

**STRATEGI PENGELOLAAN EMOSI DALAM MEMBANGUN
HUBUNGAN INTERPERSONAL YANG SEHAT PADA
ANGGOTA UKM SENI CABANG MUSIK IAIN SAS BANGKA
BELITUNG**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

Oleh:

Saputri Karnila

NIM : 2121019

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam**

Kepada:

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Potaling KM 13 Kec. Mondo Barat Kab. Bangka
E-mail : humas@iainsasbabel.ac.id Gmail : humas@iainsasbabel@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 110/In.40/FD/PP.00.9/03/2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Saputri karnila
NIM : 2121019
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Strategi Pengelolaan Emosi dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat pada Anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS BABEL

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 20% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 31 Maret 2026
Dekan,



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Saputri Karnila
NIM : 2121019
Fakultas : Dakwah dan Komuikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: “Strategi Pengelolaan Emosi dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat pada anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS Bangka Belitung”, ini adalah hasil asli karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/ kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 28 Januari 2026



Saputri Karnila
NIM. 2121019



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Saudara Saputri Karnila

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka
Belitung di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

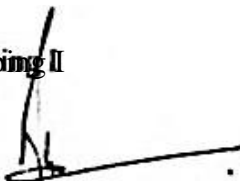
Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Saputri Karnila
NIM : 2121019
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Strategi Pengelolaan Emosi dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat pada anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS Bangka Belitung

telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wasalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing II

Nurwanti Cholid, M.Pd.I
NIP. 198407312019032007

Bangka, 28 Januari 2026
Pembimbing II

Nila Siska Sari, M.A
NIP. 199011272022032002



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAM ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Mentok, Km. 13 Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Provinsi Kep. Bangka
Belitung 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Saudari Saputri Karnila

Kepada Yth,

Ketua Jurusan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku Konsultasi berpendapat bahwa skripsi mahasiswi di bawah ini:

Nama : Saputri Karnila
Nim : 2121019
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Strategi Pengelolaan Emosi dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat pada Anggota UKM Seni Cabang MUSIK IAIN SAS BABEL

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Konsultan I,

Pebri Yanasari, M.A
NIP. 199202212019032024

Bangka, 10 Maret 2026

Konsultan II,

Muhammad Sholeh Marsudi, M.A
NIP. 198404052019031009



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
 Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
 E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
 Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: **B-020/FD/03/2026**

Skripsi dengan judul: Strategi Pengelolaan Emosi dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat pada Anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS Bangka Belitung

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Saputri Kamila
N I M : 2121019
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 04 Februari 2026 dengan nilai **A (86,00)** dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I : Nurviyanti Cholid, M.Pd.I
 NIP. 198407312019032007
Pembimbing II : Nila Siska Sari, M.A
 NIP. 199011272022032002

Penguji I : Pebri Yanasari, M.A
 NIP. 199202212019032024
Penguji II : Muhammad Sholeh Marsudi, M.A
 NIP. 198404052019031009

Ketua Panitia : Zulkarnain, M.A
 NIP. 199003022025211016

Bangka, 31 Maret 2026

Dekan,



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
 NIP. 196601051997031001

MOTTO

“Kita Ga Lagi Balapan Sama Siapapun, Dalam Hidup ini”

“Apapun Yang Dusahakan, Semoga Allah Mudahkan”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yang masih mendapatkan keimanan dan keislaman hingga saat ini. Sholawat beriringan salam yang tetap kita curahkan kepada Baginda Rasul kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawakan rahmat bagi umatnya dan semoga kita mendapatkan rahmat pertolongan di hari akhir-nya nanti. Yang membawa kita dari *minazzuluma ti illa an-nur*.

Disetiap waktu mengawali sesuatu yang baik tidaklah mudah, apalagi harus menjaga dan membawanya ke arah yang lebih baik dan sempurna, begitu pula dengan penulisan skripsi ini. Peneliti memulai penulisan skripsi ini penuh dengan perasaan yang sabar dan tekad usaha yang gigih, serta tidak lupa untuk terus berdo'a supaya dipermudahkan dalam penulisan skripsi ini dengan baik. Disamping itu, dalam kesempurnaan penulisan skripsi tidak lepas berkat adanya dorongan serta nasehat dari berbagai pihak:

1. Terimakasih dan sujud syukur saya kepada Allah SWT, telah memberikan segala nikmat sampai saat ini dan memberi pertolongan dalam menyelesaikan skripsi saya dengan rangkaian kalimat satu persatu. Hanya mengharapkan keridhoan-Nya dunia dan akhirat.
2. Kepada kekasih Allah dan sang panutan yang dirindukan oleh umatnya, yaitu Nabi Muhammad SAW, sebagai suri tauladan bagi semua umatnya.

3. Teristimewa untuk kedua orang tua saya, cinta pertama seorang anak perempuannya yaitu ayah, “Suhartin” dan surga setiap anak, yaitu ibu tercinta, “Homsiah” serta adik dan kaka saya, “Dini Rahmadani”, “Rangga Armada”.
4. Ibu pembimbing akademik saya “Eva Harista, dan ibu Nurviyanti Cholid, pembimbing 1 & ibu Nila Siskasari pembimbing 2 saya, yang telah membimbing dan mendukung saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi saya.
5. Sahabatku tercinta “Pebi Sinta Afriza”, terimakasih sudah menjadi bagian penting dalam hidup saya, disaat jatuh, tertawa kamu selalu ada, terimakasih atas waktu, kesabaran mendengarkan cerita saya yang tak pernah rapi, semoga selalu bersama dalam suka dan duka.
6. Teman sekaligus sahabat seperjuangan “Khoirunnisa”, yang selalu membesamai, membantu dalam kerumitan penyusunan skripsi saya, terimakasih sudah memberi motivasi, saran, semangat disaat saya tidak percaya dapat menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah selalu membalas kebaikanmu.
7. Teman-Temanku, “Mega”, “Maya”, “Khodi”, serta kedua ayukku, “Hikmatul uzma” & “Qurnia Latifah”, yang selalu memberikan semangat, nasihat, serta dorongan agar tetap bisa menjalani kehidupan dengan baik, terimakasih selalu ada untuk penulis.

8. Teman-Teman “Cabang Musik” yang mungkin tidak bisa penulis sebutkan Namanya satu persatu, terimakasih telah menjadi keluarga, tempat pulang penulis, rasa syukur bisa bertemu kalian, semoga bisa terus bersama dalam kesenangan dan kesedihan.
9. Terimakasih Teman-Teman “BKI”, “KKN”,”PPL” , tanpa kalian penulis tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas kebaikan dan pengalaman yang telah terlewatkan.
10. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, “Saputri Karnila”, yang telah berjuang sejauh ini, yang berhasil melewati pase dimana pernah seperti kehilangan diri sendiri, yang selalu menganggap diri sendiri tidak berguna, yang selalu menganggap diri tidak bisa, terimakasih telah tumbuh menjadi dewasa yang damai dengan keadaan, terimakasih telah ingin sembuh dari segala luka, semangat yaa, berkembanglah terus, tidak ada hidup tanpa masalah dan tidak ada perjuangan tanpa rasa lelah.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian dengan balasan yang lebih dari mereka berikan kepada peneliti. Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin Ya Rabbal'alaamiin.*

Strategi Pengelolaan Emosi dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat pada Anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS Bangka Belitung

SAPUTRI KARNILA

2121019

Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam

Institut Agama Islam Negeri

Syaikh Abdurahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Hubungan interpersonal yang sehat merupakan aspek penting dalam keberlangsungan organisasi kemahasiswaan, khususnya UKM Seni Cabang Musik yang menuntut kerja sama, komunikasi intensif, serta keterlibatan emosi antaranggota. Perbedaan latar belakang, karakter, dan tekanan dalam kegiatan organisasi sering kali memunculkan dinamika emosi yang berpotensi menimbulkan konflik apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi faktor penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat di lingkungan UKM seni.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi pengelolaan emosi yang digunakan oleh anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN Syaikh Abdurahman Siddik Bangka Belitung angkatan 4 serta perkembangan strategi tersebut dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan penelitian meliputi ketua umum dan anggota UKM Seni Cabang Musik. Teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota UKM Seni Cabang Musik menerapkan strategi pengelolaan emosi berupa kesadaran diri, pengendalian diri, regulasi kognitif, penyaluran emosi melalui aktivitas musik, dukungan sosial antar anggota, serta teknik relaksasi sederhana. Penerapan strategi perkembangan terhadap hubungan interpersonal, yang ditandai dengan komunikasi yang lebih terbuka, sikap saling menghargai, serta kemampuan mengelola konflik secara dewasa dan konstruktif.

Kata Kunci: Pengelolaan Emosi, Hubungan Interpersonal, UKM Seni, Mahasiswa

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, Sang Penguasa Segala, Karena hanya dengan Rahmat dan Hidayah-Nya jualan Skripsi ini bisa diselesaikan. Demikian pula shalawat dan salam teruntuk Junjungan Besar Nabi Muhammad Saw, beserta para Sahabatnya, yang telah membuka tabir jahiliyah sehingga terbentang jalan kebenaran yang terang, sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga Nur yang terpancarkan tidak redup diterpa perkembangan zaman.

Penulis skripsi ini merupakan kajian singkat tentang Strategi Pengelolaan Emosi dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat Pada Anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS BABEL. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Dr. Iqrom Faldiansyah, M.Ag, selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

4. Nurviyanti Cholid, M.Pd.I, selaku Ketua Jurusan Prodi Bimbingan
Konseling Islam, beserta para staf.
5. Eva Harista, M.Pd, selaku Penasehat Akademik .
6. Nurviyanti Cholid, M.Pd.I, selaku Pembimbing I.
7. Nila Siska Sari, M.A, selaku Pembimbing II.
8. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Bangka, 26 Januari 2026

Yang Menyatakan



Saputri Karnila

NIM. 2121019

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PLAGIASI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Telaah Pustaka.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	14
A. Strategi Pengelolaan Emosi	14
1. Pengertian Pengelolaan Emosi	14
2. Tujuan Pengelolaan Emosi.....	15
3. Macam-Macam Strategi Pengelolaan Emosi.....	16
4. Pengelolaan Emosi dalam perspektif Islam.....	20
B. Hubungan Interpersonal.....	21
1. Pengertian Hubungan Interpersonal.....	21
2. Tujuan Hubungan Interpersonal	23
3. Karakteristik Hubungan Interpersonal yang Sehat	24

4. Peran Pengelolaan Emosi dalam Hubungan Interpersonal.....	26
5. Hubungan Interpersonal dalam Perspektif Islam.....	27
C. UKM Seni Cabang Musik.....	29
1. Pengertian UKM Seni	29
2. Tujuan UKM Seni Cabang Musik	30
3. Kegiatan UKM Seni Cabang Musik	31
4. UKM Seni Musik Sebagai Wadah Pengelolaan Emosi	33
5. Dinamika Sosial dan Hubungan Interpersonal dalam UKM Musik...34	
6. Peran UKM Seni Musik dalam Pengembangan diri Mahasiswa.....	35
BAB III METODELOGI PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Objek Penelitian	38
1. Tempat Penelitian	39
2. Waktu Penelitian.....	39
C. Sumber Data.....	39
1. Sumber Data Primer.....	39
2. Sumber Data Skunder	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Observasi.....	41
2. Wawancara	41
3. Dokumentasi.....	42
E. Teknik Analisis Data	43
1. Reduksi Data	43
2. Penyajian Data.....	44
3. Penarikan Kesimpulan	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Bagaimana Strategi Pengelolaan Emosi yang digunakan Oleh Anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS Bangka Belitung Angkatan 4 dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat	45
B. Bagaimana Perkembangan dari Strategi Pengeolaan Emosi dalam	

Membangun Hubungan Interpersonal yang sehat pada Anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS Bangka Belitung Angkatan 4	63
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data anggota UKM Seni Cabang Musik IAIN SAS BABEL angkatan 4 tahun 2025.....	40
---	----