



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

DINAMIKA EMOSI AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU

Pepi Nuroniah¹⁾, Giskha Oktaviani Khairun Nisa²⁾, Esya Anesty Mashudi³⁾, Nadia Aulia Nadhirah⁴⁾

¹⁾ Universitas Pendidikan Indonesia, Serang, Indonesia

E-mail: pepinuroniah@upi.edu

²⁾ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

E-mail: giskhaokn@upi.edu

³⁾ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

E-mail: esyvanesty@upi.edu

⁴⁾ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

E-mail: nadia.aulia.nadhirah@upi.edu

Abstrak. Emosi akademik merupakan sebuah kondisi psikologis yang dialami mahasiswa sebelum, ketika, dan sesudah melaksanakan aktivitas pencapaian akademik. Secara umum, emosi akademik yang dialami mahasiswa terbagi menjadi emosi akademik positif dan negatif. Studi ini bertujuan untuk menyelidiki dinamika emosi akademik mahasiswa baru dalam pencapaian prestasi akademik. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus dan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Sampel penelitian direkrut menggunakan metode *purposive sampling* dengan populasi yaitu mahasiswa pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki emosi akademik positif berupa rasa syukur atas apa yang dicapai, bangga dengan pencapaian yang diraih, senang memiliki teman-teman yang saling memotivasi, dan lega ketika meraih yang diinginkan tercapai. Sedangkan, perasaan emosi akademik negatif yang muncul adalah merasa cemas dengan hasil yang dicapai, sedih dan tertekan ketika diawal semester karena baru beradaptasi dengan lingkungan. Meskipun begitu, mahasiswa dapat bertahan dan memiliki pencapaian akademik karena memiliki motivasi yang tinggi, ambisi, tujuan karier setelah lulus kuliah, serta teman-teman dan keluarga yang mendukung.

Kata Kunci: emosi akademik; emosi positif; emosi negatif; mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Masa remaja melibatkan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, berakhir sekitar 18 hingga 21 tahun. Pemikiran mereka menjadi lebih abstrak logis dan idealis (Santrock, 2011). Menurut Erikson perkembangan sosial dan emosi remaja ada pada tahap *identity versus Identity confusion* (Hurlock, 2002). Pada masa ini, anak lebih dekat dengan teman-teman sebayanya namun orang tua tetap memegang peranan penting dalam mengarahkan pencapaian akademik dan peluang yang ada (Santrock, 2011).

Proses pencapaian akademik melibatkan emosi yang dirasakan oleh remaja. Proses akademik di

Universitas melibatkan keterlibatan antara mahasiswa, dosen, dan lingkungan sekitar. Kondisi psikologis mahasiswa menjadi suatu hal penting untuk diperhatikan dalam pengambilan keputusan di Universitas. Emosi yang dirasakan ketika proses dan pencapaian akademik dinamakan emosi akademik (Schutz & Pekrun, 2007). Penelitian Pekrun et al., (2002) menyatakan bahwa emosi akademik secara signifikan terkait dengan motivasi mahasiswa, strategi pembelajaran, sumber daya kognitif, regulasi diri, dan prestasi akademik (Pekrun et al., 2002). Emosi akademik merupakan bagian dari kehidupan akademik yang jarang mendapatkan perhatian dibandingkan dengan kemampuan

kognitif ataupun motivasi. Emosi akademik diukur pada berbagai kondisi, yaitu ketika, sebelum, dan sesudah kegiatan belajar di kelas, belajar mandiri, dan ujian (Citrandini & Hernawati, 2016).

Emosi akademik secara umum terbagi menjadi dua yaitu emosi akademik positif dan emosi akademik negatif. Emosi akademik positif diantaranya yaitu kenikmatan dalam belajar, senang, harapan, harga diri, dan rasa syukur terhadap pencapaian akademik. Kelima emosi ini biasanya disebut dengan emosi positif karena menghasilkan perasaan rileks dalam belajar, merasa puas, dan lega. Sedangkan, emosi akademik negatif yaitu rasa marah, cemas, malu yang menghasilkan kebosanan, kesedihan, hilang harapan, dan kekecewaan (Pekrun & Stephens, 2011).

Emosi positif yang dirasakan mahasiswa adalah kenikmatan dalam pembelajaran, merasa bersyukur, perasaan puas, dan merasa lega yang membuat mahasiswa termotivasi untuk meningkatkan prestasi akademik. Mahasiswa yang merasakan perasaan bahagia cenderung memiliki regulasi diri yang baik (Fadilah et al., 2018). Tingkat kepercayaan diri juga meningkat dan kreativitas yang dimiliki juga baik.

Sedangkan, emosi negatif biasanya membuat remaja menangis cemas apabila hasil atau pencapaian yang diinginkan tidak sesuai harapan. Berdasarkan pada observasi penulis di jurusan pendidikan terhadap 40 mahasiswa, 40% merasakan emosi positif dan emosi negatif, 44% merasakan emosi negatif, 11% merasakan emosi positif dan 5% tidak menyatakan perasaannya. Berdasarkan hal tersebut lebih banyak mahasiswa yang menyatakan emosi negatif dari pada emosi positif. Emosi negatif tersebut dapat diatasi dengan cara siswa melakukan interaksi dengan anggota kelasnya yang diharapkan akan memberi dampak positif pada motivasi, keterlibatan, dan *sense of belonging* siswa dalam berbagai proses akademik (Kiefer et al., 2015).

Beberapa mahasiswa yang menyatakan emosi positif merasa bersyukur dan bangga terhadap

pencapaian akademik yang dicapai. Sehingga, IPK yang dihasilkan memuaskan. Pencapaian akademik yang baik berhubungan dengan kenikmatan (*enjoyment learning*) dalam belajar (Fadilah et al., 2018). Kenikmatan dalam belajar terdiri dari (a) mengembangkan perhatian dan memusatkannya pada tugas, (b) mengembangkan minat dan motivasi instrinsik, (c) memfasilitasi penggunaan strategi kognitif yang fleksibel (seperti cara belajar yang efektif), (d) mengatur cara belajar mandiri yang memberikan efek positif pada penyelesaian tugas (Schutz & Pekrun, 2007). Selain itu, berprestasi di sekolah juga dapat meningkatkan konsep diri akademik remaja, yang secara positif mempengaruhi prestasi berikutnya dan pengalaman pendidikan lainnya (Marsh & Martin, 2011).

Mahasiswa yang menyatakan emosi negatif memiliki nilai yang rendah dan mengulang mata kuliah. Ada mahasiswa dari jurusan lain yang terus-menerus menangis selama tiga hari tiga malam. Penyebabnya adalah nilai akhir mahasiswa tersebut di bawah standar kelulusan. Emosi yang dirasakan adalah marah, malu pada teman-temannya, dan ingin pindah jurusan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa stress akademik pada mahasiswa didominasi oleh indikator kognitif (Basith et al., 2021). Pencapaian akademik mahasiswa dapat menimbulkan emosi akademik negatif berupa kecemasan. Situasi akademik seperti ujian dan proses pembelajaran menyebabkan kecemasan pada mahasiswa (Hidayah & Atmoko, 2014). Kecemasan yang dirasakan seorang individu tersebut dapat menjadi alasan dalam mengambil suatu keputusan (Hanurawan, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, maka secara spesifik pengelompokan emosi menjadi *activity emotion* yakni emosi yang muncul seiring dengan kegiatan belajar seperti kesenangan, kebosanan, marah, tertantang, dan bersyukur; *prospective outcome emotions* yakni emosi yang berkaitan dengan prediksi tentang hasil belajar seperti kecemasan, penuh harapan dan khawatir; yang terakhir adalah *retrospective outcome emotions* yakni emosi yang berkaitan dengan hasil belajar

yang telah dicapai seperti malu, bangga, senang, putus asa, kecewa dan lega. Hal ini dikarenakan emosi tersebut merupakan jenis emosi yang sering muncul dalam konteks pembelajaran di kelas (Pekrun & Stephens, 2011; Sunawan et al., 2017).

Penelitian ini menggali lebih dalam dinamika emosi akademik mahasiswa mulai dari sebab, akibat, dan berbagai macam emosi akademik yang dirasakan mahasiswa baru dalam pencapaian akademiknya.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis rancangan studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan penelitian yang bertujuan mendeskripsikan konteks dan terjadinya suatu kasus (Hanurawan, 2012). Studi kasus juga didefinisikan sebagai suatu penelitian yang fokus pada suatu fenomena tertentu (Houser, 2019). Studi kasus merupakan kajian atau analisis dengan sifat dasar menekankan pemahaman mendalam suatu fenomena di dalam konteks kehidupan nyata, bilamana batas-batas antara fenomena dan konteks tidak tampak dengan tegas, dan di mana multisumber bukti dimanfaatkan (Mappiare, 2013).

Perekrutan subjek penelitian dilakukan metode *purposive sampling*. Dengan menggunakan teknik ini, subjek penelitian direkrut berdasarkan pertimbangan tertentu (Creswell, 2014). Penelitian ini dilakukan kepada tiga orang subjek penelitian berdasarkan esay pengalaman hidup yang menunjukkan kata perasaan emosi akademik positif dan negatif lebih banyak di banding rekan sekelasnya. Subjek penelitian yang direkrut berdasarkan persetujuan subjek penelitian. Subjek penelitian berasal dari mahasiswa program studi pendidikan di salah satu Universitas Negeri di Indonesia. Proses penelitian dilakukan selama 3 semester akademik yaitu pada tahun 2019-2020.

Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data ialah dengan observasi, wawancara mendalam, dan penulisan jurnal di awal semester dan akhir semester. Observasi yang dilakukan adalah memerhatikan ketika proses pembelajaran

berlangsung di kelas, ketepatan dalam pengumpulan tugas, partisipasi dan keaktifan di kelas, nilai UTS, UAS dan nilai tiga semester. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yakni wawancara semi terstruktur. Pelaksanaan wawancara di setiap akhir semester melalui *Zoom meeting* direkam atas persetujuan subjek penelitian. Peneliti mengacu kepada topik-topik pertanyaan yang berkaitan dengan emosi akademik yang dialami subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis konvensional yaitu teknik analisis tematik. Menurut Conole (dalam Hanurawan, 2012) teknik analisis tematik adalah analisis makna berdasar tema-tema yang menonjol dan berhubungan dengan kategori yang ada dalam tujuan penelitian. Langkah-langkah analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut (1) Kondensasi data adalah suatu proses menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksi dan mengubah catatan lapangan transkrip wawancara, dokumen, dan materi temuan empirik lainnya. (2) Penyajian data dan (3) Penarikan kesimpulan (Miles, M. B., Hubberman, A. M., & Saldana, 2014).

Selanjutnya, data melalui proses validasi data, yaitu suatu kegiatan pengujian terhadap keobjektifan dan keabsahan data. Teknik validasi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain (Moleong, 2011).

TABEL I
KODE DATA

No	Teknik Pengumpulan Data	Kode	Keterangan
1	Studi Dokumentasi	Data Utama : DU/(DR/DP)/nama samaran/ Tahun	DU : Data Utama DP : Data Penunjang DR : Dokumen Resmi DP : Dokumen Pribadi
2	Observasi	Data Utama : DU/OB>Nama Samaran/ Tahun	DU : Data Utama DP : Data Penunjang OB : Observasi
3	Wawancara	Data Utama : DU/WW>Nama Samaran/ ahun	DU : Data Utama DP : Data Penunjang WW :

4	Pengalaman Hidup	Data Utama : DU/PH>Nama Samaran/ Tahun	Wawancara : DU : Data Utama DP : Data Penunjang PH : Pengalaman Hidup
---	------------------	--	---

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan akademik di perguruan tinggi terdiri dari kegiatan belajar di kelas, tugas kuliah dan kegiatan ekstrakurikuler. Setiap kegiatan akademik yang dijalani disertai emosi yang dirasakan oleh mahasiswa. Emosi yang dirasakan ketika belajar disebut emosi akademik. Emosi akademik terdiri dari emosi positif dan emosi negatif (Schutz & Pekrun, 2007; Sunawan et al., 2017).

A. Emosi Akademik Positif

Seluruh Kategori emosi positif bagi mahasiswa di program studi pendidikan adalah ketika mengerjakan tugas kuliah dengan memaknai tugas kuliah bukan sebagai kewajiban namun kebutuhan, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai mata kuliah, dan memiliki ambisi yang kuat. Pengerjaan tugas biasanya dilakukan mahasiswa ketika mood sudah terbangun baik. Hal tersebut bagian dari membangun motivasi dalam diri. Sebagaimana yang disampaikan:

“Tugas bukan sebagai kewajiban namun kebutuhan.” (DU/PH/Mentari/2020)

“Untuk membangun mood mengerjakan tugas, saya akan melakukan hal-hal yang saya suka terlebih dahulu.” (DU/PH/Mentari/2020)

“Satu-satunya hal yang bisa membuat saya tertarik untuk belajar adalah jika saya menyukai materi yang dibahas. Maka saya akan sangat senang hati mempelajari materi tersebut sampai tuntas dengan atau tanpa guru.” (DU/PH/Mawar/2020)

“Saya tertarik untuk belajar karena pertama saya adalah orang yang kepo selalu ingin tau, kedua saya yakin bahwa dengan belajar wawasan ilmu pengetahuan (khususnya) akan semakin meluas sehingga semakin terasa

manfaatnya untuk kehidupan.” (DU/PH/melati/2020)

“Pengalaman dan rasa syukur yang berlebih membuat semangat untuk bangkit dari keterpurukan itu.” (DU/PH/Melati/2020)

“Nilai-nilai tetap baik karena bagaimanapun saya tetap ingin meraih nilai A atau terbaik dalam mata kuliah apapun, karena saya orangnya ambisius.” (DU/PH/Melati/2020)

Untuk membangun emosi positif, selain rasa menyukai mata kuliah tetapi juga adanya motivasi atau dorongan seperti memiliki role model, tujuan bekal dunia akhirat, rasa ingin membanggakan orang tua, melihat kesuksesan orang lain, keinginan untuk tidak mudah dibodohi, serta memiliki cita-cita dan harapan. Sebagaimana yang disampaikan oleh partisipan:

“Role model saya adalah kakak sepupu saya sendiri. Saya selalu melihat perjuangan dan kesuksesannya. Kakak saya yang selalu memberikan semangat dan dorongan untuk terus berusaha menamatkan hasil yang terbaik.” (DU/PH/Mentari/2020)

“Yang membuat saya termotivasi untuk belajar yaitu (1) Bekal dunia dan akhirat, (2) Semangat orangtua saya mencari uang untuk biaya sekolah, (3) banyaknya bukti orang-orang sukses karena belajar, (4) Agar tidak mudah di bodohi orang lain, (5) Memiliki cita-cita dan harapan-harapan yang ingin tercapai.” (DU/PH/Melati/2020)

“Saya mulai membuka diri untuk ikut berorganisasi baik di himpunan saya sendiri maupun UKM KOPMA BS UPI. Dengan banyak dan seringnya saya bertemu dengan mereka membuat saya lebih semangat dalam belajar. Mereka selalu mensupport dan membantu mengerjakan tugas apabila kesulitan. harapan saya semoga hasil studiku kedepannya akan jauh lebih baik agar dapat membanggakan kedua orangtua khususnya. Untuk diri, terimakasih tetap kuat sejauh ini.” (DU/PH/Melati/2020)

Mahasiswa dalam pengerjaan tugas memiliki beberapa strategi agar tepat waktu dan memiliki nilai yang memuaskan. Strategi dalam mengerjakan tugas yang dilakukan oleh mahasiswa adalah segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan mengurutkan tugas sesuai jadwal pengumpulan. Biasanya, mahasiswa mengerjakan tugas tersebut dengan teman kelompok supaya mempermudah. Seperti yang disampaikan sebagai berikut:

“Tergantung dosen meminta jam berapa. Untuk mengerjakan tugas, kebanyakan tugas saya kerjakan saat tugas itu diberikan. Namun, saat tugas sedang banyak-banyaknya, saya akan membuat list tugas. Saya mengurutkan tugas-tugas sesuai dengan waktu pengumpulannya, sehingga saya tahu apa yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.” (DU/PH/Mentari/2020)

“Saya hanya menganggap datang ke kampus, belajar, dan mengerjakan tugas itu hanya sebatas tanggungjawab saya saja sebagai mahasiswa, tidak ada perasaan lebih dari itu.” (DU/PH/Mawar/2020)

“Saya lebih senang mengerjakan tugas bersama teman, dengan ini saya selalu cepat dalam menyelesaikannya karena menurut saya apabila ada yang saya tidak ketahui maka akan cepat terpecahkan apabila mengerjakannya bersama-sama teman.” (DU/WW/Melati/2020)

Bagi mahasiswa emosi positif akademik juga akan terwujud apabila pelajaran yang diberikan terasa menantang, dosen yang menyenangkan, suasana kelas yang kondusif, adanya kelengkapan fasilitas, dan mengenal gaya belajar diri sendiri. Seperti yang disampaikan berikut:

“Keasyikan belajar bisa tercipta karena 1) pelajaran yang dianggap menantang, 2) gurunya menyenangkan 3) suasana kelas yang kondusif, 4) kelengkapan fasilitas seperti internet 5) mengenal gaya belajar, contoh lebih suka belajar di suasana hening, belajar berkelompok, dll.” (DU/PH/Mentari/2020)

B. Emosi Akademik Negatif

Kegiatan akademik melibatkan psikologis mahasiswa. Emosi merupakan bagian dari psikologis mahasiswa. Emosi negatif adalah perasaan-perasaan yang muncul sebelum, proses, dan akibat kegiatan akademik. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, perasaan-perasaan yang muncul adalah kecewa, jenuh, khawatir, hancur, sedih, kesal takut. Hasil wawancara, data pribadi dan pengalaman hidup partisipan yaitu sebagai berikut:

“Penuh beban, khawatir, perasaan saat itu hancur, kecewa, yang tidak terduga, tidak bisa mengerjakan, nilai saya otomatis kecil, nilai paling rendah, penuh beban, tidak bisa mengerjakan, nilai paling rendah menyesal, sedih, hancur, lelah mata kuliah mengulang.” (WW/Mawar/2020)

“Saya jadi takut, jadi semakin menyesal dan kesal dengan keadaan saya sendiri.” (WW/Mawar/2020)

“Merasa kecewa, sangat sedih. Sebelumnya di semester 1 saya merasa amat sangat terpuruk dan kecewa.” (WW/Melati/2020)

Perilaku dan sikap yang muncul ketika mahasiswa merasakan emosi negatif yaitu merasa sangat berat dalam melakukan aktifitas akademik, kurang memerhatikan pembelajaran di kelas, tidak ingin berprestasi, tidak ada tujuan, tidak bersemangat, dan selalu mengeluh. Hasil data penelitian diuraikan sebagai berikut:

“Kekecewaan tersebutlah yang menjadikan semuanya terasa sangat berat untuk dijalani, baik dalam hal belajar, bersosialisasi, beraktifitas, bahkan berlama-lama berada di kampus pun terasa melelahkan.” (DU/PH/Mawar/2020)

“Ketika perkuliahan berlangsung saya selalu duduk di belakang dan terkadang melihat ke jendela luar terlihat kurang fokus dalam memerhatikan dosen.” (DU/DO/Mawar/2020)

“Memang apa yang saya lakukan ini benar-benar meracuni diri saya sendiri. Saya benar-benar menjadi manusia yang tidak tau tujuan,

tidak tau apa yang harus saya lakukan sekarang, tidak tau rencana apa yang akan saya lakukan nanti, yang saya tau, saya tidak pernah menginginkan tempat ini. Sangat sulit untuk menjadi siswa yang bersemangat dan ambisius seperti dulu, karena saya tidak berada di tempat yang saya inginkan.” (WW/Mawar/2020)

“Melewati semester 1 dan 2 yang penuh dengan keluh dan kesah. Tapi, dengan adanya rasa terpuruk dan kekecewaan itu bukan membuat saya saat ini lemah. Bahkan, membuat diri saya jauh lebih baik.” (WW/Melati/2020)

Emosi negatif muncul disebabkan karena kurangnya rasa kepemilikan pada universitas, hasil nilai yang mengecewakan, kurang mampunya beradaptasi dengan lingkungan baru. Uraian hasil penelitian sebagai berikut:

“Perasaan saya masih sama kecewanya seperti ketika pertama kali memutuskan untuk terpaksa menerima keadaan dan mendaftar menjadi mahasiswa UPI.” (DU/PH/Mawar/2020)

“Saya tidak ingin berprestasi karena ini bukan keinginan saya, atau prodi yang saya inginkan namun prodi lain di luar daerah. Saya sudah di prodi tersebut namun orang tua tidak mengizinkan karena jauh. Bahkan saya juga diterima di perguruan tinggi di luar negeri namun karena prodi tersebut bukan pilihan saya maka saya tidak terima. Yang paling saya sesali saya sudah diterima di prodi yang saya inginkan yaitu diluar daerah tadi tapi saya malah berkuliah di sini” (WW/Mawar/2020)

“IP semua sudah keluar, saya menjadi sangat amat jatuh, saya jadi takut, jadi semakin menyesal dan kesal dengan keadaan saya sendiri” (WW/Mawar/2020)

“Saya melewati semester 1 dan 2 yang penuh dengan keluh dan kesah” (WW/Melati/2020)

Nilai yang didapatkan oleh partisipan selama menjalani perkuliahan tiga semester adalah sebagai berikut:

“Berdasarkan IPK yang diperoleh mendapatkan IPK 3,73 dengan kategori Cumlaude.” (DK/MAwar/2020)

“IPK A 3.83.” (DK/Mentari/2020)

“IPK NS Semester 1 yaitu 2,91 dan semester 2 yaitu 3,43.” (DK/Melati/2020)

PEMBAHASAN

Emosi yang berhubungan langsung dengan proses belajar, aktifitas di kelas, dan proses meraih prestasi disebut dengan emosi akademik. (Pekrun et al., 2011). Emosi akademik terbagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif.

A. Emosi Akademik Positif

Emosi positif terdiri dari kenikmatan (*enjoyment*), harapan (*hope*), bangga (*pride*), dan lega (*relief*) (Pekrun et al., 2002). Kenikmatan dalam belajar adalah perasaan suka dan kegembiraan. Suasana hati yang positif mengaktifkan emosi positif, seperti kenikmatan dalam mengerjakan tugas dan kebanggaan (Pekrun, 2006; Pekrun & Stephens, 2011). Berdasarkan hasil penelitian, kenikmatan dalam belajar terwujud dalam 1) pelajaran yang dianggap menantang, 2) gurunya menyenangkan 3) suasana kelas yang kondusif, 4) kelengkapan fasilitas seperti internet 5) mengenal gaya belajar contoh lebih suka belajar di suasana hening, belajar berkelompok. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan sesuai dengan penelitian terdahulu yaitu emosi positif berpengaruh positif terhadap strategi belajar (Citrandini & Hernawati, 2016; Pekrun et al., 2011).

Kenikmatan dalam belajar juga terdiri dari (a) mengembangkan perhatian dan memusatkannya pada tugas, (b) mengembangkan minat dan motivasi instrinsik, (c) memfasilitasi penggunaan strategi kognitif yang fleksibel (seperti cara belajar yang efektif), (d) mengatur cara belajar mandiri yang memberikan efek positif pada penyelesaian tugas (Schutz & Pekrun, 2007). Tugas kuliah bukan sebagai kewajiban namun kebutuhan, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai mata kuliah dan memiliki ambisi yang kuat. Kebutuhan dan rasa ingin tahu tinggi merupakan indikator minat dalam belajar yang berkorelasi positif dengan kesenangan, harapan, dan kebanggaan siswa (Amalia & Latifah, 2019). Pengerjaan tugas ketika *mood* sudah terbangun.

Membangun *mood* merupakan hal yang penting dalam kegiatan belajar (Edwards & Ashkanasy, 2018).

Emosi positif juga terdiri dari harapan yang dimiliki oleh mahasiswa. Harapan dalam mendapatkan nilai yang baik dapat mengaktifkan emosi positif (Schutz & Pekrun, 2007). Mahasiswa yang memiliki harapan dan pengalaman perasaan positif di tahun pertama memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap pembelajaran (Trigwell et al., 2012). Harapan mahasiswa dalam studi bukan hanya nilai akademik namun juga untuk membanggakan orang tua. Orang tua merupakan aspek yang penting bagi perkembangan prestasi dan emosi akademik mahasiswa (Amalia & Latifah, 2019; Purwanta, 2012).

Harapan akan nilai yang baik dan tujuan yang terwujud menghasilkan kebanggaan dan kelegaan dalam diri mahasiswa. Kebanggaan meningkatkan konsep diri akademik dan mempengaruhi prestasi berikutnya (Capuzzi & Stauffer, 2016). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dengan meraih nilai tinggi dapat menumbuhkan kebanggaan, rasa syukur dan lega. Kebanggaan muncul dikarenakan rasa memiliki pada universitas yang berhubungan dengan rasa syukur dan peningkatan prestasi akademik (Fadilah et al., 2018; Kiefer et al., 2015). Sedangkan rasa lega berkaitan dengan kepuasan hidup yang dialami oleh mahasiswa dan menerima hasil yang diperoleh. Penerimaan yang dimaknai oleh mahasiswa sebagai rasa ikhlas (Fadilah et al., 2018). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian mahasiswa kecenderungan memiliki nilai yang meningkat dibanding semester pertamanya.

Berdasarkan hasil penelitian, emosi positif juga terbangun dari lingkungan sekolah dan teman sebaya. Kemampuan belajar dan berprestasi di universitas dengan kehadiran teman sebaya menginspirasi rasa kompetensi yang secara positif mempengaruhi prestasi akademik. Emosi akademik mahasiswa sangat dipengaruhi oleh keterampilan belajar yang diatur sendiri. Pembelajaran mandiri dan emosi akademik saling

terkait erat. Untuk meningkatkan pembelajaran mandiri dan emosi akademik perlu dipertimbangkan dalam pengajaran universitas ketika universitas merencanakan tahun pertama untuk siswa baru. (Perander et al., 2020).

C. Emosi Akademik Negatif

Emosi akademik negatif terdiri dari marah (*anger*), gelisah (*anxiety*), malu (*shame*), putus asa (*hopelessness*) dan bosan (*boredom*) (Pekrun et al., 2002). Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld, dan Perry (2011) menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi secara positif kesenangan, namun memprediksi kemarahan, kecemasan dan kebosanan secara negatif. Emosi akademik negatif pada mahasiswa juga diyakini dapat menurunkan kepuasan hidup mahasiswa yang berdampak menurunkan prestasi belajar (Fadilah et al., 2018).

Rasa marah pada mahasiswa dapat terjadi ketika tujuan prestasi yang diharapkan tidak tercapai (Rowe & Fitness, 2018). Pada saat yang sama, ketakutan dan kemarahan juga dianggap mengganggu dalam proses komunikasi. Misalnya, fakultas menganggap bahwa mahasiswa mungkin merasa terlalu "terintimidasi untuk datang ke guru" sementara siswa yang marah akan mendekati dosen secara langsung untuk mengeluh atau menekan mereka untuk mengubah hasil yang "tidak adil" seperti nilai yang buruk. Kemarahan karena tidak tercapainya hasil akademik berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi. Mahasiswa yang memiliki nilai yang rendah kurang memiliki kemampuan regulasi emosi (Piryaei et al., 2017).

Lalu, kecemasan pada mahasiswa dianggap sebagai bagian penting dalam mencapai pencapaian yang tinggi (Rowe & Fitness, 2018). Ditinjau berdasarkan gender, terdapat perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan perempuan memiliki kecemasan akademik yang lebih tinggi daripada laki-laki (Bieg et al., 2015). Siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar akan belajar lebih keras dan harus menggunakan berbagai jenis strategi untuk melewati ujian (King & Arepattamannil, 2014). Kecemasan juga muncul

dikarenakan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan dan beban tugas yang baru di universitas (Perander et al., 2020).

Sedangkan, keputusan ditimbulkan setiap kali hasil pencapaian positif tidak dicapai (Schutz & Pekrun, 2007). Pada akhirnya siswa akan menampilkan perilaku kecewa, tidak bersemangat, tidak fokus, dan selalu mengeluh. Keputusan dianggap dipicu ketika prestasi tampaknya tidak dapat dikontrol sama sekali, menyiratkan kepastian subjektif tentang kegagalan (Pekrun et al., 2011). Hal tersebut dialami oleh partisipan penelitian yang diakibatkan kurangnya rasa kepemilikan terhadap universitas, dan keputusan atas nilai akademik yang diterima. Rasa kepemilikan pada universitas berhubungan positif dengan emosi akademik (Fadilah et al., 2018; Kiefer et al., 2015).

Selanjutnya, kebosanan dalam belajar yang dialami sangat berbahaya karena mungkin dapat membuat mahasiswa memiliki keinginan untuk keluar (King & Areepattamannil, 2014). Kebosanan diakibatkan oleh tuntutan yang terlalu rendah dan rutinitas yang cenderung monoton sehingga menghasilkan tantangan yang kurang memadai (Schutz & Pekrun, 2007). Selain itu, kebosanan terkait erat dengan motivasi dan kinerja akademik (Pekrun & Stephens, 2011). Sejalan dengan hal tersebut, partisipan dalam penelitian ini juga mengalami kebosanan yang ditampilkan dengan perilaku tidak fokus saat belajar dan selalu memilih tempat duduk di belakang sambil melihat keluar kelas. Hal tersebut dilakukan akibat kurangnya motivasi intrinsik yang ada pada dirinya.

IV. KESIMPULAN

Emosi akademik adalah perasaan-perasaan yang disebabkan oleh kondisi, situasi, proses dan hasil dari pencapaian akademik yang dilalui seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, subjek penelitian memiliki emosi akademik positif diantaranya adalah rasa syukur atas apa yang dicapai, bangga dengan pencapaian yang diraih, senang memiliki teman-teman yang saling memotivasi, dan lega ketika meraih yang diinginkan tercapai.

Sedangkan, perasaan emosi akademik negatif yang muncul adalah merasa cemas dengan hasil yang dicapai, sedih dan tertekan ketika diawal semester karena baru beradaptasi dengan lingkungan.

Penyebab mahasiswa terus bertahan dan ingin mencapai akademik yang baik atau diatas standar rata-rata adalah karena mereka memiliki motivasi dalam diri, ambisi, tujuan karier ketika sudah lulus kuliah, teman-teman dan keluarga yang mendukung mereka. Dalam hal ini, motivasi intrinsik dan lingkungan sekitar menjadi sangat berpengaruh. Berdasarkan hasil penelitian, faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosi akademik dalam pencapaian akademik diantaranya yaitu pengenalan terhadap diri sendiri, fasilitas akademik, rasa kepemilikan pada universitas, dukungan sekitar seperti orang tua dan teman, kemampuan beradaptasi pada tahun pertama, penerimaan diri, dan rasa syukur.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Latifah, M. (2019). Parental Support, Academic Emotion, Learning Strategy, and Academic Achievement on First Year Student. *Journal of Family Sciences*, 4(1), 41–53. <https://doi.org/10.29244/jfs.4.1.41-53>
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmayadi, Fitri, & Triani, S. N. (2021). Academic Stress and Coping Strategy in Relation to Academic Achievement. *Cakrawala Pendidikan*, 40(1), 81–91. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.33474>
- Bieg, M., Goetz, T., Wolter, I., & Hall, N. C. (2015). Gender stereotype endorsement differentially predicts girls' and boys' trait-state discrepancy in math anxiety. *Frontiers in Psychology*, 6(September), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01404>
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Human Growth And Development Across The Lifespan*. John Wiley & Sons, Inc.
- Citrandini, M., & Hernawati, N. (2016). Academic Emotions , Learning Strategies , and Academic Achievement on High School. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 9(3), 195–205.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Edwards, M. S., & Ashkanasy, N. M. (2018). Emotions and

- failure in academic life: Normalising the experience and building resilience. *Journal of Management and Organization*, 24(2), 167–188. <https://doi.org/10.1017/jmo.2018.20>
- Fadilah, R. W. Z., Maslihah, S., & Misbach, I. H. (2018). Pengaruh Academic Emotions Dan School Belonging Terhadap Students' Life Satisfaction Pada Siswa Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 90–99. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11948>
- Hanurawan, F. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Psikologi*. KPPM Universitas Airlangga.
- Hanurawan, F. (2018). *Psikologi Sosial Terapan Untuk Pemecahan Masalah Perilaku Sosial*. Rajawali Pers.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologi Pendidikan*. Gunung Samudera.
- Houser, R. A. (2019). *Counseling and Educational Research* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Kiefer, S. M., Alley, K. M., & Ellerbrock, C. R. (2015). Teacher and Peer Support for Young Adolescents' Motivation, Engagement, and School Belonging. *RMLE Online*, 38(8), 1–18. <https://doi.org/10.1080/19404476.2015.11641184>
- King, R. B., & Areepattamannil, S. (2014). What students feel in school influences the strategies they use for learning: Academic emotions and cognitive/meta-cognitive strategies. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 8(1), 18–27. <https://doi.org/10.1017/prp.2014.3>
- Mappiare, A. A. (2013). *Tipe-Tipe Metode Riset Untuk Ekplanasi Sosial Budaya dan Bimbingan Konseling*. Elang Mas bersama Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.
- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 59–77. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1348/000709910X503501>
- Miles, M. B., Hubberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd). SAGE Publications.
- Moleong, L. j. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosda Karya.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2011). Academic emotions. *APA Educational Psychology Handbook, Vol 2: Individual Differences and Cultural and Contextual Factors.*, 2, 3–31. <https://doi.org/10.1037/13274-001>
- Perander, K., Londen, M., Holm, G., & Tiihonen, S. (2020). Becoming a university student: An emotional rollercoaster. *Högre Utbildning*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.23865/hu.v10.1462>
- Piryaei, S., Mohebbi, M., Khademi Ashkzari, M., & Khademi Ashkezari, E. (2017). Academic Stress and Emotion Regulation in the Iranian Female Students with High and Low Academic Performance. *European Psychiatry*, 41(S1), s787–s788. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1506>
- Purwanta, E. (2012). Faktor yang Mempengaruhi Eksplorasi Karier Siswa SLTP. *Cakrawala Pendidika*, 60(2), 228–243.
- Rowe, A. D., & Fitness, J. (2018). Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. *Behavioral Sciences*, 8(2), 27. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.3390%2Fbs8020027>
- Santrock, J. W. (2011). *LIFE SPAN Development Thirteenth Edition* (Thirteenth). McGraw-Hill.
- Schutz, P. A., & Pekrun, R. (2007). *Emotion In Education*. Elsevier Inc.
- Sunawan, S., Ahmad Yani, S. Y., Anna, C. T., Kencana, T. I., Mulawarman, -, & Sofyan, A. (2017). Dampak Efikasi Diri terhadap Beban Kognitif dalam Pembelajaran Matematika dengan Emosi Akademik sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 28. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22742>
- Trigwell, K., Ellis, R. A., & Han, F. (2012). Relations between students' approaches to learning, experienced emotions and outcomes of learning. *Studies in Higher Education*, 37(7), 811–824. <https://doi.org/10.1080/03075079.2010.549220>