

**HUBUNGAN ANTARA EMOSI POSITIF YANG DIALAMI MAHASISWA
DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FKIP UNILA
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

***THE RELATIONSHIP OF POSITIVE EMOTION EXPERIENCED BY
STUDENTS WITH THE ACADEMIC ACHIEVEMENT STUDENTS OF FKIP
UNILA ACADEMIC YEAR 2011/2012***

Era Hidayah¹ (erahidayah39@yahoo.com)

Di bawah bimbingan Giyono²

dan Ratna Widiastuti³

ABSTRACT

The purpose of the research objective is the author wanted to determine the relationship between positive emotions that experienced by students with the academic achievement of students FKIP Lampung University academic year 2011/2012. The problem in this research is the low student academic achievement. The main problem in this research is "is the low academic achievement of students is caused by positive emotional factors that experienced positive student?" . The method that used is the method of correlation. The population in this research were students of FKIP Lampung University with academic year of 2007, 2008, and 2009, which have a low GPA. While the study sample as many as 144 students. Data collection techniques in this study using a questionnaire emotion PANAS-X (Positive and Negative Affect Scale-X), which includes 35 kinds of emotions revealed that the results was correlated with students' academic achievement such as IPK. The results obtained in this study there is a positive correlation between positive emotions such as happy, joy, awe, excitement, gratitude, attentive, trying, amazed, relaxed, happy, inspired, passionate, courageous, interested, confident, full of energy, concentration, enthusiasm experienced by students toward academic achievement with a positive correlation coefficient of 0.272 and significant at the level 0.001 (0.001 is less than α : 0.005, H_a was accepted and H_o was rejected), which means that there is a relationship between positive emotions that experienced by students with the students' academic achievement. The conclusion of this research is there is a positive relationship between positive emotions experienced by students with the students' academic achievement. Suggestions in this study were college student should try to regulate negative emotions with positive and constructive attitude in order to obtain the process of maximum learning in study.

Keywords: The relation of positive emotions, academic achievement.

1. Mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung

2. Dosen Pembimbing Utama Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung

3. Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA EMOSI POSITIF YANG DIALAMI MAHASISWA DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FKIP UNILA TAHUN AKADEMIK 2011/2012

Oleh

ERA HIDAYAH

Tujuan penelitian adalah penulis ingin mengetahui hubungan antara emosi positif yang dialami mahasiswa dengan prestasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2011/2012. Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi akademik mahasiswa rendah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “ apakah rendahnya prestasi akademik mahasiswa disebabkan oleh faktor emosi positif yang dialami mahasiswa “. Metode yang digunakan adalah metode korelasional. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa FKIP Universitas Lampung angkatan 2007, 2008, dan 2009 yang mempunyai indeks prestasi rendah. Sedangkan sampel penelitiannya sebanyak 144 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket emosi PANAS-X (*Positive and Negative Affect Scale-X*) yang mencakup 35 macam emosi yang diungkap yang hasilnya dikorelasikan dengan prestasi akademik mahasiswa berupa IPK. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini terdapat korelasi positif antara emosi positif berupa bahagia, senang, gembira, kagum, semangat, syukur, penuh perhatian, berusaha, takjub, santai, senang, terinspirasi, bergairah, berani, puas, bahagia, gembira, tertarik, yakin, penuh energi, konsentrasi, antusias yang dialami oleh mahasiswa terhadap prestasi akademik dengan koefisien korelasi positif sebesar 0,272 dan signifikan pada level 0,001 (0,001 lebih kecil dari α : 0,005, H_a diterima dan H_o ditolak), yang artinya ada hubungan antara emosi positif yang dialami mahasiswa dengan prestasi akademik mahasiswa. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara emosi positif yang dialami mahasiswa dengan prestasi akademik mahasiswa. Saran dalam penelitian ini kepada mahasiswa hendaknya berupaya meregulasi emosi negatif dengan sikap positif dan konstruktif agar diperoleh hasil belajar yang maksimal.

Kata Kunci : Hubungan Emosi Positif, Prestasi Akademik.

PENDAHULUAN

Dalam beraktivitas atau mengerjakan suatu pekerjaan manusia tidak terlepas dari kondisi emosi yang menyertainya. Emosi memiliki peran dan pengaruh pada proses dan hasil belajar yang dicapai seseorang. Berawal dari kisah seorang mahasiswa yang menceritakan pengalaman dalam hidupnya, ia dilumpuhkan oleh rasa takut saat ia harus mengikuti ujian kalkulus. Entah mengapa, emosi yang dialami seperti ketakutan/kecemasan dapat menghancurkan rencana yang telah kita susun rapi. Motivasi dapat berubah menjadi tekanan, harapan dapat berubah menjadi sikap pesimis. Daya konsentrasi berkurang, karena kita terfokus pada kecemasan.

Emosi berpengaruh besar pada kualitas dan kuantitas belajar (Meier dalam Khodijah, 2006). Emosi yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik, sebaliknya emosi yang negatif dapat memperlambat belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali. Oleh karena itu, pembelajaran yang berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajar

Emosi dan Prestasi Akademik

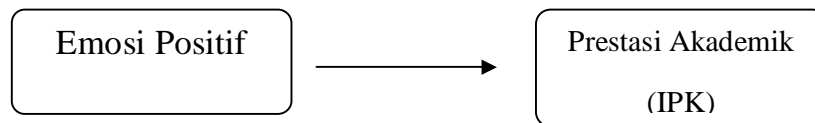
Penelitian Klingemann dan El-Anzi (dalam Widiastuti,2008) membuktikan bahwa emosi menjadi faktor risiko tinggi rendahnya prestasi akademik. Hasil dari Penelitian El-Anzi pada 400 siswa Basic Education College di Kuwait menyebutkan terdapat korelasi beberapa variable yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi akademik yaitu: kecemasan, penghargaan diri, optimis dan pesimis. Terdapat korelasi positif antara prestasi akademik dengan rasa optimis dan penghargaan diri serta terdapat korelasi negatif antara prestasi akademik dengan kecemasan dan rasa pesimis.

Greenberg (2003) menyebutkan salah satu fungsi emosi adalah meningkatkan kapasitas memori dalam diri individu. Rolls (dalam (Phlutchick, 2003) berpendapat bahwa salah satu fungsi emosi adalah mempengaruhi ingatan dan membuat penilaian terhadap peristiwa tertentu dan meningkatkan kapasitas penyimpanan ingatan tertentu dalam diri individu.

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi akademik mahasiswa rendah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “ apakah rendahnya prestasi akademik mahasiswa disebabkan oleh faktor emosi positif yang dialami mahasiswa “.

Kerangka Pikir

Penelitian Klingemann dan El-Anzi (dalam Widiastuti,2008) membuktikan bahwa emosi menjadi faktor risiko tinggi rendahnya prestasi akademik. Prestasi akademik merupakan penilaian dan perkembangan pendidikan tentang kemajuan mahasiswa yang berkenaan dengan penguasaan bahan (Mahmud, 2000) yang dicatat pada setiap akhir semester di dalam laporan yang di sebut indeks prestasi. Dalam penelitian ini diidentifikasi hubungan antara emosi dengan prestasi akademik mahasiswa.



Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir

Gambar 1.1 memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mengalami emosi positif dalam rangka menyelesaikan tugas perkuliahannya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademiknya, maka mahasiswa akan dapat lebih mengelola emosinya menjadi positif.

Tujuan penelitian adalah penulis ingin mengetahui hubungan antara emosi positif yang dialami mahasiswa dengan prestasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2011/2012.

Metodologi Penelitian

Jenis metode yang dipilih dan digunakan dalam penelitian ini harus disesuaikan dengan sifat dan karakteristik dari penelitian yang dilakukan. Berdasarkan hasil pengamatan, maka penulis akan menggunakan metode penelitian jenis metode korelasi. Menurut Nurbuko (2007:48) penelitian korelasional (*correlational research*) adalah penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa FKIP Universitas Lampung angkatan 2007, 2008, dan 2009 sebanyak 144 orang yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif rendah yang diambil secara acak dengan ketentuan sesuai yang tercantum pada buku panduan akademik yaitu sebagai berikut: tidak memuaskan (0- 1,99), memuaskan (2,0 - 2,75) dan, sangat memuaskan (2,76-4,00).

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah emosi positif. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prestasi akademik berupa nilai IPK. Emosi positif merupakan reaksi terhadap suatu keadaan atau kejadian yang sering muncul yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya yang kemudian mempengaruhi dorongan untuk bertindak yang dirasakan oleh mahasiswa selama proses perkuliahan. Macam emosi positif yang dimaksud meliputi emosi bahagia, senang, gembira, kagum, semangat, syukur, penuh perhatian, berusaha, takjub, senang, terinspirasi, bergairah, berani, puas, bahagia, gembira, tertarik, yakin, penuh energi, konsentrasi, antusias. Sedangkan, prestasi akademik adalah hasil belajar yang diperoleh dari kegiatan pembelajaran di sekolah atau Perguruan Tinggi yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Penilaian prestasi belajar di perguruan tinggi yaitu dengan melihat indeks prestasi yaitu evaluasi keberhasilan belajar mahasiswa tiap semester dan disebut IPK.

Teknik Pengumpulan Data

1). Dokumentasi

Pada metode ini peneliti menggunakan data IPK dari subjek penelitian melalui data IPK mahasiswa FKIP Unila dari BAAK Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung supaya peneliti memperoleh data yang benar dan dapat dipercaya dalam penelitian.

2). Angket

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang diri pribadi, atau hal – hal yang diketahui (Arikunto, 2006 : 151). Pada metode ini peneliti menggunakan angket untuk mengukur emosi positif dan emosi negatif angket yang digunakan

adalah PANAS-X (*Positive and Negative Affect Scale-X*) yang dikembangkan oleh Watson dan Clark (1994) dan diadaptasi oleh Widiastuti dalam penelitian tentang pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap pengendalian asma dan emosi pada penderita asma untuk memperoleh data dari subjek penelitian. Angket ini terbagi atas dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif.

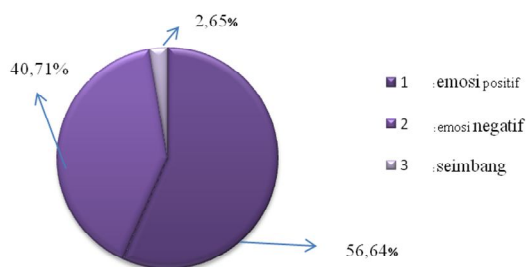
Teknik Analisis Data

Untuk mencari hubungan antara emosi dengan prestasi akademik diukur dengan menggunakan rumus *korelasi product moment*, Hasil r_{XY} yang diperoleh kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} untuk mengetahui taraf signifikan sebagai berikut: $r_h \geq 0,01\%$ maka sangat signifikan, $r_h \geq 0,05\%$ maka r_h diterima; $r_h \leq 0,05\%$ maka r_h ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan emosi dominan yang dialami mahasiswa dengan prestasi akademik diperoleh dari pengisian angket emosi yang merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh data emosi yang dialami oleh mahasiswa. Setelah peneliti memperoleh data tentang emosi yang sering dialami mahasiswa data tersebut kemudian ditabulasikan kemudian dipresentasikan agar diperoleh presentase emosi yang rata-rata dialami mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung angkatan 2007,2008 dan 2009.

Setelah data yang diperoleh dari penyebaran angket emosi diperoleh data emosi yang dialami mahasiswa kemudian data dibagi menjadi dua kategori yaitu emosi positif dan emosi negative kemudian data ditabulasikan dan dipersentasikan sehingga diperoleh presentase emosi yang dominan dialami oleh mahasiswa. Berikut adalah diagram presentasi emosi yang dialami mahasiswa



Gambar 1.1 presentasi emosi yang dialami mahasiswa

Data emosi mahasiswa yang sudah dipresentasikan kemudian masing-masing data dikorelasikan dengan prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data diketahui sebanyak 56.64% mahasiswa cenderung mengalami emosi positif selama menjalani proses kuliah pada penelitian yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung angkatan 2007, 2008 dan 2009, setelah dikorelasikan ternyata emosi positif yang dominan dialami memiliki korelasi positif terhadap prestasi akademik

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara emosi dominan yang dialami mahasiswa dengan prestasi akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung angkatan 2007, 2008 dan 2009 dan untuk membuktikan hipotesis Ha dan Ho dalam penelitian ini maka digunakan rumus korelasi *Pearson* dengan menggunakan SPSS 17. Korelasi antara emosi mahasiswa dengan prestasi akademik mahasiswa diperoleh hasil seperti pada table berikut:

CORRELATIONS /VARIABLES=emosipositif IPK /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		<i>emosipositif</i>	IPK
Emosipositif	<i>Pearson correlation</i>	1	.272**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.001
	<i>N</i>	144	144
IPK	<i>Pearson Correlation</i>	.272**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001	
	<i>N</i>	144	144

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

C ORRELATIONS /VARIABLES=emosinegatif IPK /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		emosinegatif	IPK
emosinegatif	Pearson Correlation	1	.133
	Sig. (2-tailed)		.112
	N	144	144
IPK	Pearson Correlation	.133	1
	Sig. (2-tailed)	.112	
	N	144	144

Dari analisis korelasi person (r) didapat korelasi antara emosi positif dengan IPK (r) adalah 0,272. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang rendah antara emosi positif dengan IPK karena berada pada rentang 0,20 – 0,399. Sedangkan arah hubungan adalah positif karena nilai r positif, dan signifikansi $0,01 < 0,05$ maka H_0 ditolak, berarti dalam kasus ini emosi positif berhubungan dengan prestasi semakin banyak emosi positif yang dialami semakin baik prestasi akademiknya. Sedangkan analisis korelasi person (r) didapat korelasi antara emosi negatif dengan IPK (r) adalah 0,133. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat rendah antara emosi negatif dengan IPK karena berada pada rentang 0,00 – 0,199, dan signifikansi $0,112 > 0,05$ maka H_a ditolak. Berarti emosi negatif yang dialami hampir tidak berhubungan dengan perolehan IPK.

Berdasarkan tabel korelasi pada lampiran dapat disimpulkan bahwa variable emosi positif mempunyai koefisien korelasi positif dengan variable prestasi akademik dengan koefisien korelasi positif sebesar 0,272 dan signifikan pada level 0,001 (0,001 lebih kecil dari α : 0,005, H_a diterima dan H_0 ditolak), maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara emosi positif dengan prestasi akademik mahasiswa. Sedangkan Dari analisis korelasi person (r) didapat korelasi antara emosi negatif dengan IPK (r) adalah 0,133. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat rendah antara emosi negatif dengan IPK karena berada pada rentang 0,00 – 0,199, dan signifikansi $0,112 > 0,05$ maka H_a ditolak. Berarti emosi negatif yang dialami hampir tidak berhubungan dengan perolehan IPK.

Belajar pada hakikatnya adalah proses psikologis. Oleh karena itu, semua keadaan dan fungsi psikologis tentu saja mempengaruhi belajar seseorang. Itu berarti belajar bukanlah berdiri

sendiri, terlepas dari faktor lain seperti faktor dari luar dan faktor dari dalam. Faktor psikologis merupakan faktor dari dalam tentu saja merupakan hal yang utama dalam menentukan intensitas belajar seorang anak. Meski faktor luar mendukung, tetapi faktor psikologis tidak mendukung, maka faktor luar bisa jadi akan kurang signifikan. Menurut Cronbach (dalam suryabrata, 2004:231) menyatakan :

“Belajar sebagai suatu aktivitas yang ditunjukkan oleh perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Jadi menurut Cronbach belajaryang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami; dan dalam mengalami itu si pelajar mempergunakan pancainderanya.”

Belajar adalah suatu proses yang pada akhirnya akan membuahkan suatu hasil yang di sebut prestasi, yang tercermin dalam bentuk Indeks Prestasi (IP) di lingkungan universitas . Keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh faktor internal atau dalam diri siswa. Prestasi belajar yang dicapai seorang individu merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi. Menurut Dalyono keberhasilan dalam meraih indeks prestasi yang baik di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Faktor internal : kondisi psikologi, kesehatan, intelegensia dan bakat, minat, motivasi serta cara belajar.
- b. Faktor eksternal : keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan sekitar.

Emosi merupakan salah satu bagian dari kondisi psikologis seseorang yang merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang. Salah satu cara mengklasifikasikan emosi adalah berdasarkan apakah emosi tersebut positif atau negatif. Emosi-emosi positif -seperti rasa gembira dan rasa syukur mengekspresikan sebuah perasaan menguntungkan, sedangkan emosi-emosi negatif seperti rasa marah atau rasa bersalah mengekspresikan sebaliknya. Emosi tidak dapat netral, karena menjadi netral berarti menjadi nonemosional.

- a. Emosi Positif

Emosi positif (emosi yang menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diataranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya. Bila seorang mengalami emosi positif, cenderung akan mencari jalan lain untuk memaksimalkan emosinya.

Emosi yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik.. Oleh karena itu, pembelajaran yang berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajar. Untuk menciptakan emosi positif pada diri siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya adalah dengan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan dengan penciptaan kegembiraan belajar. Menurut Meier, 2002 (dalam DR. Nyayu Khodijah, 2006) kegembiraan belajar seringkali merupakan penentu utama kualitas dan kuantitas belajar yang dapat terjadi. Kegembiraan bukan berarti menciptakan suasana kelas yang ribut dan penuh hura-hura. Akan tetapi, kegembiraan berarti bangkitnya pemahaman dan nilai yang membahagiakan pada diri pembelajar.

b. Emosi Negatif

Emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah sedih, marah, benci, takut dan sebagainya. Menurut J.B Watson melalui observasi yang dilakukannya ia mengatakan bahwa emosi negatif seperti rasa takut seseorang adalah hasil dari *conditioning* (dalam Djaali: 40) . Rasa takut yang demikian ini bisa jadi merupakan hasil imajinasi seseorang. Jika suatu kesusahan dan kegelisahan itu merupakan hasil dari sesuatu yang diimajinasikan mengerikan, mungkin reaksi emosional yang timbul lebih berbahaya daripada stimulus yang menimbulkan rasa takut yang sebenarnya. Ketika seorang mengalami emosi yang negatif mereka cenderung untuk mencari alternatif untuk menginterpretasikan peristiwa itu dalam rangka mereduksi emosinya.

Emosi negatif seperti rasa takut dan marah bisa menyebabkan hati dan jantung individu berdebar-debar, mulut terasa kering, tekanan darah dan kerja susunan pencernaannya bisa berubah-ubah selama rangsangan emosional (Djaali:45). Gangguan emosional seperti ini juga dapat mengakibatkan ketegangan beberapa syaraf dalam tubuh yang berpengaruh pada kinerja seseorang, sulitnya berkonsentrasi, sehingga mengakibatkan kesulitan dalam proses belajar dan akhirnya emosi yang negatif dapat memperlambat belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali.

Emosi merupakan salah satu bagian dari kondisi psikologis seseorang yang merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang. Emosi berpengaruh besar pada kualitas dan kuantitas belajar (Meier dalam Khodijah, 2006). Emosi yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik, sebaliknya emosi yang negatif dapat memperlambat belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali. Oleh karena itu, pembelajaran yang

berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajar. Untuk menciptakan emosi positif pada diri siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya adalah dengan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan dengan penciptaan kegembiraan belajar. Menurut Meier, 2002 (dalam DR. Nyayu Khodijah, 2006) kegembiraan belajar seringkali merupakan penentu utama kualitas dan kuantitas belajar yang dapat terjadi. Kegembiraan bukan berarti menciptakan suasana kelas yang ribut dan penuh hura-hura. Akan tetapi, kegembiraan berarti bangkitnya pemahaman dan nilai yang membahagiakan pada diri si pembelajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi emosi dominan yang dialami mahasiswa berhubungan dengan pencapaian prestasi akademik mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan angkatan, 2009, 2008 dan 2007. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan variabel emosi positif dengan prestasi akademik mempunyai koefisien korelasi positif dengan variabel prestasi akademik dengan koefisien korelasi positif sebesar 0,272 dan signifikan pada level 0,001 (0,001 lebih kecil dari α : 0,005, H_a diterima dan H_o ditolak), maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara emosi positif dengan prestasi akademik mahasiswa.

SARAN

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung khususnya angkatan 2007, 2008, 2009 adalah:

1. Kepada mahasiswa

Emosi yang dialami seseorang memang tidak bisa sepenuhnya dihindari apakah itu emosi positif maupun emosi yang bersifat negatif. Oleh karena itu penulis menyarankan mahasiswa hendaknya berupaya mengenali dan menyadari emosi yang dimiliki , berusaha meregulasi emosi dengan sikap menerima keadaan yang dialami, berpikir untuk memilih memikirkan hal-hal yang menyenangkan yang menimbulkan semangat disbanding memikirkan peristiwa negative yang dialami, berpikir tentang tindakan untuk mengatasi peristiwa negatif yang dialami, berpikir tentang hikmah

dari sebuah peristiwa, serta memilih cara yang konstruktif untuk memanfaatkannya menjadi sesuatu yang positif sehingga menjadi pendukung terhadap proses belajar agar diperoleh hasil yang maksimal.

2. Kepada Fakultas FKIP Unila

Kepada Fakultas sebagai penyelenggara pendidikan hendaknya berpartisipasi untuk menciptakan emosi yang positif pada mahasiswa dengan mengadakan acara olahraga bersama seperti jalan sehat atau olahraga lainnya secara rutin dalam rangka meningkatkan suasana hati positif selama perkuliahan agar proses belajar dan pencapaian prestasi akademik mahasiswa dapat tercapai secara optimal.

3. Kepada para peneliti

Kepada para peneliti, hendaknya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dan detail terhadap kondisi psikologis lainnya yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik. Sehingga dapat menambah wawasan dan acuan kepada guru-guru bimbingan konseling mengenai masalah-masalah yang sering terjadi pada mahasiswa / konseli, sehingga masalah psikologis yang masih dapat dikendalikan tidak menjadi masalah dalam proses belajar dan pencapaian prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Pratik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aris, A. 2009. *Hygiene Mental (Kesehatan Mental)*. Universitas Muhammadiyah Bandar Lampung.
- Aorusal: *Pembangkitan/fungsi pembangkitan; keadaan umum kesiapan cortical (kesiagaan, kewaspadaan penajaman perhatian)*. J.P Chaplin. Kamus Lengkap Psikologi.
- Goleman, D. 2009. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hude, D. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Alquran*.
- Khadijah, Nyanyu. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Palembang: CV.Grafika Telindo
- Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunarto dan Hartono, A. 1999. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widiastuti, R. 2008. *Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Pengendalian Asma dan Emosi Pada Penderita Asma*. Jogjakarta: Universitas Gajah Mada.