai pada tingkat adoption (mengambil alih), action (bertindak), dan satisfaction (kepuasan). Dengan pendekatan individual, pelatih dapat memberikan bimbingan yang lebih personal sesuai kebutuhan, potensi, dan kecepatan belajar masing-masing peserta. Metode ini efektif digunakan untuk pelatihan yang bersifat keterampilan praktis dan pembentukan perilaku individu.

Pemilihan metode pelatihan tersebut harus disesuaikan dengan sasaran pelatihan dan tujuan masyarakat atau peserta dalam kegiatan pembelajaran. Tujuan tersebut erat kaitannya dengan konsep diri dan pengalaman belajar peserta yang akan memengaruhi keberhasilan proses pelatihan. Oleh karena itu, variasi dalam penggunaan metode menjadi penting agar mampu menumbuhkan motivasi belajar dan menghindari kejenuhan atau kebosanan. Pendekatan yang

bervariasi tidak hanya meningkatkan keterlibatan peserta, tetapi juga memperkuat hasil pembelajaran yang diharapkan.

2.1.1.4 Komponen Pelatihan

Dalam suatu penyelenggaraan pelatihan, terdapat beberapa komponen utama yang saling berkaitan dan berpengaruh terhadap kualitas serta efektivitas pelatihan. Komponen-komponen ini merupakan faktor kunci yang menentukan keberhasilan suatu program pelatihan, baik dari segi perencanaan, pelaksanaan, maupun hasilnya. Menurut Sudjana (1996) dalam Kamil (2012, hlm. 21) dalam Penelitian skripsi Fazrina, (2016, hlm. 10-11), pelatihan dapat dipandang sebagai sebuah sistem yang terdiri dari berbagai unsur yang saling berinteraksi dan mendukung satu sama lain.

Komponen pertama adalah masukan sarana (instrument input), yang mencakup seluruh sumber dan fasilitas yang menunjang kegiatan belajar. Dalam konteks pelatihan, komponen ini meliputi kurikulum, tujuan pelatihan, sumber belajar, fasilitas belajar, biaya yang dibutuhkan, serta pengelola pelatihan. Semua elemen tersebut berperan penting dalam memastikan pelaksanaan pelatihan berjalan efektif dan sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan.

Selanjutnya, terdapat masukan mentah (raw input), yaitu peserta pelatihan itu sendiri dengan segala karakteristik yang dimilikinya. Faktor-faktor seperti tingkat pengetahuan, keterampilan, keahlian, jenis kelamin, pendidikan, kebutuhan belajar, serta latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya akan sangat mempengaruhi proses pembelajaran. Oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik peserta menjadi langkah awal yang penting dalam merancang strategi pelatihan yang tepat.

Komponen berikutnya adalah masukan lingkungan (environment input), yang meliputi faktor-faktor eksternal yang mendukung pelaksanaan kegiatan pelatihan. Misalnya, kondisi lokasi pelatihan, ketersediaan sarana pendukung, serta situasi sosial dan budaya di sekitar tempat pelatihan. Lingkungan yang

kondusif dapat meningkatkan kenyamanan peserta dan efektivitas proses pembelajaran.

Komponen keempat yaitu proses (process), yang menggambarkan kegiatan interaksi edukatif antara sumber belajar dengan peserta pelatihan. Proses ini merupakan inti dari kegiatan pelatihan karena di dalamnya terjadi transformasi pengetahuan, keterampilan, dan sikap melalui berbagai metode pembelajaran. Kualitas interaksi selama proses ini sangat menentukan sejauh mana tujuan pelatihan dapat tercapai.

Setelah proses berlangsung, dihasilkan keluaran (output) berupa lulusan atau peserta pelatihan yang telah memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru. Output ini menjadi ukuran keberhasilan pelatihan secara langsung, terutama dalam menilai kemampuan peserta dalam mengaplikasikan hasil belajar ke dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari.

Selain itu, terdapat pula masukan lain (other input), yaitu faktor-faktor pendukung eksternal yang dapat memengaruhi keberhasilan pelatihan, seperti dukungan pemasaran, ketersediaan lapangan kerja, akses informasi, dan dinamika sosial-budaya masyarakat. Faktor-faktor ini berfungsi sebagai penunjang agar hasil pelatihan dapat diimplementasikan secara optimal di lapangan.

Terakhir, pengaruh (impact) menjadi komponen yang berhubungan dengan dampak jangka panjang dari pelatihan terhadap peserta maupun lingkungan sosialnya. Dampak ini dapat berupa peningkatan taraf hidup, kemampuan peserta untuk mengajarkan kembali ilmu yang diperoleh, serta partisipasi yang lebih aktif dalam kegiatan sosial dan pembangunan masyarakat.

Secara keseluruhan, Pelatihan merupakan suatu sistem yang kompleks dan saling terhubung. Setiap komponen, mulai dari input hingga impact, harus dirancang dan diintegrasikan dengan baik agar pelatihan tidak hanya menghasilkan lulusan yang kompeten, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas individu dan masyarakat.

2.1.1.5 Proses Pelatihan

Proses perencanaan pelatihan merupakan tahapan penting dalam merancang dan menyusun program pelatihan secara menyeluruh, mulai dari penentuan kebutuhan hingga pelaksanaannya. Menurut Kosasih et al., (2006) dalam Fazrina, (2016, hlm. 17) mengemukakan bahwa pengelolaan program pelatihan mencakup beberapa aspek utama yang saling berkaitan.

Pertama, lokasi kegiatan harus dipilih secara tepat sesuai dengan karakteristik wilayah dan kebutuhan masyarakat, apakah berada di lingkungan perkotaan, pedesaan, atau sektor tertentu seperti pertanian dan industri. Kedua, perencanaan harus mencakup kurikulum, pendidik, tenaga pelaksana, sarana-prasarana, dan dana, yang berfungsi sebagai komponen pendukung utama penyelenggaraan pelatihan. Ketiga, peserta pelatihan perlu diperhatikan berdasarkan kebutuhan belajar dan karakteristiknya, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial agar proses pembelajaran berjalan efektif.

Selanjutnya, aspek keempat adalah proses pembelajaran, yang melibatkan pemilihan pendekatan, metode, teknik, dan media yang sesuai dengan tujuan pelatihan. Kelima, keluaran (output) pelatihan diharapkan mencakup perubahan perilaku peserta dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Terakhir, terdapat masukan lain (other input) seperti dukungan dana, fasilitas, jejaring kerja, serta pendampingan berkelanjutan yang menunjang keberhasilan program.

Dengan demikian, perencanaan pelatihan menekankan pentingnya keterpaduan antara aspek manusia, sarana, proses, dan hasil agar pelatihan dapat berjalan efektif, relevan, dan berkelanjutan.

2.1.1.6 Pelatihan Musik sebagai sarana Alternatif Regulasi Emosi

Pelatihan merupakan suatu proses pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan individu dalam bidang tertentu. Menurut Herwina, (2021, hlm 4), pelatihan adalah proses pembelajaran jangka pendek yang disusun secara terorganisir dengan tujuan untuk meningkatkan keahlian dan pengetahuan tertentu. Dalam

praktiknya, pelatihan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga dapat menjadi media yang mendukung perkembangan aspek psikologis individu, termasuk dalam hal pengelolaan emosi.

Salah satu bentuk pelatihan yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana pengelolaan emosi adalah pelatihan musik. Musik memiliki karakteristik yang mampu memengaruhi kondisi emosional seseorang serta memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan yang dialami. Melalui kegiatan bermusik, individu dapat menyalurkan berbagai emosi seperti kegembiraan, ketegangan, maupun kesedihan secara lebih positif dan terarah. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan musik tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik musikal, tetapi juga dapat memberikan pengalaman emosional yang membantu individu dalam mengelola perasaan yang muncul selama proses pembelajaran.

Goldstein dan Gressner (1988) dalam Eduarsdus J Ohoiledwarin, 2022, hlm 150-151) menjelaskan bahwa pelatihan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sistematis untuk membantu individu menguasai keterampilan serta perilaku tertentu yang dapat meningkatkan kinerja. Apabila konsep ini diterapkan dalam pelatihan musik, maka kegiatan tersebut tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan musikal peserta, tetapi juga dapat membantu membentuk perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan emosional. Aktivitas seperti bermain alat musik, bernyanyi, maupun latihan secara bersama dapat memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengekspresikan emosi secara konstruktif sekaligus menciptakan suasana yang mendukung keseimbangan emosional.

Musik sendiri dikenal sebagai media ekspresi yang memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis manusia. Kegiatan bermusik dapat membantu individu merasakan ketenangan, mengurangi ketegangan, serta mengalihkan perhatian dari tekanan yang sedang dialami. Dalam konteks pelatihan, proses latihan yang dilakukan secara terstruktur memungkinkan peserta mengalami proses refleksi emosional selama aktivitas bermusik berlangsung. Melalui

pengalaman tersebut, individu dapat belajar mengenali perasaan yang muncul serta menemukan cara yang lebih positif dalam mengelola emosi mereka.

Selain itu, keberhasilan suatu pelatihan juga dipengaruhi oleh metode yang digunakan dalam pelaksanaannya. Kamil, (2012, hlm 157) dalam Eduarsdus J Ohoiledwarin, (2022, hlm 151) menjelaskan bahwa pelatihan dapat dilaksanakan melalui beberapa pendekatan, seperti metode massal, kelompok, maupun individual. Dalam pelatihan musik, metode kelompok dapat mendorong terciptanya interaksi sosial, kerja sama, dan komunikasi antar peserta, sedangkan metode individual memungkinkan peserta untuk lebih fokus pada pengalaman belajar serta proses ekspresi emosional yang bersifat personal.

Berdasarkan uraian tersebut, pelatihan musik dapat dipahami sebagai salah satu sarana alternatif yang berpotensi membantu individu dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Melalui kegiatan bermusik yang dilakukan secara terarah dan berkelanjutan, peserta tidak hanya memperoleh keterampilan musikal, tetapi juga mendapatkan ruang untuk mengekspresikan perasaan, meredakan ketegangan emosional, serta belajar mengelola emosi dengan cara yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan musik dapat menjadi media pembelajaran yang tidak hanya berkontribusi pada pengembangan kemampuan seni, tetapi juga pada keseimbangan emosional individu.

2.1.2 Regulasi Emosi

Regulasi emosi secara umum merupakan sebuah kapasitas dan proses dinamis yang dilakukan oleh individu untuk mengenali, memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional yang muncul agar dapat berfungsi secara adaptif dalam lingkungan sosial. Esensi dari regulasi emosi tidak merujuk pada upaya menekan atau menghilangkan perasaan secara mutlak, melainkan bagaimana seseorang mengelola dan mengarahkan intensitas, durasi, serta cara mengekspresikan emosi tersebut secara tepat. Menurut Puspitasari & Hidayat, (2023, hlm. 43), regulasi emosi melibatkan interaksi yang kompleks antara kontrol kognitif internal dengan tuntutan situasional eksternal, di mana

individu dituntut untuk tetap mampu berpikir jernih dan bertindak rasional meskipun sedang berada di bawah pengaruh tekanan atau ketegangan emosional yang kuat.

2.1.2.1 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengendalikan, serta menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Kemampuan ini melibatkan proses mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta menentukan cara yang tepat untuk mengekspresikan atau mengendalikan emosi agar tetap adaptif dalam kehidupan sosial maupun proses pembelajaran.

Menurut Gross, (2014 : 6), regulasi emosi adalah proses bagaimana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan menahan emosi, tetapi juga mencakup berbagai strategi kognitif dan perilaku yang memungkinkan individu mengelola emosi secara efektif dalam berbagai situasi kehidupan.

Kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan aspek psikologis dan sosial seseorang. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu mengendalikan impuls, mempertahankan stabilitas suasana hati, serta menyesuaikan diri terhadap tekanan yang muncul dalam lingkungan sosial maupun pendidikan. Hal ini sejalan dengan pandangan Goleman (2005) dalam Chintya & Sit, (2024) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting dalam regulasi emosi yang berperan dalam keberhasilan individu dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Dalam konteks pendidikan, regulasi emosi menjadi kemampuan penting bagi peserta didik untuk menghadapi berbagai tantangan belajar. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi

kesulitan akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan guru maupun teman sebaya.

Dengan demikian, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sehingga mampu menjaga keseimbangan psikologis serta berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial dan proses pembelajaran.

2.1.2.2 Proses Regulasi Emosi

Regulasi emosi tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi berlangsung melalui serangkaian proses psikologis yang saling berkaitan. (Gross, 2014) menjelaskan hal ini melalui Process Model of Emotion Regulation, yaitu model yang menunjukkan bahwa emosi dapat dikelola pada berbagai tahap, baik sebelum emosi berkembang menjadi kuat maupun setelah emosi muncul. Hal ini sejalan dengan kajian Puspitasari & Hidayat, (2023, hlm 44) yang mengonfirmasi bahwa model proses dari Gross ini sangat adaptif dan komprehensif jika diimplementasikan dalam pengembangan program berbasis regulasi emosi di Indonesia. Model ini penting karena memberikan pemahaman bahwa regulasi emosi bukan hanya dilakukan saat seseorang sudah merasa marah, sedih, atau cemas, tetapi juga dapat dilakukan sejak awal ketika seseorang berhadapan dengan situasi yang berpotensi menimbulkan emosi tertentu.

Tahap pertama Situation selection atau pemilihan situasi. Pada tahap ini, individu berusaha memilih untuk mendekati atau menghindari situasi tertentu berdasarkan potensi emosi yang mungkin muncul. Seseorang dapat memilih situasi yang memberinya rasa nyaman, aman, dan positif, atau menghindari situasi yang diperkirakan akan memicu stres, konflik, atau ketegangan. Dalam konteks pembelajaran, peserta didik mungkin memilih berlatih di lingkungan yang tenang agar lebih fokus dan tidak mudah frustrasi. Pemilihan situasi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan bahkan sebelum respons emosional muncul, yaitu dengan mengelola kemungkinan sumber emosi dari awal. Pentingnya strategi ini juga ditekankan oleh Saputri & Widianoro, (2024, hlm 1126) yang menyatakan bahwa pemilihan situasi yang tepat di awal tindakan

dapat meminimalisir paparan terhadap stimulan atau stressor lingkungan sebelum mengganggu konsentrasi kognitif individu.

Tahap kedua adalah Situation modification atau modifikasi situasi. Bila individu sudah berada dalam suatu situasi tertentu, ia masih dapat mengubah unsur-unsur dalam situasi tersebut agar dampak emosionalnya menjadi lebih terkendali. Modifikasi situasi dapat dilakukan dengan mengatur lingkungan, meminta bantuan, mengubah cara berinteraksi, atau menyesuaikan strategi menghadapi tantangan. Misalnya, peserta didik yang merasa tegang saat berlatih bagian musik yang sulit dapat memecah bagian tersebut menjadi latihan yang lebih kecil dan sederhana. Dengan demikian, situasi yang semula menimbulkan tekanan dapat diubah menjadi lebih manageable dan lebih mendukung kestabilan emosi. Dalam konteks ini, Saputri & Widianoro, (2024, hlm 1127) juga menambahkan bahwa modifikasi terhadap unsur atau elemen situasi di sekitar individu secara aktif berkontribusi dalam mengembalikan kendali emosional dan kestabilan psikologis.

Tahap ketiga adalah Attentional deployment atau pengalihan perhatian. Tahap ini terjadi ketika individu mengarahkan fokus perhatiannya untuk memengaruhi kondisi emosional yang sedang berkembang. Dalam banyak situasi, emosi menjadi semakin kuat karena perhatian individu terus tertuju pada sumber tekanan atau pada pikiran negatif yang menyertainya. Oleh sebab itu, pengalihan perhatian menjadi strategi penting untuk mengurangi intensitas emosi negatif. Dalam pelatihan piano, peserta didik yang mulai merasa frustrasi karena melakukan kesalahan berulang dapat mengalihkan fokusnya dari rasa jengkel menuju teknik jari, tempo, atau arahan instruktur. Dengan cara ini, perhatian tidak lagi terpusat pada kegagalan, tetapi pada langkah-langkah perbaikan. Kondisi ini sesuai dengan ulasan Puspitasari & Hidayat, (2023, hlm 46) yang menjelaskan bahwa pengalihan atensi bertindak sebagai bentuk kontrol internal untuk mengalihkan pikiran dari hal-hal yang memicu distorsi atau beban emosional negatif.

Tahap keempat adalah *Cognitive change* atau perubahan kognitif, yang sering juga disebut sebagai cognitive reappraisal. Pada tahap ini, individu mengubah cara berpikir atau cara menafsirkan suatu situasi agar dampak emosionalnya berubah. Sebuah situasi yang semula dipandang sebagai ancaman dapat dipahami ulang sebagai tantangan, kesempatan belajar, atau pengalaman yang wajar. Strategi ini sangat penting karena banyak emosi dipengaruhi bukan hanya oleh peristiwa itu sendiri, tetapi oleh makna yang diberikan individu terhadap peristiwa tersebut. Dalam konteks penelitian ini, peserta didik dapat memaknai kesalahan saat bermain piano bukan sebagai bukti ketidakmampuan, melainkan sebagai bagian normal dari proses belajar. Penafsiran ulang semacam ini membantu menurunkan frustrasi dan meningkatkan daya tahan dalam belajar. Krusialnya perubahan sudut pandang ini diperkuat oleh Apriliani, (2024, hlm 13) yang menunjukkan bahwa strategi cognitive reappraisal (penafsiran ulang kognitif) terbukti paling efektif dalam mereduksi ketegangan mental individu dan mengubah tekanan menjadi motivasi belajar yang positif.

Tahap kelima adalah Response modulation atau pengaturan respons. Tahap ini dilakukan setelah emosi muncul dan mulai memengaruhi tubuh, perilaku, maupun ekspresi seseorang. Pada tahap ini, individu berusaha mengendalikan bagaimana emosi diekspresikan atau direspons, misalnya dengan menenangkan napas, menahan dorongan untuk marah, mengatur ekspresi wajah, atau memilih diam sejenak sebelum bertindak. Strategi ini penting terutama ketika emosi sudah cukup kuat dan berpotensi memengaruhi perilaku secara langsung. Dalam pembelajaran musik, ketika peserta didik merasa cemas atau kesal karena belum mampu memainkan bagian tertentu, ia dapat mengatur responsnya dengan menarik napas, berhenti sejenak, lalu mencoba kembali dengan tenang. Menurut Saputri & Widianoro, (2024, hlm 1129), modulasi respons atau pengaturan reaksi fisik secara sadar ini menjadi strategi penutup yang sangat penting ketika emosi sudah terlanjur meluap agar tidak menimbulkan ekspresi atau perilaku yang impulsif.

Kelima tahapan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah proses yang kompleks dan sistematis. Emosi tidak hanya dikelola setelah muncul, tetapi dapat diantisipasi, diarahkan, dan dimodifikasi melalui pilihan situasi, pengaturan perhatian, perubahan cara berpikir, serta pengendalian ekspresi. Dalam konteks pelatihan piano klasik, model Gross sangat relevan karena proses belajar musik secara aktif memunculkan situasi-situasi yang menuntut peserta didik untuk menghadapi kesulitan, mengelola frustrasi, mempertahankan fokus, dan tetap tenang dalam proses latihan yang berkelanjutan. Argumen ini diperkuat oleh Annisa, (2023, hlm 201) yang menyimpulkan bahwa pemberian intervensi berupa "pelatihan" yang dirancang secara terstruktur memiliki dampak yang signifikan dalam melatih, menstimulasi, dan membiasakan individu untuk menerapkan strategi regulasi emosi ini secara konsisten

2.1.2.3 Strategi Regulasi Emosi

Dalam kajian regulasi emosi, Gross, (2014) menekankan bahwa individu menggunakan berbagai strategi untuk mengelola pengalaman emosionalnya. Di antara berbagai strategi tersebut, dua strategi yang paling banyak dibahas adalah Cognitive reappraisal dan Expressive suppression. Kedua strategi ini penting untuk dipahami karena keduanya menunjukkan perbedaan cara individu menghadapi emosi serta dampak psikologis yang ditimbulkannya. Hal ini sejalan dengan Herdiana, (2022, hlm 51) mengonfirmasi bahwa pemilihan antara penggunaan strategi kognitif maupun penekanan ekspresi ini akan sangat menentukan bagaimana tingkat kenyamanan emosional individu terbentuk dalam aktivitas sehari-hari.

Cognitive reappraisal adalah strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan cara mengubah cara pandang atau penilaian terhadap suatu situasi sebelum emosi berkembang terlalu kuat. Strategi ini berfokus pada penafsiran ulang terhadap peristiwa agar individu dapat melihat situasi secara lebih rasional, positif, atau konstruktif. Ketika seseorang gagal memainkan sebuah bagian musik dan kemudian memaknainya sebagai kesempatan untuk belajar lebih sabar, maka ia sedang menggunakan cognitive reappraisal. Strategi ini dianggap

adaptif karena membantu individu mengurangi intensitas emosi negatif tanpa harus menekan pengalaman emosinya. Selain itu, strategi ini juga berkontribusi pada kemampuan pemecahan masalah, kestabilan psikologis, dan peningkatan motivasi. Keunggulan strategi ini juga dibuktikan oleh Karisma et al., (2026) yang menunjukkan bahwa penerapan cognitive reappraisal secara konsisten berkontribusi langsung pada penurunan beban stres serta membantu individu menghadapi tekanan belajar dengan lebih tenang.

Dalam konteks pembelajaran, cognitive reappraisal sangat penting karena peserta didik sering menghadapi evaluasi, kesalahan, dan tekanan performa. Jika peserta didik mampu menafsirkan koreksi dari instruktur sebagai bentuk bimbingan, bukan sebagai penolakan atau kritik yang menjatuhkan, maka ia akan lebih mampu bertahan dan berkembang dalam proses belajar. Karena itu, strategi ini sangat selaras dengan kegiatan pelatihan piano klasik yang menuntut proses berulang, ketekunan, dan keterbukaan terhadap perbaikan.

Sebaliknya, Expressive suppression merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan menekan atau menahan ekspresi emosi setelah emosi muncul. Dalam strategi ini, individu tetap merasakan emosi tertentu, tetapi berusaha menyembunyikan atau mengendalikan ekspresi luarnya agar tidak terlihat oleh orang lain. Misalnya, seorang peserta didik merasa sangat kecewa atau marah ketika berulang kali melakukan kesalahan, tetapi ia menahan ekspresi tersebut dan berusaha tampak biasa saja. Walaupun dalam situasi tertentu strategi ini mungkin membantu menjaga kontrol sosial, penggunaan suppression secara terus-menerus cenderung kurang adaptif karena emosi yang dirasakan tidak benar-benar diolah, melainkan hanya ditekan. Akibatnya, individu dapat mengalami ketegangan batin, stres, kelelahan emosional, atau kesulitan membangun keterbukaan dalam relasi sosial. Dampak negatif ini sejalan dengan temuan (Fauziah, 2025, hlm. 5-6) dalam Jurnal Empati Universitas Diponegoro yang menemukan bahwa individu yang terbiasa menahan luapan emosinya (suppression) justru cenderung mengalami tingkat kecemasan (anxiety) yang

jauh lebih tinggi, terutama ketika harus tampil melakukan pertunjukan atau performa di depan publik.

Gross, (2014) menunjukkan bahwa individu yang lebih sering menggunakan Cognitive reappraisal cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang lebih dominan menggunakan Expressive suppression. Hal ini karena reappraisal membantu mengubah kualitas pengalaman emosi dari dalam, sedangkan suppression hanya membatasi ekspresi luar tanpa menyelesaikan proses emosionalnya secara mendalam.

Dalam konteks pendidikan dan pelatihan, strategi reappraisal lebih mendukung perkembangan daya tahan, motivasi, dan pembelajaran reflektif. Dukungan empiris serupa dikemukakan oleh Ma'rufa & Nashori, (2024) menyatakan bahwa penguasaan terhadap strategi reappraisal menjadi prediktor kuat dalam meningkatkan daya tahan (resilience) serta kesejahteraan psikologis (psychological well-being) seseorang ketika berada di lingkungan pelatihan yang kompetitif.

Strategi regulasi emosi ini sangat relevan dalam pelatihan piano klasik. Proses latihan piano menuntut peserta didik untuk menghadapi kesalahan, pengulangan, koreksi, dan target pencapaian tertentu. Dalam situasi ini, peserta didik yang mampu menggunakan Cognitive reappraisal akan lebih mudah menafsirkan tantangan sebagai bagian dari proses penguasaan keterampilan. Sebaliknya, peserta yang lebih sering menggunakan suppression mungkin tampak tenang di luar, tetapi tetap mengalami tekanan emosional di dalam dirinya. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap strategi regulasi emosi menjadi penting untuk melihat bagaimana pelatihan piano klasik dapat menjadi ruang pembelajaran emosional yang adaptif.

2.1.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi setiap individu tidak terbentuk secara otomatis, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor ini

dapat berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan tempat individu tumbuh, belajar, dan berinteraksi. Pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut penting karena kemampuan regulasi emosi tidak hanya ditentukan oleh kemauan pribadi, tetapi juga oleh kualitas pengalaman hidup, pembelajaran sosial, dan dukungan lingkungan. Sebagaimana dinyatakan oleh Puspitasari & Hidayat, (2023, hlm 43) bahwa perkembangan kemampuan regulasi emosi bersifat multifaktorial, di mana kapasitas internal individu senantiasa berinteraksi secara dinamis dengan stimulus dari lingkungan sosial eksternalnya.

Faktor pertama adalah faktor internal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini mencakup kematangan usia, kondisi psikologis, kapasitas kognitif, kepribadian, serta kesadaran diri seseorang terhadap pengalaman emosionalnya. Individu yang memiliki kemampuan refleksi diri yang baik cenderung lebih mudah mengenali emosi yang sedang dirasakan, memahami penyebabnya, dan menentukan langkah yang sesuai untuk mengelolanya. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki kesadaran diri sering kali mengalami kesulitan membedakan perasaan yang dialami, sehingga lebih mudah bereaksi secara impulsif atau tidak terkendali. Dalam masa remaja, faktor internal ini sangat penting karena remaja masih berada dalam proses perkembangan pengendalian diri dan kestabilan emosi. Hal ini selaras dengan temuan Saputri & Widianoro, (2024, hlm 1128) yang menegaskan bahwa faktor internal seperti tingkat kesadaran kognitif (*cognitive awareness*) memegang kendali penuh atas bagaimana sebuah stimulus emosional diproses secara sadar sebelum termanifestasi dalam tindakan.

Faktor kedua adalah faktor lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga merupakan tempat pertama individu belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Keluarga yang hangat, suportif, terbuka, dan komunikatif biasanya memberikan ruang bagi anak atau remaja untuk mengekspresikan perasaan secara sehat. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang penuh konflik, keras, atau kurang memberi dukungan emosional dapat membuat individu terbiasa menekan emosi, meluapkan emosi secara agresif, atau mengalami

kesulitan dalam memahami perasaannya sendiri. Substansi tersebut masih relevan untuk memperkuat pemahaman bahwa perkembangan regulasi emosi juga dibentuk oleh kualitas relasi sosial sejak dini. Krusialnya peran ini diperkuat oleh Puspitasari & Hidayat, (2023, hlm 45) yang menjelaskan bahwa pola pengasuhan dan iklim emosional keluarga bertindak sebagai fondasi utama (primary base) bagi anak dalam meniru (modelling) strategi regulasi emosi yang adaptif.

Faktor ketiga adalah lingkungan sosial dan pendidikan. Sekolah, lembaga kursus, teman sebaya, dan instruktur memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana individu belajar mengelola emosinya. Lingkungan belajar yang aman, suportif, dan reflektif akan membantu peserta didik mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan menerima umpan balik, dan kebiasaan merespons tekanan secara lebih adaptif. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu kompetitif, menekan, atau kurang sensitif terhadap aspek emosional peserta didik dapat memicu stres, kecemasan, dan respons emosional yang kurang sehat. Dalam konteks penelitian ini, lembaga pelatihan musik menjadi ruang sosial yang penting karena di dalamnya peserta didik mengalami interaksi intens dengan instruktur, menghadapi tantangan latihan, dan belajar mengelola emosi secara langsung selama proses pembelajaran. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Apriliani, (2024, hlm 14) yang menyebutkan bahwa lingkungan pendidikan dan bimbingan yang kondusif mampu menstimulasi pembentukan regulasi emosi yang positif melalui penyediaan ruang interaksi sosial yang aman dan terarah.

Faktor keempat adalah pengalaman belajar dan kebiasaan menghadapi masalah. Individu yang terbiasa menghadapi tantangan secara bertahap dan mendapat kesempatan untuk belajar dari kesalahan biasanya akan memiliki regulasi emosi yang lebih baik. Pengalaman menghadapi kesulitan, menerima koreksi, dan mencoba kembali dapat membantu individu membangun toleransi terhadap frustrasi dan mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih matang. Dalam pelatihan musik, pengalaman belajar yang berulang seperti mengulang bagian sulit, memperbaiki teknik, dan menerima evaluasi dari

instruktur menjadi bagian penting yang dapat membentuk regulasi emosi peserta didik. Terkait hal tersebut, Saputri & Widianoro, (2024, hlm. 1129) menambahkan bahwa habituasi dalam memecahkan masalah secara bertahap (problem-solving habits) berkontribusi signifikan meningkatkan ketahanan mental (resilience) seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan.

Faktor kelima adalah aktivitas yang bersifat reflektif dan ekspresif, termasuk seni dan musik. Aktivitas semacam ini memberi ruang kepada individu untuk mengenali suasana hati, mengekspresikan perasaan, memproses pengalaman batin, dan menyalurkan emosi secara lebih sehat. Dalam hal ini, musik memiliki potensi besar karena melibatkan aspek kognitif, afektif, motorik, dan sosial sekaligus. Melalui proses bermusik, individu tidak hanya berlatih keterampilan teknis, tetapi juga belajar mengelola tekanan, menafsirkan ekspresi, dan mengarahkan perasaan dalam bentuk yang lebih terstruktur. Kekuatan media seni ini dibuktikan oleh Iswandi et al., (2024, hlm. 544) yang menunjukkan bahwa aktivitas musikal atau terapi berbasis musik memiliki efektivitas yang sangat tinggi dalam menurunkan ketegangan fisiologis, mengatasi stres, serta memfasilitasi katarsis emosi yang sehat bagi individu.

Dengan demikian, regulasi emosi dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor pribadi dan faktor lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar yang tepat, interaksi yang mendukung, dan lingkungan pendidikan yang memberi ruang bagi peserta didik untuk mengenali serta mengelola emosinya secara sehat dan adaptif).

2.1.2.5 Peran Musik dalam Regulasi Emosi

Musik memiliki hubungan yang sangat erat dengan kehidupan emosional manusia. Sejak lama musik dipahami bukan hanya sebagai bentuk seni atau hiburan, tetapi juga sebagai media yang mampu memengaruhi suasana hati, menenangkan pikiran, membangkitkan semangat, dan membantu individu mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam kajian psikologi dan pendidikan, musik dipandang sebagai sarana yang potensial untuk

mendukung pengembangan regulasi emosi karena musik bekerja pada aspek afektif, kognitif, fisiologis, dan sosial secara bersamaan.

Iswandi et al., (2024) menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa musik dapat menjadi media nonfarmakologis yang membantu individu menyalurkan emosi negatif, menenangkan pikiran, serta meningkatkan suasana hati. Dalam konteks regulasi emosi, peran musik menjadi penting karena musik tidak hanya mengurangi intensitas emosi negatif, tetapi juga menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengalami dan mengolah emosinya secara lebih sehat.

Selain itu, Campayo–Muñoz & Cabedo–Mas, (2017) menjelaskan bahwa pendidikan musik berperan dalam mengembangkan keterampilan emosional melalui proses refleksi, kontrol diri, dan interaksi sosial. Penjelasan ini sangat relevan dengan pembahasan regulasi emosi karena menunjukkan bahwa pengalaman musikal tidak berhenti pada aspek teknis, melainkan juga melatih individu untuk lebih peka terhadap perasaan, lebih sabar dalam menghadapi proses, serta lebih sadar terhadap ekspresi diri dan orang lain. Dalam pembelajaran musik, peserta didik belajar untuk mendengarkan, menunggu, merespons, menyesuaikan tempo, dan membangun harmoni. Semua pengalaman tersebut secara tidak langsung melibatkan kemampuan regulasi emosi.

Váradi et al., (2024) juga menunjukkan bahwa pembelajaran musik memiliki dampak signifikan terhadap kesadaran emosional dan stabilitas afektif peserta didik. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa musik bukan hanya alat ekspresi, tetapi juga media pembelajaran emosional yang dapat membentuk kestabilan emosi. Ketika peserta didik terlibat secara aktif dalam aktivitas musik, mereka belajar mengenali nuansa emosi, menghayati ekspresi, dan membangun ketenangan batin melalui proses yang terstruktur dan berulang. Hal ini menjadikan musik sebagai ruang yang sangat potensial untuk mengembangkan regulasi emosi secara berkelanjutan.

Dalam konteks yang lebih spesifik, pelatihan piano klasik memiliki potensi yang lebih kuat lagi dalam mendukung regulasi emosi. Berbeda dengan sekadar

mendengarkan musik, memainkan piano klasik menuntut keterlibatan aktif dari aspek kognitif, motorik, perhatian, dan afeksi. Peserta didik harus membaca notasi, mengatur koordinasi tangan, menjaga tempo, mengekspresikan dinamika, serta mempertahankan fokus dalam waktu tertentu. Proses ini tidak jarang memunculkan rasa frustrasi, gugup, cemas, atau lelah ketika menghadapi bagian yang sulit. Namun justru dalam kondisi seperti itulah regulasi emosi dilatih secara nyata. Peserta didik belajar untuk tetap tenang, mengalihkan perhatian pada solusi, menafsirkan kesalahan sebagai bagian dari belajar, dan mencoba kembali dengan lebih sabar.

Dengan kata lain, pelatihan piano klasik dapat menjadi medium pembelajaran regulasi emosi yang konkret. Peserta didik tidak hanya diajak memahami emosi secara teoritis, tetapi mengalaminya langsung dalam proses latihan dan belajar mengelolanya dalam situasi nyata. Melalui latihan yang rutin, koreksi dari instruktur, dan proses penguasaan karya secara bertahap, peserta didik memperoleh pengalaman emosional yang kaya sekaligus kesempatan untuk mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Oleh karena itu, musik, khususnya pelatihan piano klasik, dapat dipahami sebagai sarana yang efektif untuk membantu peserta didik membangun kemampuan regulasi emosi secara reflektif, terarah, dan berkelanjutan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian oleh Fitroh & Khasanah, (2016) berjudul “Musik Sebagai Stimulus pada Kecerdasan Emosi Anak (Studi Kasus TK A di Kelompok Bermain Kasih Ibu)” meneliti bagaimana musik dapat dijadikan stimulus untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi anak usia dini. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa kegiatan mendengarkan musik dan bernyanyi mampu menstimulasi anak untuk mengenali perasaan diri sendiri, mengekspresikan emosi dengan tepat, serta belajar memahami perasaan orang lain. Musik digunakan sebagai media yang menyenangkan dan aman untuk membantu anak menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi anak dengan musik dapat memperkuat

dimensi *self-awareness* (kesadaran diri) dan *self-regulation* (pengendalian emosi). Dengan kata lain, musik menjadi alat efektif dalam proses pembentukan kemampuan afektif anak. Fitroh dan Khasanah juga menegaskan bahwa pembelajaran musik sebaiknya tidak hanya diarahkan pada pencapaian teknis, tetapi juga pada pembentukan karakter dan regulasi emosi yang positif sejak dini (hlm. 42–45).

Penelitian yang dilakukan oleh Heldisari, (2021) dalam artikelnya berjudul “Kecerdasan Interpersonal dalam Pembelajaran Musik untuk Menciptakan Pembelajaran yang Humanis” membahas bagaimana pembelajaran musik dapat mendorong kemampuan adaptasi sosial dan empati. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa melalui pembelajaran musik yang interaktif dan kolaboratif, siswa belajar bekerja sama, menghargai perbedaan, serta mengembangkan kepekaan terhadap emosi orang lain dan dirinya sendiri. Hasil penelitiannya menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kemampuan musikal dengan kemampuan sosial interpersonal ($r = 0,677$, $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kemampuan musikal seseorang, semakin baik pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosinya saat menjalin hubungan sosial yang sehat. Heldisari menekankan bahwa pembelajaran musik dapat menjadi sarana yang efektif dalam menciptakan suasana belajar yang humanis karena musik mengajarkan nilai-nilai empati, toleransi, dan pengelolaan emosi saat bekerja sama (hlm. 165–168).

Sementara itu, Iswandi et al., (2024) dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas Music Therapy dalam Mengatasi Stres pada Remaja” menemukan bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan pada remaja. Berdasarkan hasil uji statistik ($p = 0,002$), musik terbukti efektif mengurangi gejala stres dengan membantu individu menyalurkan emosi negatif, menenangkan pikiran, dan meningkatkan suasana hati. Terapi musik dalam penelitian ini diterapkan pada siswa SMA yang mengalami stres akademik, dan hasilnya menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan dan tekanan emosional setelah sesi terapi. Iswandi et al., (2024) menyimpulkan bahwa musik dapat menjadi bentuk intervensi nonfarmakologis yang mudah

diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan keseimbangan emosional remaja (hlm. 545–548). Temuan ini menunjukkan relevansi musik tidak hanya dalam konteks hiburan, tetapi juga sebagai instrumen terapeutik yang mendukung pengembangan kemampuan *self-regulation* dan manajemen emosi.

Penelitian selanjutnya oleh Tan et al., (2024) berjudul “*Music’s Dual Role in Emotion Regulation: Network Analysis of Music Use and Emotion*” yang diterbitkan dalam *Depression and Anxiety Journal* memperdalam pemahaman tentang bagaimana musik berperan ganda dalam regulasi emosi. Tan et al., (2024) menggunakan pendekatan analisis jaringan (*network analysis*) untuk memetakan hubungan antara pola penggunaan musik dan emosi yang dihasilkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai alat untuk menenangkan diri (*down-regulation*) sekaligus sebagai sarana untuk menghadapi dan memproses emosi negatif secara sehat (*up-regulation*). Musik membantu individu dalam mengelola stres, kecemasan, dan kesedihan dengan menciptakan keseimbangan antara ekspresi dan kontrol emosi. Tan juga menemukan bahwa pilihan jenis musik dan konteks mendengarkannya sangat memengaruhi efektivitas musik dalam regulasi emosi (hlm. 7–9). Penelitian ini menguatkan gagasan bahwa musik dapat meningkatkan kesadaran emosional dan pengendalian diri, yang merupakan pondasi utama dalam regulasi emosi.

Selain itu, Herwina, (2021) menjelaskan bahwa pelatihan merupakan proses pembelajaran jangka pendek yang sistematis dan terorganisir untuk meningkatkan kemampuan individu, baik secara teknis maupun afektif. Dalam konteks pengembangan kemampuan pengelolaan perasaan, pelatihan dapat menjadi wadah untuk melatih kesadaran diri, empati, dan regulasi emosi. Pelatihan yang dirancang secara humanistik dan reflektif dapat memperkuat *emotional skills* melalui pengalaman belajar langsung dan interaksi sosial. Dalam pelatihan yang melibatkan seni atau musik, peserta tidak hanya belajar keterampilan teknis, tetapi juga nilai-nilai emosional seperti kesabaran, pengelolaan rasa frustrasi, dan disiplin diri. Pandangan ini memperluas pemahaman bahwa pelatihan dapat berfungsi sebagai instrumen pendidikan

afektif yang efektif, terutama jika dikombinasikan dengan media ekspresif seperti musik.

Dari berbagai penelitian di atas, terlihat bahwa sebagian besar penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada peran musik dalam konteks pendidikan anak atau terapi stres. (Fitroh & Khasanah, 2016) fokus pada anak usia dini di pendidikan formal dengan menyoroti musik sebagai stimulus pengembangan emosi dasar. (Heldisari, 2021) meneliti kecerdasan interpersonal melalui pembelajaran musik di sekolah dasar, sementara (Iswandi et al., 2024) dan (Tan et al., 2024) mengkaji musik dari perspektif terapi dan regulasi emosional pada remaja dan dewasa muda. Adapun (Herwina, 2021) meninjau pelatihan secara umum tanpa mengaitkannya langsung dengan musik sebagai media pembelajaran emosional.

Penelitian ini berbeda karena secara spesifik berfokus pada pelaksanaan pelatihan piano klasik di lembaga kursus nonformal (LKP Golden Voice) sebagai alternatif utama dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini tidak hanya meninjau efek musik terhadap emosi secara pasif, tetapi juga melihat bagaimana "proses pelatihannya" yang sistematis yang mencakup interaksi sosial dengan instruktur, pembelajaran reflektif saat menghadapi kesulitan teknis, dan pengalaman estetika dapat menjadi ruang pembentukan ketahanan mental. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian sebelumnya dengan memadukan dua aspek utama, yaitu intervensi pelatihan dan media piano klasik, dalam konteks pengembangan regulasi emosi remaja di lingkungan nonformal.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan Tabel kerangka konseptual dibawah ini mengilustrasikan alur logis penelitian yang diawali dari kondisi awal berupa ketidakstabilan emosi remaja akibat tingginya tekanan akademik dan sosial serta metode pelampiasan yang kurang adaptif. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diberikan intervensi melalui pelatihan piano klasik pada jalur pendidikan nonformal yang tidak sekadar melatih keterampilan teknis, melainkan juga memfasilitasi perkembangan afektif dan karakter peserta didik. Dalam praktiknya, proses pelatihan ini memicu sebuah mekanisme regulasi emosi yang berjalan melalui

empat tahapan utama, yakni penciptaan situasi belajar yang suportif, pengalihan perhatian pada permainan musik untuk meredam kecemasan, perubahan kognitif dalam memaknai proses belajar dan kegagalan, hingga modulasi respons sebagai sarana penyaluran emosi (katarsis). Rangkaian proses yang berkesinambungan ini pada akhirnya bermuara pada hasil akhir yang diharapkan, yaitu peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta didik sehingga mereka menjadi lebih adaptif, tenang dalam menghadapi tekanan, dan memiliki daya lenting mental (resiliensi) yang kuat di kehidupan sehari-hari. Berikut merupakan Kerangka dari Penelitian Ini:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual