

PERAN EMOSI DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA MAHASISWA

Devi Haryani¹, Surawan Surawan²

devihryanii@gmail.com¹, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pemahaman dan pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan fokus pada pengalaman, persepsi, dan pandangan mahasiswa serta dosen terkait pengaruh emosi terhadap motivasi belajar, konsentrasi, keaktifan di kelas, dan regulasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi memiliki peranan signifikan dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Emosi positif seperti antusiasme dan kebanggaan mampu meningkatkan semangat dan fokus belajar, sedangkan emosi negatif seperti kecemasan dan stres dapat menghambat proses belajar jika tidak dikelola dengan baik. Kecerdasan emosional menjadi kunci dalam mengatasi tantangan akademik, memperkuat konsentrasi, mendorong keaktifan, dan meningkatkan kemampuan regulasi diri. Selain itu, peran dosen yang empatik dan peka terhadap kondisi emosional mahasiswa turut berkontribusi dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif dan mendukung kesejahteraan mental. Dengan demikian, integrasi pengembangan kecerdasan emosional dalam proses pendidikan di perguruan tinggi merupakan langkah strategis dalam membentuk mahasiswa yang tangguh, mandiri, dan siap menghadapi tantangan kehidupan setelah lulus.

Kata Kunci: Emosi, Kecerdasan Emosional, Motivasi Belajar, Regulasi Diri, Kesejahteraan Mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to examine the role of understanding and managing emotions in the learning process of students in higher education. The approach used is descriptive qualitative with a focus on the experiences, perceptions, and views of students and lecturers related to the influence of emotions on learning motivation, concentration, activeness in class, and self-regulation. The results of the study show that emotions have a significant role in supporting students' academic success. Positive emotions such as enthusiasm and pride can increase enthusiasm and focus on learning, while negative emotions such as anxiety and stress can hinder the learning process if not managed properly. Emotional intelligence is key in overcoming academic challenges, strengthening concentration, encouraging activeness, and improving self-regulation skills. In addition, the role of lecturers who are empathetic and sensitive to students' emotional states also contribute to creating a positive learning environment and supporting mental well-being. Thus, the integration of emotional intelligence development in the educational process in higher education is a strategic step in forming students who are resilient, independent, and ready to face life challenges after graduation.

Keywords: Emotions, Emotional Intelligence, Learning Motivation, Self-Regulation, Student Well-Being.

PENDAHULUAN

Emosi merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam proses pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan intelektual yang baik, tetapi juga kemampuan dalam mengelola emosi secara efektif. Pengelolaan emosi yang baik mampu membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik, mulai dari tekanan tugas, ujian, hingga persaingan di lingkungan kampus. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengendalikan stres, membangun motivasi internal,

serta menjalin hubungan sosial yang harmonis, sehingga berdampak positif pada hasil belajar yang dicapai. Selain kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional telah terbukti menjadi prediktor penting dalam menentukan kesuksesan akademik.

Keadaan emosi pada individu dapat mempengaruhi proses-proses kognitif dalam bentuk-bentuk atau cara-cara yang sangat penting. Dalam teori kognitif, menjelaskan aspek-aspek emosi memiliki peranan penting dalam keseluruhan proses kognitif manusia (Salovey & Mayer, 1997). Peran emosi dalam pendidikan menentukan pencapaian dan motivasi berprestasi siswa (Sugiyono et al., 2018). Emosi dalam proses pembelajaran berfungsi sebagai penghubung antara motivasi dan kinerja kognitif. Hal ini terbukti dari pengalaman positif yang dialami individu dalam proses belajar, yang dapat memprediksi prestasi siswa secara positif, serta mempengaruhi beban kognitif yang dihadapi siswa (Pekrun & Perry, 2014).

Emosi positif seperti antusiasme, harapan, dan kebanggaan dapat meningkatkan motivasi belajar, memperkuat regulasi diri, serta memudahkan pemrosesan dan penyimpanan informasi. Sebaliknya, emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan keputusasaan dapat menghambat konsentrasi, menurunkan motivasi, dan pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi guna mendukung keberhasilan akademiknya. Proses pembelajaran di perguruan tinggi sering kali menuntut mahasiswa untuk mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Dalam situasi seperti ini, kecerdasan emosional berperan sebagai penyeimbang yang membantu mahasiswa tetap fokus, resilien, dan mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan belajar. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik juga cenderung lebih mudah bekerja sama dalam kelompok, aktif dalam diskusi, dan terbuka terhadap kritik yang membangun. Selain itu, regulasi diri dalam belajar menjadi salah satu mekanisme penting yang memediasi hubungan antara emosi akademik dan prestasi belajar. Mahasiswa yang mampu mengatur emosinya cenderung memiliki strategi belajar yang lebih efektif, mampu mengatur waktu dengan baik, serta lebih konsisten dalam mencapai target akademik. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional perlu menjadi perhatian utama dalam proses pendidikan di perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, peran emosi dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa sangatlah signifikan. Pengelolaan emosi yang baik tidak hanya mendukung pencapaian akademik yang optimal, tetapi juga membentuk karakter mahasiswa yang tangguh, adaptif, dan siap menghadapi dinamika kehidupan kampus maupun dunia kerja di masa depan. Oleh karena itu, integrasi pengembangan kecerdasan emosional dalam kurikulum dan aktivitas pembelajaran di perguruan tinggi menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas lulusan yang berdaya saing tinggi.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam peran pemahaman emosi dalam proses pembelajaran mahasiswa. Fokus penelitian ini adalah pada pengalaman, pandangan, dan persepsi mahasiswa serta dosen terkait pengaruh emosi terhadap motivasi belajar, konsentrasi, keaktifan di kelas, dan regulasi diri dalam konteks pendidikan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman emosi merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran mahasiswa. Mahasiswa yang mampu memahami dan mengelola emosi diri mereka dapat merencanakan, mengatur, dan mengelola waktu dengan lebih efektif, sehingga meningkatkan kemandirian dalam belajar. Selain itu, kemampuan ini juga membantu mahasiswa menangani konflik secara bijaksana, menciptakan hubungan sosial yang harmonis dengan teman

sebaya maupun rekan kerja.

Peran dosen dalam hal ini sangat vital. Dosen yang menunjukkan empati dengan mendengarkan dan memahami perasaan mahasiswa melalui komunikasi terbuka dapat membuat mahasiswa merasa dihargai dan didengar. Hal ini tidak hanya memperkuat hubungan antara dosen dan mahasiswa, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang positif dan kondusif.

Pemahaman emosi juga berkontribusi secara signifikan pada kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan dukungan dosen yang peka terhadap kondisi emosional mahasiswa, mereka dapat mengatasi stres, kecemasan, dan perasaan negatif lain yang berpotensi mengganggu proses belajar. Keterampilan regulasi emosi yang dikembangkan mahasiswa menjadi bekal penting dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh, dosen yang memahami emosi mahasiswa dapat membangun hubungan yang lebih baik dan menciptakan suasana belajar yang mendukung partisipasi aktif mahasiswa. Lingkungan pembelajaran yang positif ini mendorong mahasiswa untuk lebih terlibat, berkontribusi, dan mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara efektif, yang merupakan penerapan pengetahuan dalam situasi baru (Permana, 2019).

Pemahaman emosi dalam pembelajaran membantu mahasiswa lebih termotivasi, fokus, aktif, dan mampu mengatur diri sendiri. Hal ini sangat penting untuk mendukung keberhasilan belajar dan perkembangan diri secara menyeluruh. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya, baik positif maupun negatif, cenderung lebih mudah berkonsentrasi saat belajar. Mereka juga lebih mampu mengatasi stres dan tekanan akademik, sehingga hasil belajar pun lebih optimal. Kecerdasan emosional membantu mahasiswa lebih percaya diri, antusias, dan aktif dalam diskusi atau kegiatan kelas. Emosi yang terkontrol juga mencegah mahasiswa merasa malas atau enggan berpartisipasi. Kemampuan mengelola emosi membuat mahasiswa lebih tahan banting, tidak mudah putus asa, dan mampu mengambil keputusan dengan bijak. Hal ini sangat penting untuk menghadapi berbagai tantangan selama kuliah.

Secara keseluruhan, Pemahaman emosi adalah salah satu kunci utama untuk sukses dalam menjalani perkuliahan. Mahasiswa yang bisa mengenali dan mengelola emosinya sendiri biasanya lebih mudah mengatur waktu, belajar mandiri, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Bukan cuma itu, kemampuan ini juga bikin kita lebih bijak saat menghadapi konflik dan bisa membangun hubungan baik dengan teman-teman maupun rekan kerja. Peran dosen juga sangat penting dalam hal ini. Dosen yang mau mendengarkan dan memahami perasaan mahasiswa, serta terbuka dalam komunikasi, membuat mahasiswa merasa dihargai dan didukung. Suasana kelas jadi lebih nyaman, dan mahasiswa jadi lebih semangat untuk belajar dan terlibat aktif.

Selain itu, pemahaman emosi juga sangat membantu menjaga kesehatan mental. Dengan dukungan dari dosen yang peka terhadap kondisi mahasiswa, kita jadi lebih siap menghadapi stres, kecemasan, atau perasaan negatif lainnya. Keterampilan mengelola emosi ini sangat berguna, baik untuk menghadapi tantangan di kampus maupun dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan belajar yang positif dan penuh dukungan membuat mahasiswa lebih percaya diri, aktif berdiskusi, dan tidak ragu untuk mengemukakan pendapat. Emosi yang terkontrol juga membuat kita tidak mudah malas atau menyerah saat menghadapi kesulitan. Akhirnya, kita jadi lebih tahan banting, bisa mengambil keputusan dengan bijak, dan siap menghadapi berbagai tantangan selama kuliah. Memahami dan mengelola emosi sangat penting agar mahasiswa bisa belajar dengan optimal, lebih fokus, aktif, serta berkembang menjadi pribadi yang mandiri dan siap menghadapi dunia kerja maupun kehidupan setelah lulus.

Pemahaman emosi dalam proses pembelajaran mahasiswa merupakan kunci untuk menciptakan lingkungan belajar yang seimbang, di mana aspek emosional, sosial, dan kognitif dapat berkembang secara optimal. Diperlukan adanya keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional serta faktor lainnya (Maharani, 2014). Dosen yang memperhatikan emosi mahasiswa dapat membantu mereka meraih potensi penuh mereka dalam pembelajaran, sambil juga membantu mereka mengatasi tantangan emosional yang mungkin

timbul. Dengan demikian, pemahaman emosi tidak hanya membantu peningkatan hasil akademis, tetapi juga berkontribusi pada pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis peneliti, diketahui bahwa pemahaman emosi membantu dosen dan mahasiswa untuk mengidentifikasi faktor-faktor emosional yang dapat memengaruhi motivasi belajar. Dengan memahami emosi mahasiswa, dosen dapat merancang pengalaman pembelajaran yang lebih menarik dan relevan, sehingga meningkatkan motivasi belajar.

Dosen yang peka terhadap emosi mahasiswa dapat membantu mereka mengatasi stres, kecemasan, atau perasaan negatif lainnya yang dapat mengganggu proses belajar. Dalam proses pendidikan dan pembelajaran bahwa emosi negatif juga pasti muncul dan harus dikelola dengan baik. Mengelola emosi negatif mahasiswa adalah langkah penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman, mendukung, dan efektif. Dengan pendekatan yang penuh empati dan dukungan, dosen dapat membantu mahasiswa mengatasi emosi negatif mereka dan memperbaiki hasil belajar mereka.

a. Peran Emosi dalam meningkatkan motivasi belajar

Peran emosi dalam meningkatkan motivasi belajar sangat penting karena emosi memengaruhi pemikiran dan dorongan bawah sadar yang memicu motivasi. Emosi positif seperti rasa senang dan bangga dapat meningkatkan motivasi belajar sehingga seseorang lebih giat dan fokus dalam belajar. Sebaliknya, emosi negatif seperti sedih atau marah bisa menurunkan motivasi, meskipun dalam beberapa kasus emosi negatif juga dapat memicu motivasi sebagai bentuk pembuktian diri.

Penelitian menunjukkan bahwa emosi berfungsi sebagai penghubung antara motivasi dan kinerja kognitif dalam proses belajar. Emosi positif (kegembiraan, harapan, kebanggaan) meningkatkan perhatian, motivasi, dan penggunaan strategi belajar, sedangkan emosi negatif (kecemasan, kemarahan) dapat menghambat proses tersebut jika tidak dikelola dengan baik. Kemampuan mengelola emosi sangat penting untuk mendukung motivasi belajar yang optimal.

Selain itu, kecerdasan emosional kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri dan orang lain berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi karena mereka mampu mengatasi stres dan tetap fokus pada tujuan akademik. Pengelolaan emosi yang baik juga membantu siswa menjaga semangat belajar dan meningkatkan prestasi akademik.

b. Emosi dalam memperkuat konsentrasi

Emosi berperan penting dalam memperkuat konsentrasi mahasiswa karena emosi yang terkelola dengan baik menciptakan kondisi mental yang tenang dan fokus. Kemampuan mengelola emosi positif maupun negatif dapat meningkatkan daya konsentrasi saat belajar, sedangkan emosi negatif yang tidak terkelola dapat mengganggu konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik karena mereka dapat mengurangi gangguan perasaan negatif seperti stres dan kecemasan.

Kecerdasan emosional juga berkontribusi pada kesuksesan akademik dengan membantu mahasiswa mengelola stres dan menjaga fokus saat menghadapi tekanan akademik, sehingga konsentrasi tetap terjaga[3][4]. Regulasi emosi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menggunakan strategi coping yang efektif, menjaga ketenangan, dan meningkatkan disiplin dalam mengatur waktu belajar, yang semuanya mendukung konsentrasi yang optimal.

Emosi yang terkelola dengan baik membantu mahasiswa meningkatkan konsentrasi belajar dan mengurangi stres akademik, sehingga mendukung pencapaian prestasi akademik yang optimal.

c. Emosi dalam mendorong keaktifan dikelas

Emosi berperan penting dalam mendorong keaktifan mahasiswa di kelas melalui kecerdasan emosional yang meliputi kemampuan mengenali, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih termotivasi dan mampu mengendalikan stres sehingga lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi, tugas, dan kegiatan kelas. Emosi positif seperti rasa percaya diri dan antusiasme meningkatkan keterlibatan dan fokus, sementara pengelolaan emosi negatif mencegah gangguan konsentrasi dan keengganan berpartisipasi.

Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap keaktifan belajar mahasiswa karena membantu mereka mempertahankan motivasi dan semangat belajar meskipun menghadapi tantangan akademik. Motivasi belajar yang dipicu oleh emosi positif memperkuat partisipasi aktif di kelas dan interaksi sosial yang konstruktif dengan dosen dan teman sekelas. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional menjadi kunci untuk meningkatkan keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

d. Emosi dalam membantu regulasi diri

Peran emosi dalam membantu regulasi diri sangat krusial karena kemampuan mengelola emosi memungkinkan individu untuk mempertahankan kontrol diri, konsistensi berpikir rasional, dan mengatasi stres saat menghadapi tantangan. Regulasi emosi yang baik berkontribusi pada peningkatan efikasi diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan efektif cenderung lebih tahan terhadap tekanan, tidak mudah putus asa, dan mampu menerapkan strategi adaptif dalam menghadapi situasi sulit sehingga peluang keberhasilan meningkat.

Selain itu, regulasi emosi juga berperan dalam meningkatkan kematangan emosi dan penyesuaian diri, yang mendukung kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Dengan regulasi emosi yang baik, seseorang dapat menekan afek negatif seperti stres dan kesedihan, serta mengekspresikan perasaan secara sehat, sehingga mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik dan pengelolaan perilaku yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, dapat disimpulkan bahwa pemahaman dan pengelolaan emosi sangat penting dalam proses pembelajaran mahasiswa. Dosen yang peka terhadap emosi mahasiswa mampu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, mendukung, dan efektif. Hal ini tidak hanya membantu mahasiswa dalam meraih prestasi akademik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan pribadi dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Pemahaman emosi dalam pembelajaran membantu mahasiswa lebih termotivasi, fokus, aktif, dan mampu mengatur diri sendiri. Hal ini sangat penting untuk mendukung keberhasilan belajar dan perkembangan diri secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman dan pengelolaan emosi memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang proses pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi. Emosi bukan hanya memengaruhi suasana hati mahasiswa, tetapi juga berdampak langsung pada motivasi belajar, konsentrasi, keaktifan dalam kelas, serta kemampuan regulasi diri.

Emosi berperan dalam meningkatkan motivasi belajar. Emosi positif seperti antusiasme, harapan, dan kebanggaan terbukti mampu meningkatkan semangat dan fokus belajar mahasiswa. Sebaliknya, emosi negatif dapat menurunkan motivasi jika tidak dikelola dengan baik. Kecerdasan emosional memungkinkan mahasiswa untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi tekanan akademik.

Pengelolaan emosi berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar. Mahasiswa

yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih tenang, fokus, dan mampu menghadapi stres akademik dengan lebih baik. Hal ini berdampak langsung pada efektivitas belajar dan pencapaian akademik mereka. Emosi juga mendorong keaktifan mahasiswa di kelas. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam diskusi dan kegiatan belajar lainnya. Mereka tidak mudah terhambat oleh stres atau perasaan negatif, sehingga lebih terbuka terhadap interaksi dan kolaborasi.

Pengelolaan emosi sangat berkaitan dengan kemampuan regulasi diri. Mahasiswa yang memahami dan mengelola emosinya dengan baik memiliki kemampuan untuk berpikir jernih, mengatur waktu, menyelesaikan tugas secara mandiri, dan mengambil keputusan secara bijak. Hal ini penting untuk menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan pribadi.

Peran dosen sangat penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung keseimbangan emosional mahasiswa. Dosen yang peka, empatik, dan terbuka terhadap kondisi emosional mahasiswa dapat membantu menciptakan suasana kelas yang kondusif dan mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Dengan demikian, pemahaman dan pengelolaan emosi bukan hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga membentuk mahasiswa yang tangguh secara emosional, mandiri, dan siap menghadapi dunia kerja maupun tantangan kehidupan setelah lulus. Kecerdasan emosional merupakan bagian integral dari pendidikan yang holistik dan berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Firenia Aprilaniki Iswandi et al. "Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Motivasi Belajar." *ALSYS: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 2024.
- Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP). (2022). Peran Emosi Akademik terhadap Prestasi Akademik Selama Pembelajaran Daring.
- G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling. (2024). Kecerdasan Emosi dan Resiliensi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Mahasiswa.
- Iswinarti & Surahman. (2022). Meningkatkan Engagement pada Siswa melalui Variabel Emosi: Tinjauan Sistematis. *Buletin Psikologi*, 30(2), 210-225. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.54355>
- Journal on Education. (2024). Peran Emosi Dalam Proses Belajar.
- Julita Tri Anggraini. "Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar." Skripsi, 2020.
- Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry.
- Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, Vol. 3, No. 1, Januari 2018.
- Jurnal STIE AAS Surakarta. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa.
- Lestari, B. D., Fitriyani, E., Wicaksono, F. P., & Azahra, S. (2023). Pengaruh emosi positif terhadap working memory pada mahasiswa universitas muhammadiyah bandung. *Journal of Psychology Students*, 2(1), 18-25. <https://doi.org/10.15575/jops.v2i1.25038>
- Maharani, A. (2014). Mengenal Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran Matematika. 63–70.
- Ma'rufa, N.H., Nashori, F. "Peran Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa," *Jurnal Psikologi*, 2024.
- Natasia, E.F., Rasyid, M., Suhesty, A. "Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman," *Psikoborneo*, 2022.
- Pekrun, R., & Perry, R. P. (2014). Control-value theory of achievement emotions. In R. Pekrun & L. Linnenbrink Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 120–141). New York, NY: Taylor & Francis
- Permana, N. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional Siswa SMP terhadap Kemampuan Pemahaman Matematik dan Pemecahan Masalah. *Journal On Education*, 1(3), 119–127. [file:///C:/Users/User/Downloads/128-Article Text-227-2-10-20190225 \(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/128-Article Text-227-2-10-20190225 (1).pdf)
- Sainsmat: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Alam. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1997). Emotional Intelligence. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.),

- Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Sampoerna University. "Peran Kecerdasan Emosional dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa," 2024.
- Sampoerna University. "Peran Kecerdasan Emosional dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa." 2024.
- Sampoerna University. (2023). Peran Kecerdasan Emosional dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa.
- Sugiyono, Sunawan, & SP, Y. K. (2018). *Dinamika motivasi, emosi, dan kognitif dalam pembelajaran*. Semarang: UNNES PRESS.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Surya, Ditasari, Zulfiani & Zulaikhah. "Pengaruh Kemampuan Mengelola Emosi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan*, 2021.
- Yoenanto, Hendriani, Nono Hery. "Peran Emosi Dalam Proses Belajar." *Journal on Education*, 2022.
- Yoenanto, Hendriani, Nono Hery. "Peran Emosi dalam Proses Belajar." *Journal on Education*, 2022.
- Yofialtofiah. "Peran Emosi dalam Proses Belajar dan Pengaruh Emosi terhadap Hasil Pembelajaran." *Kompasiana*, 2025