JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN
Homepage : https://ejurnal.stkip-pessel.ac.id/index.php/jmp
Email : jmp@stkip-pessel.ac.id

p-ISSN : 2548-4826 ; e-ISSN : 2548-4834
Vol. 11, No. 4, August 2026
Page 9801-9810
© Author
Jurnal Manajemen Pendidikan

DINAMIKA EMOSI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK

Zahra Istiqamah [1], Abd Rahman[2], Marlina Amin[3], Wahidin[4]
[1 2 3 4]STAI Al-Gazali Soppeng, Indonesia

Email: zahraistiqamah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.34125/jmp.v11i4.3489

Sections Info

Article history:
Submitted: 13 June 2026
Final Revised: 21 June 2026
Accepted: 6 August 2026
Published: 30 August 2026

Keywords:
Emotional Dynamics
Academic Pressure
Emotion Regulation
Coping Strategies
University Students

ABSTRACT

***Objective**: This study aimed to analyze the emotional dynamics of university students facing academic pressure and the strategies they use to manage emotional responses to academic demands. **Methods**: A descriptive qualitative approach was employed through semi-structured interviews with four students of STAI Al-Gazali Soppeng in July 2026. Data were analyzed through transcription, thematic categorization, pattern identification, interpretation, and conclusion drawing. Participants were anonymized as R1, R2, R3, and R4. **Results**: Academic pressure mainly arose from overlapping assignments, tight deadlines, difficulties understanding course materials, presentations, examinations, classroom discussions, and academic achievement demands. Students experienced anxiety, panic, stress, frustration, and mental fatigue. These responses were dynamic and tended to stabilize as students prioritized tasks, completed assignments gradually, and reappraised academic demands as manageable. Support from parents, friends, and peers also helped students manage their emotions. **Novelty**: The study highlights that students' emotional dynamics are adaptive processes shaped by appraisal of academic demands, emotion regulation, coping strategies, and social support.*

ABSTRAK

***Objektif**: Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik serta strategi pengelolaan emosi dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. **Metode**: enelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara semi-terstruktur terhadap empat mahasiswa STAI Al-Gazali Soppeng pada Juli 2026. Data dianalisis melalui transkripsi, pengelompokan tema, identifikasi pola, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Identitas partisipan disamarkan menjadi R1, R2, R3, dan R4. **Hasil**: Tekanan akademik terutama berasal dari tugas yang bersamaan, tenggat waktu berdekatan, kesulitan memahami materi, presentasi, ujian, diskusi, dan tuntutan pencapaian akademik. Respons yang muncul meliputi kecemasan, kepanikan, stres, frustrasi, dan kelelahan mental. Kondisi emosional cenderung lebih stabil setelah mahasiswa menyusun prioritas, mengerjakan tugas bertahap, dan menilai kembali tuntutan akademik. Dukungan orang tua, teman, dan sahabat turut membantu pengelolaan emosi. **Kebaruan**: Dinamika emosi mahasiswa merupakan proses adaptif yang dipengaruhi penilaian terhadap tuntutan, regulasi emosi, strategi coping, dan dukungan sosial.*

***Kata kunci:** dinamika emosi, tekanan akademik, regulasi emosi, strategi coping, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi pembelajaran, tetapi juga menyelesaikan berbagai tugas, mengikuti presentasi, berpartisipasi dalam diskusi, menghadapi ujian, memenuhi tenggat waktu, serta mencapai hasil akademik yang sesuai dengan harapan. Berbagai tuntutan tersebut pada dasarnya merupakan bagian dari proses pendidikan, tetapi dapat berkembang menjadi tekanan ketika mahasiswa menilai tuntutan yang dihadapi lebih besar daripada kemampuan, waktu, atau sumber daya yang dimilikinya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pengalaman belajar sekaligus kondisi emosional mahasiswa.

Tekanan akademik menjadi salah satu persoalan yang penting diperhatikan karena pengalaman mahasiswa terhadap tuntutan akademik tidak selalu menghasilkan respons yang sama. Sebagian mahasiswa mampu memandang tugas dan ujian sebagai tantangan yang dapat diselesaikan, sedangkan mahasiswa lainnya dapat merasakan kecemasan, stres, frustrasi, kebingungan, atau kelelahan ketika menghadapi tuntutan yang dianggap berat. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas atau tingkat kesulitan materi, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menilai dan memaknai situasi yang dihadapinya. Dalam perspektif *cognitive appraisal*, *respons* terhadap tekanan dipengaruhi oleh penilaian individu mengenai tuntutan yang dihadapi serta sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Dengan demikian, situasi akademik yang relatif sama dapat menghasilkan pengalaman emosional yang berbeda pada setiap mahasiswa.

Emosi memiliki posisi penting dalam proses adaptasi mahasiswa terhadap kehidupan akademik. Emosi akademik dapat muncul selama proses belajar, ketika mahasiswa menghadapi tugas, memperoleh hasil evaluasi, mengikuti ujian, maupun berinteraksi dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian Cobo-Rendón *et al.* (2023) menunjukkan bahwa emosi akademik berkaitan dengan penyesuaian mahasiswa terhadap kehidupan perguruan tinggi dan memiliki keterkaitan dengan kecenderungan untuk meninggalkan studi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian terhadap lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, memahami perubahan emosi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik menjadi penting, terutama untuk mengetahui bagaimana mahasiswa bergerak dari kondisi emosional yang tertekan menuju kondisi yang lebih adaptif.

Salah satu aspek yang berperan dalam proses tersebut adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan menyesuaikan respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi. Mahasiswa yang mampu mengelola respons emosionalnya memiliki peluang lebih besar untuk tetap menjalankan tugas akademik meskipun menghadapi tekanan. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi dapat membuat tuntutan akademik dipersepsikan semakin berat. Penelitian Handayani et al. (2023) terhadap mahasiswa di Kota Makassar menunjukkan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran *online*. Penelitian lain pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik, yang memperlihatkan pentingnya kemampuan mengelola emosi dalam menghadapi tuntutan akademik. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa respons emosional mahasiswa tidak hanya perlu dilihat sebagai akibat dari tekanan, tetapi juga sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap tekanan tersebut.

Selain regulasi emosi, dukungan sosial merupakan faktor yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Dukungan dari orang tua, teman, dan lingkungan sosial dapat memberikan rasa dipahami, membantu mahasiswa memperoleh informasi atau bantuan dalam menyelesaikan tugas, serta mengurangi persepsi bahwa tuntutan akademik harus dihadapi seorang diri. Penelitian mengenai regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut berkaitan dengan stres akademik mahasiswa. Dengan demikian, pengelolaan emosi mahasiswa berlangsung dalam hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal. Kemampuan individu dalam mengatur emosi dapat berjalan bersama dengan dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosial.

Meskipun penelitian mengenai stres akademik dan regulasi emosi mahasiswa telah banyak dilakukan, sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan atau pengaruh antarvariabel. Pendekatan tersebut penting untuk menjelaskan hubungan statistik, tetapi belum sepenuhnya menggambarkan bagaimana perubahan emosi mahasiswa berlangsung ketika mereka secara langsung menghadapi tuntutan akademik. Misalnya, belum cukup dijelaskan bagaimana mahasiswa mengalami perubahan dari rasa cemas atau frustrasi ketika tugas menumpuk menuju kondisi yang lebih tenang setelah tugas mulai diselesaikan, bagaimana mahasiswa menilai kembali tuntutan akademik, serta bagaimana strategi coping dan dukungan sosial digunakan dalam proses tersebut. Dengan demikian, terdapat ruang penelitian untuk memahami tekanan akademik bukan hanya sebagai kondisi yang menghasilkan stres, tetapi sebagai pengalaman yang melibatkan perubahan emosi dan proses adaptasi secara bertahap.

Penelitian sebelumnya juga memperlihatkan pentingnya melihat regulasi emosi dalam konteks pengalaman mahasiswa yang konkret. Handayani *et al.* (2023) menemukan hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, sedangkan Restrepo *et al.* (2023) menunjukkan bahwa regulasi kognitif-emosional dan dukungan sosial berkaitan dengan adaptasi terhadap kehidupan universitas. Sementara itu, penelitian Nuroniah *et al.* (2022) memberikan gambaran mengenai dinamika emosi akademik mahasiswa baru. Berbagai temuan tersebut memberikan dasar bahwa emosi, regulasi emosi, *coping*, dan dukungan sosial merupakan aspek yang saling berkaitan dalam pengalaman akademik mahasiswa. Namun, masih diperlukan kajian yang secara khusus menggambarkan dinamika tersebut berdasarkan pengalaman langsung mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan sehari-hari.

Konteks tersebut relevan dengan pengalaman mahasiswa program studi pendidikan agama Islam STAI Al-Gazali Soppeng. Berdasarkan hasil wawancara awal dalam penelitian ini, mahasiswa menghadapi berbagai bentuk tuntutan akademik, seperti tugas dari beberapa mata kuliah dalam waktu yang berdekatan, tenggat waktu yang hampir bersamaan, kesulitan memahami materi, presentasi, ujian, dan diskusi kelas. Tuntutan tersebut memunculkan pengalaman emosional yang beragam. Beberapa mahasiswa mengalami kecemasan dan kepanikan ketika tugas menumpuk, sementara mahasiswa lainnya lebih banyak merasakan frustrasi atau kelelahan mental ketika menghadapi tuntutan yang dianggap sulit. Namun demikian, respons tersebut tidak selalu bertahan dalam intensitas yang sama. Setelah mahasiswa menyusun prioritas, mengerjakan tugas secara bertahap, melakukan aktivitas yang membantu menenangkan diri, atau memperoleh dukungan dari orang terdekat, kondisi emosional mereka cenderung menjadi lebih stabil.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa dinamika emosi mahasiswa perlu dipahami sebagai suatu proses, bukan sebagai keadaan emosional yang bersifat tetap. Perubahan dari kecemasan menuju ketenangan, dari frustrasi menuju kepuasan, atau dari kepanikan menuju

rasa percaya diri dapat menunjukkan adanya proses penilaian kembali terhadap tuntutan akademik. Ketika mahasiswa mulai merasakan kemajuan dalam penyelesaian tugas, tuntutan yang sebelumnya dipersepsikan sebagai ancaman dapat dipandang sebagai sesuatu yang lebih dapat dikendalikan. Pada saat yang sama, strategi *coping* seperti beristirahat, tidur, mendengarkan musik, melakukan aktivitas fisik, berekreasi, melakukan refleksi diri, menyusun prioritas, menyelesaikan tugas secara bertahap, dan berbagi pengalaman dengan orang terdekat menjadi bagian dari proses pengelolaan emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki posisi penting karena berupaya memberikan gambaran kontekstual mengenai pengalaman emosional mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik. Kebaruan penelitian terletak pada fokusnya terhadap dinamika perubahan emosi, yaitu bagaimana emosi muncul, berubah, dan menjadi lebih stabil selama mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, serta bagaimana perubahan tersebut berkaitan dengan appraisal, regulasi emosi, strategi *coping*, dan dukungan sosial. Fokus tersebut melengkapi penelitian sebelumnya yang lebih banyak menguji hubungan antarvariabel secara kuantitatif. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini memungkinkan pengalaman mahasiswa dijelaskan secara lebih mendalam berdasarkan narasi dan pengalaman langsung partisipan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan mendeskripsikan strategi pengelolaan emosi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk menjawab dua pertanyaan penelitian, yaitu: (1) bagaimana dinamika emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik? dan (2) bagaimana mahasiswa mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mengenai dinamika emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa, perubahan kondisi emosional, pemaknaan terhadap tekanan akademik, serta strategi yang digunakan untuk mengelola emosi selama menghadapi tuntutan perkuliahan. Penelitian dilaksanakan di STAI Al-Gazali Soppeng pada Juli 2026. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti tugas perkuliahan, tenggat waktu, kesulitan memahami materi, presentasi, ujian, dan diskusi kelas.

Partisipan penelitian berjumlah empat mahasiswa STAI Al-Gazali Soppeng yang memiliki pengalaman dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, seluruh partisipan dianonimkan dan diberi kode R1, R2, R3 dan R4. Identitas personal partisipan tidak dicantumkan dalam artikel penelitian. Pewawancara dalam penyajian data digunakan dengan inisial NP, ASO, S dan MAH. Penggunaan kode tersebut dilakukan untuk menjaga kerahasiaan partisipan karena data penelitian berkaitan dengan pengalaman dan kondisi emosional yang bersifat personal.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara yang digunakan untuk menggali pengalaman mahasiswa mengenai sumber tekanan akademik, emosi yang muncul ketika menghadapi tekanan, perubahan emosi selama menyelesaikan tuntutan akademik, faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi emosional, strategi pengelolaan emosi, serta dukungan sosial yang diperoleh. Wawancara semi terstruktur memungkinkan peneliti menggunakan

pertanyaan yang telah disiapkan sekaligus memberikan ruang kepada partisipan untuk mengembangkan jawaban berdasarkan pengalaman yang mereka alami. Hasil wawancara kemudian ditranskripsikan sebagai bahan utama dalam proses analisis data.

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui transkripsi hasil wawancara, pengelompokan data berdasarkan tema, identifikasi pola, interpretasi data, dan penarikan kesimpulan. Data yang telah ditranskripsikan dikelompokkan berdasarkan tema yang berkaitan dengan sumber tekanan akademik, bentuk respons emosional, perubahan emosi, faktor internal dan eksternal, strategi pengelolaan emosi, serta dukungan sosial. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi pola persamaan dan perbedaan pengalaman antarpeserta untuk memperoleh gambaran mengenai dinamika emosi mahasiswa. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan dengan mempertimbangkan konsep *cognitive appraisal*, regulasi emosi, strategi *coping*, dan dukungan sosial. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola temuan yang diperoleh dari keseluruhan hasil wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap empat mahasiswa STAI Al-Gazali Soppeng yang memiliki pengalaman menghadapi berbagai tuntutan akademik. Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa terutama berkaitan dengan banyaknya tugas, tenggat waktu yang berdekatan, kesulitan memahami materi, presentasi, ujian, dan diskusi kelas. Tekanan tersebut memunculkan respons emosional yang beragam, seperti kecemasan, kepanikan, frustrasi, kelelahan mental, serta perasaan tertekan. Meskipun demikian, kondisi emosional tersebut tidak bersifat menetap karena mahasiswa menunjukkan perubahan emosi setelah melakukan berbagai upaya untuk menghadapi dan mengelola tuntutan akademik.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa beban tugas dan tenggat waktu menjadi salah satu sumber tekanan yang paling sering dialami mahasiswa. Ketika beberapa tugas harus diselesaikan dalam waktu yang berdekatan, mahasiswa cenderung mengalami peningkatan ketegangan emosional. Kondisi tersebut terlihat dari munculnya rasa cemas, panik, dan kebingungan dalam menentukan tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Tekanan semakin dirasakan ketika mahasiswa juga harus mengikuti kegiatan perkuliahan lainnya dalam waktu yang sama.

Selain beban tugas, kesulitan memahami materi perkuliahan juga menjadi sumber tekanan emosional. Ketika mahasiswa tidak segera memahami materi atau mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, muncul perasaan frustrasi dan keraguan terhadap kemampuan diri. Situasi tersebut dapat membuat mahasiswa merasa bahwa tugas yang dihadapi semakin berat. Namun, ketika mahasiswa mulai memahami materi atau menemukan cara untuk menyelesaikan tugas, kondisi emosional secara bertahap menjadi lebih stabil.

Hasil wawancara juga menunjukkan adanya perubahan emosi selama proses menghadapi tekanan akademik. Pada tahap awal ketika menghadapi tugas atau tuntutan akademik, mahasiswa cenderung mengalami kecemasan, kepanikan, atau frustrasi. Emosi tersebut kemudian mengalami perubahan setelah mahasiswa mulai mengambil tindakan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Penyusunan prioritas, pengerjaan tugas secara bertahap, dan penyelesaian tugas yang dianggap paling mendesak menjadi beberapa cara yang digunakan mahasiswa untuk mengurangi tekanan. Setelah tugas mulai terselesaikan, muncul perasaan lebih tenang, lega, dan memiliki kendali terhadap situasi akademik.

Mahasiswa juga menggunakan berbagai strategi untuk mengelola kondisi emosional.

Strategi tersebut dilakukan baik melalui tindakan yang berkaitan langsung dengan tugas maupun melalui aktivitas yang membantu mahasiswa memperoleh ketenangan. Beberapa bentuk strategi yang ditemukan dalam wawancara meliputi beristirahat, tidur, mendengarkan musik, melakukan aktivitas fisik, berekreasi, melakukan refleksi diri, menyusun prioritas, serta menyelesaikan tugas secara bertahap. Strategi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya berusaha mengurangi tekanan secara langsung, tetapi juga berupaya memulihkan kondisi emosional agar dapat kembali menjalankan aktivitas akademik.

Dukungan sosial juga muncul sebagai bagian dari pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Berbagi cerita dengan teman atau orang terdekat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan dan memperoleh dukungan ketika mengalami tekanan. Dukungan tersebut membantu mahasiswa merasa bahwa masalah akademik yang dihadapi tidak harus diselesaikan seorang diri. Dengan adanya dukungan sosial, mahasiswa dapat memperoleh perspektif lain dan merasa lebih siap untuk kembali menghadapi tuntutan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa dinamika emosi mahasiswa berlangsung melalui beberapa kondisi yang saling berkaitan. Tekanan akademik memunculkan respons emosional seperti cemas, panik, frustrasi, dan kelelahan mental. Respons tersebut kemudian mengalami perubahan ketika mahasiswa melakukan penyesuaian terhad ap tuntutan yang dihadapi melalui penyusunan prioritas, penyelesaian tugas secara bertahap, aktivitas pemulihan diri, serta pemanfaatan dukungan sosial. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai dengan cara mahasiswa merespons situasi yang dihadapi.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Dinamika Emosi Mahasiswa

Aspek yang ditemukan	Temuan penelitian
Sumber tekanan akademik	Banyaknya tugas, tenggat waktu yang berdekatan, kesulitan memahami materi, presentasi, ujian, dan diskusi
Respons emosional awal	Cemas, panik, frustrasi, bingung, dan merasa tertekan
Perubahan emosi	Kondisi emosional berangsur lebih stabil setelah mahasiswa mulai mengatasi tuntutan akademik
Strategi pengelolaan emosi	Menyusun prioritas, mengerjakan tugas bertahap, beristirahat, tidur, mendengarkan musik, aktivitas fisik, rekreasi, dan refleksi diri
Dukungan sosial	Berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan dari teman atau orang terdekat
Kondisi setelah menghadapi tekanan	Lebih tenang, lega, dan merasa memiliki kendali terhadap tuntutan akademik

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan pengalaman yang tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tuntutan perkuliahan, tetapi juga dengan cara mahasiswa menilai tuntutan tersebut. Tugas yang diberikan secara bersamaan, tenggat waktu yang berdekatan, kesulitan memahami materi, presentasi, ujian, dan diskusi kelas menjadi situasi yang dapat memunculkan tekanan emosional. Namun, pengalaman tersebut tidak menghasilkan respons yang sama pada seluruh mahasiswa. R1 lebih banyak mengalami tekanan ketika beberapa tugas harus diselesaikan dalam waktu yang berdekatan

dan materi sulit dipahami, R2 merasakan tekanan ketika tugas, presentasi, dan ujian muncul secara bersamaan, R3 mengalami tekanan ketika instruksi tugas kurang jelas, sedangkan R4 lebih menonjolkan frustrasi dalam diskusi yang menuntut kemampuan berpikir kritis dan penyampaian pendapat. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa mempersepsikan tuntutan yang dihadapinya.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui perspektif *cognitive appraisal*, yang menempatkan penilaian individu sebagai bagian penting dalam menentukan respons terhadap situasi yang menekan. Tuntutan akademik pada dasarnya tidak secara otomatis menghasilkan kecemasan atau stres. Respon emosional muncul ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan yang dihadapi lebih besar daripada kemampuan atau sumber daya yang tersedia. Sebaliknya, ketika mahasiswa mulai melihat adanya kemungkinan untuk mengatasi tuntutan tersebut, persepsi terhadap ancaman dapat berkurang. Dalam penelitian ini, perubahan tersebut terlihat ketika mahasiswa mulai menyusun prioritas, membagi tugas menjadi bagian yang lebih kecil, dan melihat adanya kemajuan dalam penyelesaian tugas. Dengan demikian, tekanan akademik dalam pengalaman partisipan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi akademik eksternal, tetapi juga oleh proses penilaian terhadap kemampuan diri dan situasi yang dihadapi.

Kecemasan, kepanikan, frustrasi, dan kelelahan mental yang ditemukan dalam penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa secara langsung. Meskipun demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa respons tersebut tidak bersifat menetap. Keempat partisipan menunjukkan perubahan kondisi emosional setelah melakukan tindakan tertentu untuk menghadapi tuntutan akademik. R1 dan R2 mengalami penurunan kecemasan setelah menyelesaikan tugas secara bertahap, R3 menjadi lebih stabil setelah menentukan prioritas, sedangkan R4 mengalami perubahan dari frustrasi menuju perasaan yang lebih positif setelah memperoleh pengalaman dan pemahaman melalui proses penyelesaian tugas. Pola ini menunjukkan bahwa dinamika emosi berlangsung seiring dengan perubahan cara mahasiswa menghadapi situasi akademik.

Perubahan dari emosi negatif menuju kondisi yang lebih stabil dapat dipahami sebagai proses regulasi emosi dan reappraisal. Ketika mahasiswa pada awalnya memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan sulit dikendalikan, muncul kecemasan atau frustrasi. Setelah mahasiswa mengambil langkah konkret untuk mengatasi tuntutan tersebut, penilaian terhadap situasi berubah. Tugas yang sebelumnya dipandang sebagai beban mulai dipahami sebagai sesuatu yang dapat diselesaikan secara bertahap. Proses tersebut meningkatkan rasa kendali dan membantu menurunkan intensitas emosi negatif. Temuan ini sejalan dengan Kritikou dan Giovazolias (2022), yang menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam penyesuaian akademik mahasiswa. Dengan demikian, kemampuan mengubah cara memandang tuntutan akademik menjadi salah satu proses yang membantu mahasiswa mempertahankan keberfungsian akademiknya ketika menghadapi tekanan.

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa tuntutan terhadap diri sendiri merupakan faktor internal yang cukup menonjol dalam pengalaman partisipan. R1 memiliki keinginan memperoleh hasil maksimal, R2 menetapkan standar tinggi terhadap dirinya, R3 berusaha mengendalikan diri dan menghindari perbandingan sosial, sedangkan R4 terdorong untuk terus belajar dan memperoleh pemahaman yang lebih baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berasal dari tuntutan yang diberikan oleh lingkungan pendidikan, tetapi juga dapat muncul dari standar dan harapan yang dibangun mahasiswa terhadap dirinya sendiri. Harapan untuk memperoleh hasil terbaik dapat menjadi motivasi

untuk menyelesaikan tugas, tetapi dalam situasi tertentu juga dapat meningkatkan tekanan ketika mahasiswa merasa hasil yang diharapkan sulit dicapai.

Di sisi lain, dukungan sosial ditemukan sebagai sumber daya yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Orang tua, teman, dan sahabat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh bantuan, mendapatkan penguatan emosional, maupun memperoleh solusi terhadap persoalan akademik. Dukungan tersebut tidak menghilangkan tuntutan akademik, tetapi membantu mahasiswa mengurangi beban emosional dan membangun keyakinan bahwa masalah yang dihadapi masih dapat diatasi. Temuan ini sejalan dengan Restrepo et al. (2023), yang menunjukkan keterkaitan regulasi kognitif-emosional dan dukungan sosial dengan adaptasi mahasiswa terhadap kehidupan perguruan tinggi. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial dapat dipahami sebagai sumber daya eksternal yang melengkapi kemampuan mahasiswa dalam mengatur respons emosionalnya.

Strategi pengelolaan emosi yang ditemukan juga menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan lebih dari satu cara untuk menghadapi tekanan. R1 menggunakan istirahat, tidur, mendengarkan musik, dan berbicara dengan teman; R2 melakukan rekreasi, mencari hiburan, dan berbagi pengalaman; R3 melakukan refleksi diri dan berusaha mengurangi pikiran negatif; sedangkan R4 menggunakan aktivitas fisik seperti olahraga dan bermain bola. Selain strategi tersebut, mahasiswa juga menggunakan strategi yang secara langsung diarahkan pada sumber tekanan, seperti menyusun prioritas dan mengerjakan tugas secara bertahap. Hal ini menunjukkan adanya kombinasi antara strategi yang berorientasi pada pengelolaan kondisi emosional dan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah.

Kombinasi strategi tersebut penting karena pengelolaan tekanan akademik tidak selalu dapat dilakukan hanya dengan menenangkan emosi. Ketika emosi sudah lebih stabil, mahasiswa tetap perlu menghadapi sumber tekanan melalui tindakan nyata. Penyusunan prioritas dan pengerjaan tugas secara bertahap membantu mengurangi tuntutan yang menumpuk, sedangkan istirahat, aktivitas fisik, hiburan, refleksi, dan interaksi sosial membantu mahasiswa memulihkan kondisi emosional. Dengan demikian, dinamika emosi yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan mengatur respons emosional dan kemampuan menyelesaikan masalah akademik.

Temuan tersebut memperkuat penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara regulasi emosi dan tekanan akademik. Handayani *et al.* (2023) menunjukkan keterkaitan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa di Kota Makassar. Temuan lain dari Kritikou dan Giovazolias (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan penyesuaian akademik mahasiswa, sedangkan Restrepo *et al.* (2023) menunjukkan pentingnya regulasi kognitif-emosional dan dukungan sosial dalam adaptasi terhadap kehidupan universitas. Penelitian yang lebih baru juga menunjukkan hubungan antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan stres akademik mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan penekanan yang berbeda karena tidak hanya melihat regulasi emosi sebagai variabel yang berhubungan dengan stres akademik, tetapi menggambarkan proses perubahan emosi berdasarkan pengalaman langsung mahasiswa. Temuan menunjukkan adanya pola bahwa tekanan akademik dapat memunculkan emosi negatif pada tahap awal, kemudian emosi tersebut berangsur lebih stabil ketika mahasiswa melakukan penilaian kembali terhadap situasi, menggunakan strategi *coping*, menyelesaikan tugas secara bertahap, dan memperoleh dukungan sosial. Dengan demikian, dinamika emosi mahasiswa dapat dipahami sebagai proses adaptif yang berlangsung selama mahasiswa berinteraksi dengan tuntutan akademiknya.

Secara praktis, temuan penelitian menunjukkan pentingnya membantu mahasiswa mengenali perubahan emosinya ketika menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik untuk menyelesaikan tugas, tetapi juga keterampilan mengatur emosi, menentukan prioritas, mengelola waktu, dan menggunakan dukungan sosial secara tepat. Bagi perguruan tinggi, temuan ini menunjukkan pentingnya lingkungan akademik yang memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan ketika menghadapi tuntutan perkuliahan. Pendampingan akademik dan ruang komunikasi yang suportif dapat menjadi bagian dari upaya membantu mahasiswa menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

KESIMPULAN

Temuan Mendasar: Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik merupakan proses yang bersifat dinamis dan adaptif. Tekanan akademik terutama muncul karena tugas yang diberikan secara bersamaan, tenggat waktu yang berdekatan, kesulitan memahami materi, presentasi, ujian, diskusi kelas, serta tuntutan pencapaian akademik. Kondisi tersebut memunculkan kecemasan, kepanikan, stres, frustrasi, dan kelelahan mental. Namun, emosi tersebut tidak bersifat menetap. Setelah mahasiswa menyusun prioritas, mengerjakan tugas secara bertahap, melakukan aktivitas yang membantu menenangkan diri, serta memperoleh dukungan dari orang terdekat, kondisi emosional cenderung menjadi lebih stabil, lega, dan percaya diri. **Implikasi:** Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi tekanan akademik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menyelesaikan tugas, tetapi juga dengan kemampuan mengenali dan mengelola emosi. Strategi seperti penyusunan prioritas, penyelesaian tugas secara bertahap, istirahat, aktivitas fisik, refleksi diri, serta berbagi pengalaman dengan orang terdekat dapat menjadi bagian dari proses adaptasi mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan pengelolaan tuntutan akademik, sementara perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan pembelajaran yang suportif dan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memperoleh dukungan ketika menghadapi tekanan akademik. **Batasan:** Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah dan konteks partisipan karena hanya melibatkan empat mahasiswa dari satu institusi. Dengan demikian, hasil penelitian menggambarkan pengalaman partisipan dalam konteks STAI Al-Gazali Soppeng dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa. Keterbatasan jumlah partisipan juga menyebabkan variasi pengalaman mahasiswa yang dapat digali masih terbatas. **Penemuan Masa Depan:** Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam dari beberapa perguruan tinggi agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai dinamika emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan triangulasi sumber atau metode untuk memperkuat kedalaman temuan serta mengkaji dinamika emosi berdasarkan tingkat semester, karakteristik tuntutan akademik, dan bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa

REFERENSI

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2(1), 19–30. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924

Barrett, L. F. (2021). Seven and a half lessons about the brain. Houghton Mifflin Harcourt.

Boemo, T., Nieto, I., Vázquez, C., & Sánchez-López, Á. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 139, 104747. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747

Cobo-Rendón, R., Hojman, V., García-Álvarez, D., & Cobo Rendon, R. (2023). Academic emotions, college adjustment, and dropout intention in university students. Frontiers in Education, 8, 1303765. https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1303765

Firnando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan akademik pada mahasiswa ditinjau dari impostor syndrome dan ketangguhan akademik. Edukasi: Jurnal Pendidikan, 22(2), 177–193. https://doi.org/10.31571/edukasi.v22i2.7509

Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2024). Handbook of emotion regulation (3rd ed.). The Guilford Press

Handayani, R., Taibe, P., & Minarni. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. Jurnal Psikologi Karakter, 3(1), 261–266. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2122

Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review. Frontiers in Psychology, 13, 1057697. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Moleong, L. J. (2021). Metodologi penelitian kualitatif. PT Remaja Rosdakarya.

Nuroniah, P., Nisa, G. O. K., Mashudi, E. A., & Nadhirah, N. A. (2022). Dinamika emosi akademik pada mahasiswa baru. JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 7(2), 74–82. https://doi.org/10.26737/jbki.v7i2.2814

Putri, A. N., Nurlaila, S., & Pranoto, H. (2025). Mengurai stres akademik mahasiswa: Kombinasi regulasi emosi dan dukungan sosial. Jurnal EMPATI, 14(4), 371–379. https://doi.org/10.14710/empati.2025.53349

Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Malasari Ardini, F., Putra Ayu Distira, R., & Ayu Salsabila, N. (2023). Coping stress: How students cope with academic stress? Journal of Education and Counseling (JECO), 4(1), 64–69. https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992

Restrepo, J. E., Bedoya-Cardona, E. Y., Cuartas-Montoya, G. P., Cassaretto, M., & Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: Mediation of cognitive-emotional regulation and social support. Anales de Psicología, 39(1), 62–71. https://doi.org/10.6018/analesps.472201

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2023). Health psychology: Biopsychosocial interactions (10th ed.). John Wiley & Sons.

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kualitatif. Alfabeta.

Copyright holder:
© Author

First publication right:
Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:
CC-BY-SA