

## Perubahan Emosi Akademik pada Mahasiswa Baru

Utamirohmahsari<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta

e-mail: [utamirohmahs@gmail.com](mailto:utamirohmahs@gmail.com)

### Article Info

#### Article history:

Submitted 10 Juli 2023

Revised 24 Juli 2023

Accepted 7 Agustus 2023

#### Keyword:

Emosi Akademik,  
Mahasiswa Baru,  
Psikologi Bimbingan  
Konseling.

### ABSTRACT

Penelitian ini membahas tentang emosi akademik pada mahasiswa baru dalam lingkungan perguruan tinggi. Emosi akademik terdiri dari emosi positif dan negatif yang mempengaruhi penyesuaian akademik dan sosial mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami emosi positif seperti rasa bersyukur, bangga dengan prestasi, senang dengan dukungan teman-teman, dan merasa lega saat mencapai tujuan. Namun, mereka juga mengalami emosi negatif seperti cemas dan tertekan saat hasil tidak sesuai harapan. Regulasi emosi menjadi kunci penting dalam mencapai penyesuaian yang baik. Mahasiswa baru pada tahap *emerging adult* mengalami eksplorasi identitas dan tantangan dalam mengatasi emosi negatif. Motivasi intrinsik dan dukungan lingkungan berperan dalam mendorong mahasiswa mencapai prestasi akademik yang baik. Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada kondisi emosi akademik, termasuk pemahaman diri, fasilitas akademik, rasa memiliki terhadap universitas, dukungan dari orang tua dan teman, kemampuan beradaptasi di tahun pertama, penerimaan diri, dan rasa syukur atas pencapaian. Semua faktor ini dapat mempengaruhi perasaan mahasiswa terhadap lingkungan akademik dan kemampuannya dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada pengumpulan data dan pengolahan informasi dari berbagai sumber atau melalui pendekatan kepustakaan (*library research*). Hasil dari penelitian ini mengungkapkan betapa pentingnya pengelolaan emosi bagi mahasiswa baru agar dapat mencapai kesuksesan dalam lingkungan akademik. Dalam penelitian ini, pemahaman tentang pentingnya aspek pengelolaan emosi, seperti pemahaman diri, fasilitas akademik, identifikasi diri dengan universitas, dukungan dari orang tua dan teman, kemampuan beradaptasi di tahun pertama, penerimaan diri, dan rasa syukur atas pencapaian, disajikan secara rinci. Temuan-temuan ini memberikan wawasan tentang bagaimana faktor-faktor tersebut berdampak pada kondisi emosi akademik mahasiswa baru. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting untuk dunia pendidikan, dengan menyadari bahwa pengelolaan emosi adalah elemen yang krusial dalam kesuksesan akademik mahasiswa baru. Dengan demikian, diharapkan institusi pendidikan dapat mengambil langkah-langkah untuk memberikan dukungan dan fasilitas yang sesuai guna membantu mahasiswa mengatasi stres dan tekanan akademik, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif bagi mahasiswa.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang biasanya berlangsung antara 18 hingga 21 tahun. Selama periode ini, terjadi perkembangan pemikiran yang lebih abstrak, logis, dan idealis pada remaja (Santrock, 2011). Proses pencapaian akademik pada remaja mencakup aspek emosional yang mereka rasakan. Pada tingkat universitas, proses akademik melibatkan interaksi antara mahasiswa, dosen, dan lingkungan sekitar sebagai bagian dari keterlibatan akademik mereka. Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengalami fase perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, mereka cenderung aktif dalam melakukan eksperimen dan eksplorasi di berbagai aspek kehidupan, termasuk mencari tahu karir yang ingin dijalani, mencari identitas diri, dan menentukan gaya hidup yang sesuai dengan harapan mereka di masa depan (Santrock, dalam Kumala dan Ira, 2022).

Mahasiswa baru adalah mereka yang baru memulai perkuliahan dalam tahun pertama studi mereka. Periode ini sering dianggap sebagai tahap yang menantang dan penuh dengan kesulitan (Lee.,

*et.al.* 2019). Menurut Talwar., *et.al.* (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahun pertama cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada tahun kedua dan ketiga. Nurfritiana (2016) menyatakan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa tahun pertama disebabkan oleh tantangan besar yang dihadapi akibat transisi dari sekolah menuju perkuliahan.. Selain itu, mereka juga mengalami transisi menuju dewasa awal (*emerging adult*) yang merupakan bagian dari tantangan dalam fase kehidupan mereka. Mahasiswa baru dihadapkan pada tuntutan untuk mengadaptasi diri dengan lingkungan akademik yang baru, sehingga mereka dapat lebih mudah dalam proses pembelajaran dan mencapai tujuan belajar yang diinginkan (Harvey, 2017). Penyesuaian pada tahun pertama perkuliahan merupakan aspek yang sangat signifikan, karena berpengaruh terhadap prestasi akademik, tingkat retensi (tingkat siswa yang tetap berkuliah), keyakinan pada diri sendiri (*self-efficacy*), kesejahteraan psikologis, serta kondisi emosional dari mahasiswa (Salami dalam Meganingtyas dan Dian, 2022).

Perhatian yang besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa menjadi aspek yang sangat penting dalam proses pengambilan keputusan di lingkungan Universitas. Emosi yang timbul selama proses dan pencapaian akademik dikenal sebagai emosi akademik. (Schutz & Pekrun dalam Nuroniah., *et.al.* 2022). Emosi akademik sering kali kurang mendapatkan perhatian dibandingkan dengan perhatian yang diberikan pada kemampuan kognitif dan motivasi dalam konteks kehidupan akademik. Namun, penting untuk dicatat bahwa emosi akademik diukur dalam berbagai situasi, seperti sebelum, selama, dan setelah kegiatan belajar di kelas, belajar secara mandiri, dan ujian (Citrandini & Hernawati, 2016). Secara garis besar, emosi akademik dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu emosi akademik positif dan emosi akademik negatif. Emosi akademik positif meliputi perasaan kenikmatan dalam proses belajar, kebahagiaan, harapan, harga diri, dan rasa syukur atas pencapaian akademik. Kelima emosi ini sering disebut sebagai emosi positif karena mampu menciptakan suasana belajar yang santai, memunculkan rasa puas, serta memberikan perasaan lega bagi mahasiswa.

Di sisi sebaliknya, emosi akademik negatif mencakup perasaan marah, cemas, dan malu yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kebosanan, kesedihan, kehilangan harapan, dan kekecewaan dalam konteks akademik. (Pekrun & Stephens, 2011). Emosi positif yang dialami oleh mahasiswa, seperti kenikmatan dalam proses pembelajaran, rasa syukur, kepuasan, dan perasaan lega, berperan penting dalam memotivasi mereka untuk meningkatkan prestasi akademik. Emosi bahagia yang dirasakan oleh mahasiswa berkaitan dengan tingkat regulasi diri yang baik, tingkat kepercayaan diri yang meningkat, dan tingkat kreativitas yang baik (Fadilah., *et al.*, 2018). Semua faktor ini berkontribusi dalam membentuk lingkungan yang kondusif untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Emosi negatif sering menyebabkan remaja merasa cemas dan bahkan menangis ketika hasil atau pencapaian yang diinginkan tidak sesuai dengan harapan.

Penanganan emosi negatif dapat dilakukan dengan mendorong siswa untuk berinteraksi dengan sesama anggota kelas. Diharapkan bahwa interaksi ini akan memiliki dampak positif terhadap motivasi, keterlibatan, dan perasaan siswa, termasuk rasa memiliki (*sense of belonging*) dalam berbagai aspek kehidupan akademik. (Kiefer *et.al.*, 2015). Melalui interaksi sosial yang positif ini, siswa dapat meningkatkan motivasi belajar, lebih terlibat dalam proses akademik, serta merasa lebih termasuk dan diterima dalam lingkungan akademik, sehingga membantu mengatasi emosi negatif yang mungkin timbul selama masa perkuliahan. Penelitian ini melakukan eksplorasi mendalam tentang dinamika emosi akademik pada mahasiswa baru, meliputi aspek sebab-akibat dan berbagai jenis emosi akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dalam mencapai prestasi akademiknya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggali dan memahami makna di balik fenomena yang belum banyak dipahami. Penelitian tentang metode penelitian kualitatif menjadi relevan karena terdapat perbedaan pendapat di dalamnya, dan juga karena pendekatan kualitatif mengakui bahwa realitas bersifat kompleks, dinamis, dan memiliki banyak dimensi. Pandangan ini menekankan bahwa kebenaran realitas dapat berubah seiring waktu (Mulyana, 2013). Menurut Jane Richie dalam Meleong (2012), penelitian kualitatif merupakan suatu usaha untuk memahami dan menggambarkan dunia sosial serta perspektif yang ada di dalamnya, dengan memfokuskan pada konsep, perilaku, persepsi, dan isu-isu yang terkait dengan manusia yang menjadi subjek penelitian. Dalam penelitian kualitatif, pendekatan alamiah digunakan sebagai dasar dalam proses pengumpulan data dan pengolahan data yang diperoleh dari berbagai sumber informasi atau

pendekatan kepastakaan (*library research*). Studi pustaka atau kepastakaan adalah serangkaian kegiatan yang terkait dengan metode pengumpulan data dari berbagai sumber pustaka, yang melibatkan proses membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian. Proses pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan melakukan analisis dan eksplorasi berbagai jurnal, buku, dan dokumen-dokumen, baik dalam bentuk cetak maupun elektronik. Selain itu, peneliti juga menggunakan sumber-sumber data dan informasi lainnya yang dianggap relevan dengan topik penelitian atau kajian yang sedang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Di lingkungan perguruan tinggi, kegiatan akademik mencakup berbagai aktivitas seperti mengikuti kuliah, menyelesaikan tugas-tugas kuliah, dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Setiap aktivitas akademik ini tidak terlepas dari emosi yang dialami oleh mahasiswa. Emosi yang timbul dalam proses belajar dikenal sebagai emosi akademik. Menurut Sunawan., *et.al.*, (2017) emosi akademik dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif, yang dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Emosi Akademik Positif

Aspek-aspek dari emosi positif meliputi kenikmatan (*enjoyment*), harapan (*hope*), rasa bangga (*pride*), dan perasaan lega (*relief*). (Pekrun., *et.al.* dalam Nuroniah.,*et.al.* 2022). Kenikmatan dalam proses belajar mengacu pada perasaan suka dan kegembiraan yang muncul saat seseorang sedang belajar. Ketika suasana hati seseorang positif, emosi positif seperti kenikmatan dalam mengerjakan tugas dan rasa bangga dapat diaktifkan. Berdasarkan hasil penelitian Nuroniah., *et.al.* (2022), kenikmatan dalam proses belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Pelajaran yang dianggap menantang: Siswa cenderung merasakan kenikmatan ketika mereka menghadapi pelajaran yang menantang dan menarik. Pelajaran yang memicu rasa ingin tahu dan keterlibatan aktif dari siswa dapat meningkatkan kenikmatan dalam belajar.
- b. Gurunya menyenangkan: Peran guru dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan inspiratif memiliki dampak positif pada kenikmatan belajar siswa. Guru yang interaktif, komunikatif, dan mampu memotivasi siswa dapat meningkatkan tingkat kenikmatan dalam proses pembelajaran.
- c. Suasana kelas yang kondusif: Lingkungan kelas yang nyaman dan kondusif juga berperan penting dalam menciptakan kenikmatan dalam belajar. Siswa akan lebih merasa senang dan termotivasi ketika mereka berada di lingkungan yang mendukung proses belajar.
- d. Kelengkapan fasilitas seperti internet: Fasilitas yang memadai, seperti akses internet yang cepat dan dapat diandalkan, memungkinkan siswa untuk menjalankan proses pembelajaran secara efisien dan dengan kemudahan dalam mendapatkan informasi. Hal ini juga dapat meningkatkan tingkat kenikmatan dalam mencari dan memperoleh pengetahuan.
- e. Mengenal gaya belajar: Siswa yang mengenal gaya belajar mereka sendiri, misalnya lebih suka belajar di suasana hening atau dalam kelompok, dapat mengoptimalkan proses pembelajaran sesuai dengan preferensi mereka. Ini juga berkontribusi pada meningkatkan kenikmatan dalam belajar karena siswa merasa lebih efektif dan efisien dalam belajar sesuai gaya belajar yang sesuai dengan mereka.

Dalam program studi pendidikan, semua kategori emosi positif bagi mahasiswa mencakup saat mereka mengerjakan tugas kuliah dengan pandangan bahwa tugas tersebut bukan hanya sebagai kewajiban semata, tetapi sebagai kebutuhan yang penting. Mahasiswa menunjukkan tingkat rasa ingin tahu yang tinggi, merasa gembira dengan mata kuliah yang mereka ambil, dan memiliki ambisi yang kuat dalam proses belajar. Biasanya, pengerjaan tugas kuliah dilakukan ketika mereka merasa mood atau suasana hati mereka sudah terbangun dengan baik. Selain rasa menyukai mata kuliah, terdapat beberapa faktor lain yang dapat membantu membangun emosi positif pada mahasiswa. Faktor-faktor yang disebutkan meliputi motivasi atau dorongan, seperti memiliki contoh teladan (*role model*), memiliki tujuan untuk persiapan di dunia dan akhirat, keinginan untuk membanggakan orang tua, inspirasi dari keberhasilan orang lain, semangat untuk tetap tahan terhadap godaan, serta memiliki cita-cita dan harapan yang kuat. Semua faktor tersebut berperan dalam mendorong terciptanya emosi positif dalam perjalanan belajar dan perkuliahan mahasiswa.

Mahasiswa akan merasakan emosi positif akademik jika mereka menghadapi pelajaran yang menantang, diajar oleh dosen yang menyenangkan, berada di dalam suasana kelas yang kondusif,

memiliki fasilitas yang memadai, dan mengenal gaya belajar pribadi mereka sendiri. Semua faktor ini berkontribusi dalam menciptakan pengalaman belajar yang positif dan memotivasi mahasiswa untuk berprestasi dalam lingkungan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dan interaksi dengan teman sebaya berkontribusi dalam membangun emosi positif pada mahasiswa. Prestasi belajar di lingkungan universitas dapat dipengaruhi oleh kehadiran teman sebaya sebagai sumber inspirasi, yang dapat membangkitkan rasa kompetensi dan berdampak positif pada pencapaian akademik. Kemampuan mahasiswa untuk mengatur belajar secara mandiri memiliki pengaruh yang besar terhadap emosi akademik mereka (Nuroniah., *et.al.* 2022). Hubungan antara pembelajaran mandiri dan emosi akademik memiliki keterkaitan yang erat. Oleh karena itu, penting bagi universitas untuk mempertimbangkan kedua aspek ini dalam pengajaran tahun pertama bagi mahasiswa baru. Penelitian oleh Perander., *et.al.* (2020) menunjukkan bahwa meningkatkan pembelajaran mandiri dan emosi akademik menjadi hal yang perlu diprioritaskan dalam rencana pengajaran universitas bagi mahasiswa baru.

## 2. Emosi Akademik Negatif

Berdasarkan hasil penelitian Pekru., *et.al* dalam Nuroniah., *et.al.* (2022)., emosi akademik negatif meliputi perasaan marah (*anger*), cemas (*anxiety*), malu (*shame*), putus asa (*hopelessness*), dan bosan (*boredom*). Dalam keyakinan yang ada, emosi akademik negatif pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan kepuasan hidup mereka, yang pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi belajar. Perasaan marah pada mahasiswa bisa muncul ketika mereka tidak berhasil mencapai tujuan prestasi yang diharapkan. (Rowe & Fitness, 2018). Di samping itu, kecemasan dan kemarahan juga dianggap menghambat proses komunikasi antara mahasiswa dan dosen. Beberapa mahasiswa mungkin merasa "terintimidasi untuk mendekati dosen" jika menghadapi masalah akademik, sementara yang lain mungkin mengekspresikan kemarahan dengan mengeluh atau menekan dosen untuk mengubah hasil yang dianggap "tidak adil," seperti mendapatkan nilai rendah. Kemarahan yang muncul akibat ketidakpuasan atas hasil akademik juga berdampak pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan prestasi akademik rendah cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik (Piryaei., *et.al.*, 2017).

Aspek psikologis mahasiswa berperan penting dalam kegiatan akademik, dengan emosi menjadi salah satu komponen penting dari aspek psikologis tersebut. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan oleh Nuroniah., *et.al.* (2022), emosi negatif adalah perasaan yang muncul sebelum, selama, dan setelah melakukan kegiatan akademik. Beberapa perasaan yang teridentifikasi dalam konteks kegiatan akademik meliputi kecewa, jenuh, khawatir, hancur, sedih, kesal, dan takut. Ketika mahasiswa merasakan emosi negatif, beberapa perilaku dan sikap yang mungkin muncul adalah merasa sangat terbebani dalam menjalankan aktivitas akademik, kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran di kelas, kehilangan motivasi untuk berprestasi, kehilangan tujuan yang jelas, kurang semangat dalam beraktivitas, dan sering mengeluh tentang berbagai hal. Emosi negatif yang muncul pada mahasiswa dapat berasal dari beberapa faktor, seperti kurangnya rasa memiliki terhadap universitas, hasil nilai yang mengecewakan, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru.



Gambar 1. Ilustrasi Regulasi Emosi  
Sumber: Kompasiana.com

Penelitian Meganingtyas dan Dian (2022) menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengatur emosi memiliki dampak positif terhadap penyesuaian akademik dan sosial. Penyesuaian diri mahasiswa dalam aspek akademik dan sosial semakin baik dengan peningkatan tingkat regulasi emosi. Ketika dianalisis dari ketiga aspek, setiap aspek memiliki dampak yang relatif rendah, dan aspek modifikasi emosi menjadi yang memiliki tingkat pengaruh paling rendah (Meganingtyas dan Dian, 2022). Emosi memiliki peran kunci dalam regulasi emosi yang berperan dalam mencapai aspek lainnya. Ketika menghadapi situasi stres yang sama, respons individu akan bervariasi tergantung pada interpretasi masing-masing terhadap kejadian tersebut. (Bisquerra & Pérez-Escoda, 2016). Pandangan positif terhadap suatu kejadian memungkinkan individu untuk melihat manfaat di dalamnya. Penelitian sebelumnya juga mendukung konsep ini dengan menunjukkan bahwa individu yang sering mengalami emosi positif daripada emosi negatif cenderung berfungsi lebih optimal (Landa, 2018). Karena itu, bagi mahasiswa baru, penting untuk melakukan evaluasi terhadap emosi mereka agar dapat menghindari dampak negatif dari emosi yang berlebihan.

Penelitian oleh Mandoa., *et.al.* (2021) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki dampak positif terhadap penyesuaian akademik. Kemampuan dalam mengatur emosi memungkinkan individu untuk secara objektif mengevaluasi diri mereka sendiri dan mengukur kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai masalah. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih sukses dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, sehingga mampu menghindari tekanan psikologis yang mungkin muncul karena tuntutan akademik di perguruan tinggi. Regulasi emosi juga membantu mahasiswa dalam mempertahankan dan meningkatkan emosi yang dianggap positif selama perjalanan studi mereka (Alfinuha & Nuqul, 2017). Regulasi emosi juga berperan positif dalam penyesuaian sosial. Hasil penelitian ini konsisten dengan penemuan Buckley dan Saarni (2014) yang menyatakan bahwa kemampuan dalam mengatur emosi berhubungan dengan keberhasilan dalam berinteraksi secara sosial, seperti diterima dan memiliki posisi yang baik dalam lingkungan pertemanan. Cara individu mengatur emosi membantu mereka menjadi lebih berhati-hati dalam menentukan sikap, dengan tujuan agar emosi dapat sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Peran emosi memiliki signifikansi yang besar dalam membantu individu beradaptasi dengan perubahan dan memberikan respons terhadap kejadian-kejadian yang dapat memicu munculnya stres. (Vanderhasselt et al., 2014). Dalam konteks mahasiswa baru, emosi yang dirasakan dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Pada akhir tahun pertama perkuliahan, mahasiswa baru dalam penelitian ini telah menunjukkan kemampuan yang baik dalam merespons tuntutan sosial, walaupun ada beberapa individu yang masih mengalami kesulitan dalam proses adaptasi. Dalam konteks tahap perkembangan, mereka berada di tahap *emerging adult*. Menurut Arnett dalam Meganingtyas dan Dian (2022), tahap *emerging adult* adalah periode perkembangan yang unik dengan salah satu karakteristik utamanya adalah eksplorasi identitas (*identity exploration*). Selama periode ini, mahasiswa baru cenderung mencari pemahaman tentang jati diri mereka, aspirasi, dan menghadapi berbagai pilihan hidup, terutama terkait cinta, hubungan sosial, dan karier. Selama proses pembentukan identitas diri, mereka diberikan kesempatan untuk melakukan eksplorasi dan mencoba berbagai peran yang sesuai dengan kepribadian mereka, baik dalam lingkungan kelompok teman maupun sosial.

## KESIMPULAN

Emosi akademik adalah serangkaian perasaan yang muncul sebagai respons terhadap berbagai kondisi, situasi, proses, dan hasil dari pencapaian akademik yang dialami oleh seseorang. Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan akademik mahasiswa, terutama dalam menghadapi tuntutan sosial, perubahan, dan kejadian yang memicu stres. Emosi akademik terdiri dari emosi positif dan negatif, dan masing-masing mempengaruhi penyesuaian akademik dan sosial mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami emosi akademik positif, seperti merasa bersyukur atas pencapaian yang telah diraih, bangga dengan prestasi yang telah dicapai, senang dengan dukungan dan motivasi dari teman-teman, serta merasa lega ketika berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Meskipun demikian, subjek juga mengalami emosi akademik negatif, seperti kecemasan terhadap hasil yang dicapai, perasaan sedih, dan tekanan saat beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

pada awal semester. Regulasi emosi menjadi kunci penting dalam mencapai penyesuaian yang baik, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Mahasiswa baru pada tahap *emerging adult* mengalami eksplorasi identitas dan memiliki tantangan dalam mengatasi emosi negatif yang dapat mempengaruhi penyesuaian mereka di perkuliahan. Oleh karena itu, pemahaman dan pengelolaan emosi menjadi aspek yang penting bagi mahasiswa baru dalam meraih kesuksesan dalam lingkungan akademik.

Motivasi intrinsik dan dukungan dari lingkungan sekitar memegang peran utama dalam mendorong mahasiswa untuk bertahan dan mencapai prestasi akademik yang baik, bahkan melebihi standar rata-rata. Faktor-faktor seperti motivasi diri dan ambisi, tujuan karier setelah lulus kuliah, dukungan dari teman-teman dan keluarga, serta lingkungan sekitar, berperan krusial dalam memberikan dorongan pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi emosi akademik yang mempengaruhi pencapaian akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosi akademik meliputi pemahaman diri, fasilitas akademik, rasa memiliki terhadap universitas, dukungan dari orang tua dan teman, kemampuan beradaptasi di tahun pertama, penerimaan diri, dan rasa syukur atas pencapaian yang telah dicapai. Semua faktor ini berkontribusi dalam membentuk kondisi emosi akademik yang mempengaruhi pencapaian akademik mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S dan Nuqul, F.L. 2017. Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri (Happiness in achieving goals: Subjective well-being of architectural engineering students in terms of emotional regulation and self-efficacy). *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28.
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. 2016. Emotional education in catalonia: The presence of GROPE. *Journal of the World Federation of Associations of Teacher Education*, 1(3a), 46–55.
- Buckley, M., & Saarni, C. 2014. *Emotion regulation: Implications for positive youth development. In Handbook of positive psychology in schools, 2nd ed.* Routledge/Taylor & Francis Group.
- Citrandini, M., & Hernawati, N. 2016. Academic Emotions, Learning Strategies, and Academic Achievement on High School. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 9(3), 195–205.
- Fadilah, R. W. Z., et.al. 2018. Pengaruh Academic Emotions Dan School Belonging Terhadap Students' Life Satisfaction Pada Siswa Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 90–99.
- Harvey, L. 2017. Language learning motivation as ideological becoming. *System*, 65, 69–77.
- Kiefer, S. M., et.al. 2015. Teacher and Peer Support for Young Adolescents' Motivation, Engagement, and School Belonging. *RMLE Online*, 38(8), 1–18.
- Kumala, Kinanti Hanum dan Ira Darmawanti. 2022. Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).
- Landa, I. 2018. Emotion regulation variability and adjustment among college emotion regulation variability and adjustment among college students. *Art & Science Electronic Thesis and Dissertation*, 1674.
- Lee, K. F., Ang, C. S., & Dipolog-Ubanan, G. F. 2019. Determinants of first-year student identity and satisfaction in higher education: A Quantitative case study. *SAGE Open*, 9(2).
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y.A. 2021. Penyesuaian diri akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi emosi dan self-esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127.
- Meganingtyas, Yunissa dan Dian Mufitasari., 2022. Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah Dukungan Emosional Orang Tua?. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(2), 178–202, 2407–7798.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mulyana, Dedy. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Nurfritriana, P. 2016. Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nuroniah., et.al. 2022. Dinamika Emosi Akademik Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2), 74–82, 2477–8370.
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. 2011. Academic emotions. *APA Educational Psychology Handbook, Vol 2: Individual Differences and Cultural and Contextual Factors.*, 2, 3–31.
- Perander, K., et.al., .2020. Becoming a university student: An emotional rollercoaster. *Högskola Utbildning*, 10(1), 1.

- Piryaei, S., *et.al.* 2017. Academic Stress and Emotion Regulation in the Iranian Female Students with High and Low Academic Performance. *European Psychiatry*, 41(S1).
- 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.
- Santrock, J. W. 2011. *LIFE SPAN Development Thirteenth Edition (Thirteenth)*. McGraw-Hill.
- Sunawan, S., *et.al.* 2017. Dampak Efikasi Diri terhadap Beban Kognitif dalam Pembelajaran Matematika dengan Emosi Akademik sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 28.
- Talwar, P., *et.al.* 2013. Perceived social support, stress and gender differences among university students: A cross sectional study. *The Malaysian Journal of Psychiatry*, 22, 42-49.
- Vanderhasselt, M. A., *et.al.* 2014. Adaptive cognitive emotion regulation moderates the relationship between dysfunctional attitudes and depressive symptoms during a stressful life period: A prospective study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(2), 291–296.