

**EMOSI AKADEMIK: PERAN DAN PENGARUHNYA DALAM PEMBELAJARAN
BAGI MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS, FBS
UNM**

**ACADEMIC EMOTIONS: THEIR ROLE AND INFLUENCE IN THE LEARNING
PROCESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF ENGLISH EDUCATION STUDY PROGRAM,
FBS UNM**

Maemuna Muhayyang^{1*}, Asriati², Hasriani G³, Himala Praptami Adys⁴, Fitri Radhiyani⁵

^{1*2345} Universitas Negeri Makassar

^{1*}maemarasyid@unm.ac.id, asriati@unm.ac.id, hasriani@unm.ac.id,
himalapraprtamiadys@unm.ac.id, fitri.radhiyani@unm.ac.id

Article History:

Received: March 06th, 2025

Revised: April 10th, 2025

Published: April 15th, 2025

Abstract: This training aims to help new students of the English Education Study Program at FBS UNM for the 2024–2025 academic year identify, understand, and effectively manage academic emotions and the factors that influence them. Three interactive techniques were used to perform this activity: (1) lectures using LCDs to share academic emotion topics, (2) discussions to address participant questions, and (3) student presentations on academic emotion cases they encountered. The training's outcomes demonstrate that (1) identifying, comprehending, and controlling academic emotions is crucial for promoting the best possible academic performance, (2) students' academic emotions are influenced by both internal and external factors: psychological conditions, self-confidence, and intrinsic motivation are examples of internal factors; the learning environment, teaching methods, and social support are examples of external factors; and students can manage their academic emotions by becoming more emotionally aware, adopting a positive outlook, using stress-reduction techniques, managing their time well, creating a positive learning environment, and getting enough social support. These findings take into account that this training successfully assists students in identifying, comprehending, and controlling their academic emotions, which are crucial to their success in their academic endeavours in higher education.

Keywords: Academic
Emotions; Internal and
External Factors; Academic
Emotion Management

Abstrak

Pelatihan ini yang dikemas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk membekali dan membantu mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, FBS UNM tahun akademik 2024/2025 mengenali dan memahami emosi akademik dengan berbagai faktor yang memengaruhinya, dan mengetahui cara mengelola emosi akademik mereka dengan baik.

Kegiatan ini dilakukan secara interaktif melalui tiga metode: (1) ceramah dengan pemaparan materi emosi akademik melalui LCD, (2) diskusi untuk menjawab pertanyaan peserta, dan (3) presentasi mahasiswa tentang kasus emosi akademik yang mereka hadapi. Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa (1) mahasiswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi akademik sangat penting untuk mendukung pencapaian hasil akademik yang optimal, (2) faktor internal dan eksternal memengaruhi emosi akademik mereka: faktor internal terdiri atas kepercayaan diri, motivasi intrinsik, dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan belajar, metode pengajaran, dan dukungan sosial; (3) mahasiswa mengelola emosi akademik dengan cara meningkatkan kesadaran emosional, mengembangkan pola pikir positif, menerapkan strategi manajemen stress, manajemen waktu yang efektif, membangun lingkungan belajar yang positif, dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Berdasarkan hasil ini, disimpulkan bahwa pelatihan ini efektif membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi akademik mereka yang memegang andil dalam keberhasilannya menjalani akademik di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Emosi akademik; faktor internal dan eksternal; manajemen emosi akademik*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi untuk mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga keterampilan sosial dan emosional untuk membentuk karakter seseorang. Dalam proses pembelajaran, aspek kognitif sering kali menjadi fokus utama guru yang diarahkan kepada para peserta didik seperti pemahaman konsep, keterampilan berpikir kritis, dan pencapaian akademik. Mereka ditempa dengan berbagai kegiatan pembelajaran dalam suasana ruang kelas yang didesain atau diatur sedemikian rupa untuk menjembatani ketercapaian ketiga hal tersebut sebagai bagian dari tujuan pembelajaran secara kognitif. Namun, di balik itu semua, ada faktor yang tak kalah penting tetapi sering kali diabaikan, yaitu emosi akademik.

Dalam dunia pendidikan, emosi memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan hasil belajar para pembelajar pada semua level, khususnya mahasiswa yang berada pada level tertinggi seiring dengan perkembangan psikologis yang semakin matang. Hal ini sangat beralasan karena keberadaan emosi ini dapat memengaruhi motivasi, keterlibatan, dan hasil akademik mereka (Prasetyo & Handayani, 2023). Di samping itu, emosi akademik mencakup berbagai perasaan para pembelajar yang muncul dalam konteks pembelajaran, baik sebelum, selama, maupun setelah proses belajar berlangsung. Hal ini menandakan bahwa emosi akademik memainkan peran krusial dalam pengalaman belajar seseorang baik hal tersebut disadari maupun tidak, perasaan yang dialami selama proses belajar. Misalnya, seorang mahasiswa yang merasa senang dan percaya diri saat belajar cenderung lebih aktif dan berpartisipasi dengan baik dalam kelas (Wijayanti & Santoso, 2024). Sebaliknya, mahasiswa yang merasa cemas atau minder mungkin akan mengalami kesulitan dalam memahami materi, bahkan cenderung menghindari tantangan akademik (Pekrun, 2006; Linnenbrink, 2006; dan Zeidner, 1998). Oleh karena itu, memahami emosi akademik dan faktor-faktor yang memengaruhinya menjadi suatu keharusan bagi dosen dan mahasiswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang optimal.

Deskripsi tersebut di atas menunjukkan bahwa baik dosen maupun mahasiswa harus memahami bagaimana emosi akademik bekerja dan bagaimana cara mengelolanya menjadi sangat penting untuk diperhatikan selama proses belajar mengajar berlangsung. Hal ini disebabkan oleh munculnya beberapa emosi dalam dunia akademik seperti rasa senang, bangga, puas, serta emosi

negatif seperti kecemasan, stres, dan demotivasi (Saputra & Suharnomo, 2021). Keberadaan emosi ini tidak bisa dipandang sebelah mata karena dapat menentukan bagaimana mereka memproses informasi, mengembangkan kebiasaan belajar, dan membangun daya tahan terhadap tantangan akademik. Selanjutnya, emosi akademik tidak hanya berpengaruh pada mahasiswa itu sendiri, tetapi juga pada dinamika kelas secara keseluruhan (Schutz & Pekrun, 2007). Seorang dosen yang mampu menciptakan suasana belajar yang positif dan mendukung akan membantu mahasiswanya merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam belajar. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan dan tidak mendukung dapat membuat mahasiswa merasa stres dan kehilangan minat dalam belajar. Oleh karena itu, penting bagi dosen untuk memahami bagaimana emosi akademik mahasiswa agar dapat membantu mereka mencapai potensi maksimalnya dengan baik dan tepat.

Selanjutnya, Goleman (1995) mengatakan bahwa emosi akademik juga berperan dalam membentuk kecerdasan emosional seseorang. Ini berarti bahwa mahasiswa yang mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang akurat, mengatasi tantangan akademik, dan membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman dan dosennya. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki kecerdasan emosional yang baik mungkin lebih rentan terhadap stres akademik, rendahnya motivasi, dan kesulitan dalam menghadapi kegagalan (Setiawan & Kartika, 2020; dan Saputra & Suharnomo, 2021). Di era modern ini, dengan berkembangnya teknologi dan semakin kompleksnya tantangan akademik yang mungkin dialami dengan berbagai modus pembelajaran seperti sinkronus dan asinkronus menjadikan interaksi antara dosen dan mahasiswa dibatasi oleh ruang daring, luring, atau bauran antar keduanya, kemampuan mengelola emosi menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, dan ekspektasi dari keluarga dapat menjadi pemicu stres yang signifikan bagi mahasiswa untuk memberikan hasil akademik yang terbaik (Setiawan & Kartika, 2020). Kondisi-kondisi seperti ini tidak menutup kemungkinan dihadapi oleh para mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Jurusan Bahasa Inggris, FBS UNM tahun akademik 2024/2025 mengalaminya. Oleh karena itu, memahami bagaimana mengelola emosi akademik bukan hanya akan meningkatkan performa akademik seseorang, tetapi juga membantu dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan.

Untuk memfasilitasi mereka mengenali, memahami, dan mengelolah emosi akademik mereka, pengabdian masyarakat ini dianggap penting untuk dilakukan pada masa awal keberadaan mereka di kampus. Hal ini dimaksudkan sebagai pembekalan bagi mereka memasuki dunia akademik yang berbeda dari lingkungan akademik mereka sebelumnya yang menuntut mereka belajar dan bekerja secara akademik. Berkenaan dengan hal ini, permasalahan dalam pengabdian masyarakat ini diformulasikan sebagai berikut:

1. Banyak mahasiswa baru belum mengenali dan memahami emosi akademik mereka dengan baik.
2. Banyak mahasiswa baru yang belum memahami faktor-faktor yang memengaruhi emosi akademik mereka.
3. Banyak mahasiswa baru yang belum mengetahui cara mengelolah emosi akademik mereka dengan baik.

Kajian Pustaka

Bagian ini membahas beberapa konsep mengenai emosi akademik, yaitu definisi, kategori, kemunculan, faktor-faktor yang memengaruhi, berbagai kategori yang ada, faktor-faktor yang memengaruhinya, dan cara mengelolanya. Konsep-konsep ini akan diuraikan sebagai berikut.

1. Definisi dan Pentingnya Emosi Akademik

Berdasarkan kajian pustaka, ditemukan beberapa definisi dan pentingnya emosi akademik sebagai berikut:

- a. Pekrun (2006) mengatakan bahwa jenis emosi yang berkaitan dengan aktivitas akademik, seperti belajar di kelas, mengerjakan tugas, dan menghadapi ujian. Emosi ini dapat bersifat positif, seperti rasa senang, bangga, dan percaya diri, atau bersifat negatif, seperti kecemasan, minder, dan kecewa. Setiap individu dapat mengalami berbagai emosi akademik yang berbeda tergantung pada pengalaman belajar dan kondisi psikologisnya.
- b. Pekrun dkk (2002), emosi akademik dapat dikategorikan berdasarkan dimensi valensi (positif atau negatif) dan aktivasi (tinggi atau rendah). Emosi akademik positif dengan aktivasi tinggi mencakup antusiasme dan kegembiraan, sedangkan emosi positif dengan aktivasi rendah mencakup kepuasan dan relaksasi. Sebaliknya, emosi akademik negatif dengan aktivasi tinggi meliputi kecemasan dan frustrasi, sementara emosi negatif dengan aktivasi rendah mencakup kebosanan dan kekecewaan.
- c. Pekrun (2006) yang mengembangkan teori kontrol-nilai (*Control-Value Theory*) menjelaskan bahwa emosi akademik dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kendali yang dimiliki atas tugas akademik serta nilai yang diberikan terhadap tugas tersebut. Ketika mahasiswa merasa memiliki kontrol yang tinggi terhadap pembelajaran dan menganggap tugas tersebut bernilai, mereka cenderung mengalami emosi akademik positif seperti motivasi dan kebanggaan. Sebaliknya, ketika kontrol rendah dan nilai rendah, emosi negatif seperti apati dan kebosanan lebih dominan.
- d. Schutz & Pekrun (2007) menekankan bahwa emosi akademik tidak hanya memengaruhi hasil akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis siswa. Emosi akademik yang sehat dapat membantu siswa mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih baik dan meningkatkan kinerja akademik mereka.
- e. Pekrun (2014) juga menunjukkan bahwa emosi akademik berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami emosi akademik yang sehat lebih cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih baik.
- f. Mega dkk (2014), emosi akademik juga berperan dalam regulasi diri dan strategi belajar siswa. Siswa yang mampu mengelola emosi akademik dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan memiliki strategi belajar yang lebih efektif.
- g. Schunk & DiBenedetto (2020) menekankan bahwa emosi akademik yang positif dapat meningkatkan motivasi intrinsik, yang pada akhirnya mendorong keberhasilan akademik jangka panjang.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dapat membantu pengambilan keputusan yang lebih akurat, meningkatkan kemampuan untuk memahami perasaan sendiri dan orang lain, dan meningkatkan kinerja akademik secara keseluruhan. Dengan demikian, memahami peran emosi akademik, dosen dan mahasiswa dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan emosional dan akademik secara optimal. Oleh karena itu, memahami dan mengelola emosi akademik secara efektif menjadi aspek penting dalam mendukung kesuksesan akademik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

2. Kategori Emosi Akademik

Emosi akademik dapat dikategorikan dalam berbagai cara, salah satunya berdasarkan dimensi valensi dan tingkat aktivasi (Pekrun et al., 2002) yang diuraikan sebagai berikut.

a. Valensi:

- o *Emosi Positif*: Emosi yang memberikan pengalaman menyenangkan dan memotivasi dalam pembelajaran, seperti antusiasme, kebanggaan, dan kepuasan.
- o *Emosi Negatif*: Emosi yang dapat menghambat proses pembelajaran, seperti kecemasan, frustrasi, dan kebosanan.

b. Aktivasi:

- o *Emosi Aktivasi Tinggi*: Emosi yang mendorong tindakan aktif dalam pembelajaran, seperti antusiasme dan kecemasan yang memotivasi.
- o *Emosi Aktivasi Rendah*: Emosi yang cenderung membuat siswa pasif, seperti kebosanan dan ketidakpedulian.

Menurut Pekrun (2014), kombinasi dari valensi dan tingkat aktivasi ini dapat membantu dalam memahami bagaimana emosi akademik memengaruhi proses belajar dan pencapaian akademik siswa. Sebagai contoh, kecemasan yang moderat dapat memotivasi siswa untuk belajar lebih giat, sedangkan kecemasan yang berlebihan dapat menghambat performa akademik.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Akademik

Emosi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu (faktor internal) maupun lingkungan sekitar (faktor eksternal). Faktor internal mencakup karakteristik individu yang berhubungan dengan persepsi, keyakinan, dan pengalaman pribadi seseorang. Beberapa faktor internal yang berpengaruh terhadap emosi akademik adalah sebagai berikut:

- Kepercayaan diri**: Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mengalami emosi akademik positif seperti motivasi dan optimisme (Schunk & DiBenedetto, 2020).
- Motivasi intrinsik**: Motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang memainkan peran penting dalam menentukan emosi akademik yang muncul. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi lebih cenderung merasa termotivasi dan puas dalam proses belajar (Deci & Ryan, 1985).
- Pengalaman belajar sebelumnya**: Pengalaman akademik yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memunculkan emosi akademik positif, sedangkan pengalaman negatif dapat menimbulkan kecemasan dan demotivasi (Mega et al., 2014).
- Kondisi psikologis**: Faktor psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan dapat memengaruhi bagaimana seseorang merespons situasi akademik (Zeidner, 2007).

Faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan dan situasi akademik yang memengaruhi emosi mahasiswa. Beberapa faktor eksternal yang berkontribusi terhadap emosi akademik adalah sebagai berikut:

- Lingkungan belajar**: Lingkungan yang mendukung, seperti suasana kelas yang positif dan interaksi yang baik dengan sesama siswa dan guru, dapat meningkatkan emosi akademik yang positif (Pekrun, 2014).
- Metode pengajaran**: Cara guru mengajar dapat memengaruhi bagaimana siswa merespons materi pembelajaran. Metode yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mengurangi rasa bosan (Efklides, 2011).
- Dukungan dari teman dan keluarga**: Dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan motivasi dan membantu siswa mengatasi stres akademik (Schunk & DiBenedetto, 2020).
- Beban tugas dan tingkat kesulitan materi**: Beban akademik yang terlalu tinggi dapat memicu stres dan kecemasan, sementara materi yang terlalu mudah dapat menyebabkan kebosanan dan kehilangan minat belajar (Mega et al., 2014).

Memahami faktor-faktor ini dapat membantu dosen dan mahasiswa dalam

mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola emosi akademik dan meningkatkan kinerja akademik mereka secara keseluruhan.

4. Cara Mengelola Emosi Akademik

Orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola emosinya dengan baik, memahami dan mengontrol reaksi emosionalnya, mampu beradaptasi dengan berbagai situasi akademik, dan memiliki empati terhadap orang lain. Oleh karena itu, emosi akademik perlu dikelola dengan baik untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih positif dan produktif. Berikut beberapa strategi yang dapat diterapkan:

- a. **Mengenali dan Memahami Emosi Sendiri:** Kesadaran terhadap emosi yang muncul dalam proses belajar sangat penting untuk mengembangkan regulasi diri yang baik (Goleman, 1995). Dengan mengenali perasaan seperti kecemasan atau frustrasi, mahasiswa dapat mencari cara untuk mengatasinya.
- b. **Mengembangkan Pola Pikir Positif:** Melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk belajar, bukan sebagai hambatan, dapat membantu mahasiswa tetap termotivasi dan pola pikir berkembang (*growth mindset*) mendorong individu untuk terus belajar dari pengalaman (Dweck, 2006).
- c. **Mengatur Stres dengan Baik:** Teknik manajemen stres seperti meditasi, pernapasan dalam, atau olahraga dapat membantu mengurangi kecemasan akademik. Olehnya, itu, relaksasi sebelum ujian juga dapat meningkatkan fokus dan kinerja akademik (Zeidner, 2007).
- d. **Meningkatkan Keterampilan Manajemen Waktu:** Menghindari prokrastinasi dan mengatur jadwal belajar yang efektif dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan rasa percaya diri (Zimmerman, 2002).
- e. **Membangun Lingkungan Belajar yang Positif:** Berinteraksi dengan teman dan mentor yang suportif dapat membantu mening

Dengan memahami berbagai jenis emosi akademik, faktor-faktor yang memengaruhinya, dan cara mengelolanya, mahasiswa dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi setiap mahasiswa untuk terus mengembangkan keterampilan dalam mengenali dan mengelola emosi akademik agar dapat mencapai kesuksesan dalam pendidikan dan kehidupan secara keseluruhan.

Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, FBS UNM tahun akademik 2024/2025 mengenali dan memahami emosi akademik dengan berbagai faktor yang memengaruhinya, dan mengetahui cara mengelola emosi akademik mereka dengan baik.

Manfaat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan memberi kontribusi positif bagi mahasiswa mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, FBS UNM tahun akademik 2024/2025 untuk mengenali dan memahami emosi akademik dengan berbagai faktor yang memengaruhinya, dan mengetahui cara mengelola emosi akademik mereka dengan baik.

Dengan demikian, kemampuan dan keterampilan yang mereka miliki perihal emosi akademik akan berkontribusi positif bagi universitas pada umumnya dan dosen bahasa Inggris pada khususnya dalam upaya mereka menciptakan iklim akademik yang aman dan nyaman bagi seluruh civitas akademik.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan variasi metode yang interaktif, yaitu (1) ceramah: tim PKM menjelaskan materi tentang emosi akademik yang ditayangkan melalui LCD, (2) diskusi: memberikan kesempatan kepada para peserta untuk menanyakan hal-hal yang belum jelas, dan (3) presentasi: mahasiswa diminta melakukan presentasi terkait dengan kasus-kasus perihal emosi akademik yang mungkin mereka hadapi selama menempuh Pendidikan di Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, FBS UNM.

HASIL

1. Kemampuan mahasiswa mengenali dan memahami emosi akademik

Emosi akademik mencakup berbagai perasaan yang dialami mahasiswa dalam konteks pembelajaran, mulai dari antusiasme, kebanggaan, kecemasan, hingga frustrasi (Pekrun, 2006). Kemampuan mengenali dan memahami emosi akademik sangat penting dalam menentukan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik, motivasi belajar, serta hasil akademik yang mereka capai. Mahasiswa yang menyadari emosi akademiknya dapat lebih mudah mengontrol reaksi mereka terhadap tekanan akademik dan mengembangkan strategi belajar yang efektif.

Pada pertemuan awal, teridentifikasi banyak mahasiswa baru yang masih kesulitan mengenali emosi mereka sendiri selama mereka mengikuti proses perkuliahan baik sebelum, sedang dan setelah proses berlangsung. Mereka cenderung mengabaikan atau tidak menyadari bahwa emosi mereka baik positif maupun negatif berperan besar dalam keberhasilan akademik. Contohnya, perasaan cemas saat menghadapi ujian sering kali dianggap sebagai sesuatu yang wajar tanpa memahami bagaimana kecemasan tersebut dapat memengaruhi daya ingat dan fokus mereka saat belajar. Berdasarkan kondisi-kondisi tersebut, tim memberikan pengarahan perihal pentingnya mengenali, mengetahui, dan mengelola emosi akademik mereka selama menjalani dunia akademiknya di perguruan tinggi khususnya di program studi mereka.



Gambar 1. Pengenalan Materi

Pada fase ini, disajikan kepada mereka mengenai dua dimensi emosi akademik (Pekrun dkk., 2002), yaitu (1) **Valensi (positif atau negatif)**: *Emosi positif*: Antusiasme, kegembiraan, kebanggaan, dan kepuasan yang mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam belajar dan *Emosi negatif*: Kecemasan, frustrasi, kebosanan, dan ketakutan yang dapat menghambat pembelajaran dan menurunkan motivasi; dan (2) **Aktivasi (tinggi atau rendah)**: *Aktivasi tinggi*: Emosi seperti semangat dan kecemasan yang dapat mendorong mahasiswa untuk lebih giat belajar, dan *Aktivasi rendah*: Emosi seperti kebosanan dan ketidakpedulian yang membuat mahasiswa kurang terlibat dalam pembelajaran. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kesadaran emosional tinggi cenderung dapat memahami bagaimana emosi mereka memengaruhi pembelajaran dan

menggunakannya untuk meningkatkan motivasi serta keterlibatan mereka dalam proses akademik. Sebaliknya, mereka yang kurang mengenali emosi akademik cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tantangan akademik yang mereka hadapi. Selain itu, pengalaman akademik sebelumnya juga berperan dalam membentuk pemahaman mahasiswa terhadap emosi akademik mereka. Mahasiswa yang pernah mengalami kegagalan akademik mungkin lebih rentan terhadap kecemasan dan ketakutan akan kegagalan yang berulang. Sementara itu, mahasiswa yang memiliki pengalaman akademik positif cenderung lebih percaya diri dan memiliki semangat yang lebih besar dalam menghadapi tantangan akademik.

Materi tersebut di atas memberikan pencerahan kepada mereka akan pentingnya mengembangkan kesadaran emosional agar mereka dapat mengenali bagaimana emosi akademik mereka memengaruhi pembelajaran selama menjalani dunia akademiknya. Melalui refleksi diri, diskusi dengan teman, atau bahkan bimbingan akademik dari para dosen khususnya dosen penasihat akademik, mahasiswa dapat lebih memahami pola emosi mereka dan menemukan cara terbaik untuk mengelola emosi tersebut guna meningkatkan performa akademik mereka di perguruan tinggi.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi emosi akademik mahasiswa

Pada pelatihan ini, mahasiswa mengetahui bahwa emosi akademik mereka tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri sendiri yang meliputi kondisi psikologis, tingkat kepercayaan diri, dan motivasi intrinsik dan dari lingkungan eksternal mereka yang mencakup lingkungan belajar, metode pengajaran, dan dukungan sosial. Dengan memahami faktor-faktor ini, mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengelola emosi akademik mereka dan meningkatkan performa akademik mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, mereka pada fase ini diberikan beberapa studi kasus untuk mengenali dan memahami emosi akademik yang mungkin dialami oleh mereka sendiri.

Selanjutnya, mereka ditugaskan untuk melakukan presentasi bersama anggota kelompoknya. Pada fase ini, mereka menayangkan hasil studi kasus tersebut dalam bentuk PPT yang disajikan secara bergantian dengan kelompok lain dalam kurun waktu sekitar 10 menit. Setelah penyajian, mereka berinteraksi dalam sesi tanya jawab perihal kasus tersebut yang dimaksudkan untuk mengukur tingkat keterpahaman mereka mengenai emosi akademik.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

3. Cara mengelola emosi akademik

Mahasiswa sering kali belum menyadari bahwa emosi mereka memengaruhi cara mereka belajar. Beberapa diantaranya mereka mengabaikan perasaan yang muncul saat menghadapi tugas akademik, sementara yang lain tidak memiliki strategi yang tepat untuk mengatasinya. Kemampuan untuk memahami emosi akademik memungkinkan mahasiswa mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan memertahankan motivasi dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, mengelola emosi akademik merupakan keterampilan penting yang

perlu dimiliki oleh mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Sebagai bagian dari hasil presentasi dan diskusi yang dilakukan mahasiswa baru Prodi Pendidikan Bahasa Inggris, berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan mereka dalam mengelola emosi akademik:

a. Meningkatkan kesadaran emosional

Mahasiswa perlu mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan saat belajar. Kesadaran emosional memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi penyebab kecemasan, stres, atau kurangnya motivasi, sehingga dapat mencari solusi yang tepat. Cara untuk meningkatkan kesadaran emosional adalah sebagai berikut:

- 1) Refleksi diri: Mengidentifikasi emosi yang muncul sebelum, selama, dan setelah kegiatan akademik.
- 2) Menulis jurnal: Mencatat perasaan dan pengalaman akademik untuk memahami pola emosi yang terjadi.
- 3) Berkonsultasi dengan dosen penasihat akademik atau teman: Mendiskusikan perasaan dengan orang lain dapat membantu memahami emosi lebih baik.

b. Mengembangkan pola pikir positif

Pola pikir berkembang (*growth mindset*) membantu mahasiswa melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, bukan sebagai hambatan. Strategi yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut:

- 1) Melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar: Menyadari bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar.
- 2) Melatih afirmasi positif: Menggunakan kata-kata yang memotivasi diri sendiri, seperti "*Saya mampu mengatasi tantangan ini.*"
- 3) Menyusun tujuan akademik yang realistis: Menetapkan tujuan yang sesuai dengan kemampuan agar tetap termotivasi dan mengurangi stres.

c. Mengelola stres secara efektif

Tekanan akademik mahasiswa sering kali menyebabkan stres yang berlebihan, sehingga penting bagi mereka untuk memiliki strategi pengelolaan stres seperti di bawah ini:

- 1) Teknik relaksasi: Meditasi, pernapasan dalam, atau yoga untuk menenangkan pikiran sebelum menghadapi tugas berat.
- 2) Olahraga teratur: Aktivitas fisik membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.
- 3) Mengatur waktu istirahat: Menghindari belajar berlebihan (*burnout*) dengan mengambil jeda yang cukup.

d. Meningkatkan keterampilan manajemen waktu

Manajemen waktu yang baik dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan efektivitas belajar mahasiswa. Beberapa strategi yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat jadwal belajar: Mengatur waktu belajar dan tugas akademik secara terstruktur.
- 2) Menggunakan teknik Pomodoro: Belajar selama 25 menit, lalu beristirahat 5 menit untuk meningkatkan fokus.
- 3) Menghindari **procrastination**: Menyelesaikan tugas tepat waktu agar tidak menumpuk yang bisa menyebabkan kecemasan.

e. Membangun lingkungan belajar yang positif

Lingkungan yang mendukung dapat membantu mahasiswa tetap termotivasi dalam belajar. Beberapa langkah yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Berkolaborasi dengan teman yang positif dan suportif.

- 2) Menciptakan ruang belajar yang nyaman dan minim gangguan.
- 3) Menggunakan sumber belajar yang menarik, seperti video edukatif atau forum diskusi.

f. Mendapatkan dukungan sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan dosen sangat penting untuk mengurangi tekanan akademik. Mahasiswa dapat melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Berkonsultasi dengan dosen penasihat akademik untuk mendapatkan arahan dalam belajar.
- 2) Bergabung dalam komunitas belajar untuk mendapatkan motivasi dari teman sebaya.
- 3) Menghubungi layanan konseling kampus jika mengalami stres berat atau kecemasan berlebihan.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, mahasiswa dapat meningkatkan kecerdasan emosional mereka dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mencapai hasil akademik yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil pelatihan ini, disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Emosi akademik memainkan peran penting dalam keberhasilan mahasiswa dalam pembelajaran. Emosi positif seperti antusiasme dan kebanggaan dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan, sedangkan emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi dapat menghambat proses belajar. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi akademik sangat penting untuk mendukung pencapaian hasil akademik yang optimal.
2. Berbagai faktor memengaruhi emosi akademik, baik yang bersumber dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan eksternal. Faktor internal seperti kepercayaan diri, motivasi intrinsik, dan kondisi psikologis sangat berperan dalam menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi tantangan akademik. Sementara itu, faktor eksternal seperti lingkungan belajar, metode pengajaran, serta dukungan sosial juga memiliki dampak besar terhadap emosi akademik mahasiswa.
3. Untuk mengelola emosi akademik dengan baik, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran emosional, mengembangkan pola pikir positif, serta menerapkan strategi manajemen stres dan manajemen waktu yang efektif. Selain itu, membangun lingkungan belajar yang positif dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, pengelolaan emosi akademik yang baik akan membantu mahasiswa mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, mahasiswa perlu terus mengembangkan keterampilan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka agar dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Ainley, M. (2006). Connecting with Learning: Motivation, Affect and Cognition in Interest Processes. *Educational Psychology Review*, 18(4), 391-405.
- Boekaerts, M. (1993). Being Concerned with Well-being and with Learning. *Educational Psychologist*, 28(2), 149-167.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*.

- Springer Science & Business Media.
- Efklides, A., & Volet, S. (2005). Emotional Experiences During Learning: Multiple, Situated and Dynamic. *Learning and Instruction*, 15(5), 377-380.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Linnenbrink, E. A. (2006). Emotion and Motivation in Classroom Contexts. *Educational Psychologist*, 41(3), 113-127.
- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What Makes a Good Student? How Emotions, Self-Regulated Learning, and Motivation Contribute to Academic Achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121-131.
- 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.
- 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.
- Pekrun, R. (2014). *Emotions and learning*. Educational Practices Series, UNESCO.
- Pintrich, P. R. (2003). A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686.
- Prasetyo, A., & Handayani, M. (2023). Kecerdasan emosional dan motivasi belajar mahasiswa. *Journal of Educational Psychology*, 15(1), 45-60.
- Rahmawati, D., & Nugroho, S. (2022). Strategi coping dalam mengurangi kecemasan akademik. *Indonesian Journal of Psychology*, 10(2), 112-128.
- Saputra, R., & Suharnomo, T. (2021). Stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa. *Journal of Mental Health Studies*, 8(3), 78-94.
- Schutz, P. A., & Pekrun, R. (2007). *Emotion in Education*. Elsevier: Academic Press.
- Setiawan, B., & Kartika, W. (2020). Dukungan keluarga dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. *Family and Education Journal*, 7(2), 55-70.
- Sutton, R. E., & Wheatley, K. F. (2003). Teachers' Emotions and Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327-358.
- Wijayanti, L., & Santoso, H. (2024). Emosi positif dan keterlibatan dalam pembelajaran. *Journal of Higher Education*, 18(1), 30-47.
- Weiner, B. (1985). An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. Springer Science & Business Media.