

KAWRUH JIWA: DINAMIKA RAOS BUNGAH-SUSAH PADA MAHASISWA PIAUD KELAS KUALIFIKASI

Alimul Muniroh

Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Lamongan

alimulmuniroh1@gmail.com

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dinamika raos bungah (rasa senang) dan raos susah (rasa sedih) yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) kelas kualifikasi di IAI Tarbiyatut Tholabah Lamongan. Emosi-emosi tersebut berkaitan erat dengan prestasi akademik, interaksi sosial, serta pengelolaan emosi dalam menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan temuan penelitian, raos bungah muncul ketika mahasiswa berhasil menyelesaikan tugas akademik, mendapat apresiasi dari dosen, atau menjalin hubungan sosial yang positif dengan teman sekelas. Sebaliknya, raos susah terjadi ketika mahasiswa menghadapi kegagalan, tekanan tugas yang menumpuk, dan kurangnya dukungan sosial. Faktor-faktor seperti beban akademik, dukungan sosial, penguasaan materi kuliah, dan kesiapan mental menjadi faktor penentu utama dalam munculnya kedua jenis emosi ini. Pendekatan kawruh jiwa dalam budaya Jawa memainkan peran penting dalam pengelolaan emosi mahasiswa, di mana filosofi seperti *nrimo ing pandum* membantu mereka mempertahankan keseimbangan emosional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan akademik dan strategi pengelolaan emosi yang baik dapat membantu mahasiswa mencapai keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Keywords: Raos bungah-susah, kawruh jiwa, kelas kualifikasi

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang berada pada masa perkembangan yang sangat penting, yaitu transisi dari masa remaja menuju dewasa. Pada fase ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan perubahan, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Masa perkuliahan tidak hanya menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan intelektual yang mumpuni, tetapi juga membutuhkan ketahanan psikologis yang kuat dalam menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks. Salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa adalah kemampuan mengelola emosi, baik perasaan senang (bungah) maupun sedih (susah), yang muncul seiring dengan berbagai pengalaman yang mereka alami.

Dalam konteks ini, *kawruh jiwa* menjadi sangat relevan untuk dibahas, khususnya dalam upaya memahami dan mengelola dinamika emosi pada mahasiswa. *Kawruh jiwa*, sebuah konsep yang



berasal dari tradisi budaya Jawa, merujuk pada pemahaman mendalam tentang hakikat jiwa manusia serta perannya dalam mengendalikan dan mengolah emosi. Dalam budaya Jawa, pengelolaan emosi bukan hanya sekadar upaya untuk menekan perasaan negatif, tetapi juga sebagai cara untuk mencapai harmoni dan keseimbangan hidup. Pemahaman ini sangat penting bagi mahasiswa, mengingat mereka sering kali berada dalam situasi yang memicu fluktuasi emosi—baik saat menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, maupun dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Urgensi memahami *kawruh jiwa* bagi mahasiswa menjadi semakin penting ketika kita menelaah fenomena yang berkembang di kalangan mahasiswa saat ini. Mahasiswa kelas kualifikasi di Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) di IAI Tarbiyatut Tholabah, Lamongan, misalnya, menghadapi tantangan ganda dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan dinamika emosi yang terus berkembang. Mereka tidak hanya diharuskan mencapai standar akademik yang tinggi, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan situasi emosional yang fluktuatif. Mahasiswa di kelas kualifikasi umumnya memiliki latar belakang akademik dan sosial yang beragam, yang menyebabkan dinamika emosional yang mereka alami menjadi lebih kompleks.

Pentingnya *kawruh jiwa* terletak pada kemampuannya untuk membantu mahasiswa memahami dan mengelola *raos bungah* (rasa senang) dan *raos susah* (rasa sedih) dalam kehidupan sehari-hari mereka. *Kawruh jiwa* menawarkan pendekatan holistik yang melihat emosi tidak hanya sebagai respons psikologis, tetapi juga sebagai bagian integral dari kesejahteraan jiwa dan raga. Dalam konteks pendidikan tinggi, pemahaman yang mendalam mengenai *kawruh jiwa* dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada prestasi akademik dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan akademik dengan lebih efektif, serta memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Dalam hal ini, pemahaman tentang *kawruh jiwa* tidak hanya bermanfaat dalam konteks pribadi, tetapi juga memberikan dampak positif bagi lingkungan akademik yang lebih luas. Keseimbangan emosi yang dicapai melalui pemahaman *kawruh jiwa* dapat menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, baik bagi mahasiswa itu sendiri maupun bagi rekan-rekan mereka.

Dengan demikian, penelitian tentang dinamika *raos bungah* dan *raos susah* pada mahasiswa PIAUD kelas kualifikasi di IAI Tarbiyatut Tholabah, Lamongan, menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana mahasiswa menghadapi dan mengelola emosi mereka, tetapi juga akan memberikan saran praktis untuk membantu mereka mencapai keseimbangan psikologis dan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Di tengah berbagai tantangan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa, *kawruh jiwa* bisa menjadi salah satu konsep kunci yang dapat mendukung mereka dalam mencapai harmoni batin, sehingga mampu menjalani perkuliahan dengan lebih baik dan produktif.



PEMBAHASAN

KAWRUH JIWA DALAM PERSPEKTIF BUDAYA JAWA

Kawruh Jiwa adalah konsep yang berasal dari budaya Jawa yang merujuk pada pengetahuan dan pemahaman mendalam tentang jiwa dan kondisi batin manusia. Konsep ini mencakup berbagai aspek, termasuk pengelolaan emosi, hubungan sosial, serta upaya mencapai keseimbangan dalam hidup. Dalam konteks mahasiswa PIAUD, pemahaman tentang *Kawruh Jiwa* sangat relevan, terutama dalam menghadapi dinamika emosional seperti *raos bungah* dan *raos susah*.

Pengertian Kawruh Jiwa

Kawruh Jiwa dapat diartikan sebagai pengetahuan yang mendalam tentang diri sendiri dan bagaimana cara mengelola perasaan serta emosi. Dalam budaya Jawa, pemahaman ini sangat penting karena jiwa dianggap sebagai inti dari keberadaan manusia. *Kawruh Jiwa* menekankan pentingnya introspeksi, pengendalian diri, dan sikap bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Aspek-Aspek Kawruh Jiwa

Beberapa aspek penting dalam *Kawruh Jiwa* yang dapat diaplikasikan oleh mahasiswa PIAUD antara lain:

Introspeksi: Mahasiswa diharapkan dapat melakukan refleksi diri untuk memahami kondisi emosional mereka. Introspeksi membantu mereka menyadari sumber dari *raos bungah* dan *raos susah* yang mereka alami, sehingga mereka dapat mengelola emosi dengan lebih baik.

Pengendalian Diri: *Kawruh Jiwa* mengajarkan pentingnya pengendalian diri dalam berbagai situasi. Mahasiswa diajarkan untuk tidak bereaksi berlebihan terhadap keadaan emosional mereka, baik dalam menghadapi keberhasilan maupun kegagalan. Hal ini sejalan dengan filosofi *nrimo ing pandum*, yang mengajarkan untuk menerima setiap keadaan dengan lapang dada.

Keseimbangan Emosi: Dalam budaya Jawa, keseimbangan antara *raos bungah* dan *raos susah* dianggap sangat penting. Mahasiswa perlu memahami bahwa baik kebahagiaan maupun kesedihan adalah bagian dari perjalanan hidup. Keseimbangan emosi membantu mereka untuk tetap stabil dalam menghadapi tantangan akademik.

Hubungan Sosial: *Kawruh Jiwa* juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang baik. Dalam konteks mahasiswa PIAUD, dukungan sosial dari teman sekelas dan dosen sangat berperan dalam membentuk emosi positif. Interaksi yang sehat dan saling mendukung dapat meningkatkan *raos bungah* dan meredakan *raos susah*.

Penerapan Kawruh Jiwa dalam Kehidupan Mahasiswa



Mahasiswa PIAUD dapat menerapkan *Kawruh Jiwa* dalam kehidupan sehari-hari mereka dengan beberapa cara:

Praktik Mindfulness: Mengintegrasikan praktik mindfulness dalam rutinitas harian dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran diri dan mengelola emosi. Dengan mindfulness, mahasiswa dapat belajar untuk lebih fokus pada saat ini dan mengurangi kekhawatiran berlebih terkait tugas akademik.

Seni Budaya: Mengikuti kegiatan seni dan budaya Jawa, seperti tari, gamelan, atau seni pertunjukan lainnya, dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang positif. Kegiatan ini juga membantu memperkuat ikatan sosial di antara mahasiswa.

Bimbingan Spiritual: Mengikuti kajian spiritual yang berbasis pada ajaran Jawa dapat memberikan perspektif yang lebih dalam tentang pengelolaan emosi. Pembelajaran tentang nilai-nilai moral dan etika dalam konteks budaya dapat membentuk karakter dan kedewasaan emosi mahasiswa.

Saling Support: Mahasiswa perlu menciptakan lingkungan belajar yang saling mendukung. Diskusi kelompok, studi bersama, dan saling memberikan motivasi dapat memperkuat hubungan antar mahasiswa dan membantu mengatasi *raos susah* yang mungkin muncul.

Dampak Kawruh Jiwa terhadap Kesejahteraan Mahasiswa

Penerapan *Kawruh Jiwa* di kalangan mahasiswa PIAUD memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memahami dan mengelola emosi, mahasiswa dapat:

Meningkatkan Resiliensi: Kemampuan untuk menghadapi dan bangkit dari kegagalan menjadi lebih kuat, sehingga mahasiswa tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademik.

Menjaga Kesehatan Mental: Pengelolaan emosi yang baik membantu mengurangi stres dan kecemasan, sehingga mahasiswa lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka.

Membangun Hubungan Sosial yang Positif: Dengan mengedepankan sikap saling menghargai dan mendukung, mahasiswa dapat menciptakan hubungan sosial yang sehat, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Konsep Raos Bungah dan Raos Susah dalam Budaya Jawa

Dalam budaya Jawa, *raos bungah* (rasa senang) dan *raos susah* (rasa sedih) merupakan dua aspek penting dalam kehidupan emosional seseorang. Konsep raos merujuk pada perasaan atau emosi yang dirasakan oleh individu dalam berbagai situasi kehidupan. Bagi masyarakat Jawa, baik *raos bungah* maupun *raos susah* dipandang sebagai bagian integral dari perjalanan hidup yang harus dilalui dengan keseimbangan dan kesadaran batin yang mendalam. Pemahaman ini berasal dari ajaran spiritual dan filosofis Jawa yang mengutamakan harmoni batin dalam menghadapi situasi yang silih



berganti antara kebahagiaan dan kesedihan .

Kawruh jiwa, sebagai bagian dari pandangan hidup orang Jawa, mengajarkan bahwa setiap individu harus mampu memahami dan mengelola *raos bungah* dan susah secara bijaksana agar tidak terjebak dalam euforia yang berlebihan atau kesedihan yang berkepanjangan. Dalam budaya ini, pengelolaan emosi yang baik diyakini dapat membawa keseimbangan psikologis, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap ketenangan jiwa . Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks mahasiswa yang sering kali dihadapkan pada fluktuasi emosional akibat tantangan akademik dan sosial yang mereka hadapi.

Psikologi Emosi dalam Konteks Pendidikan

Emosi adalah bagian yang sangat penting dari pengalaman manusia dan memainkan peran sentral dalam proses pembelajaran. Psikologi emosi mempelajari bagaimana emosi memengaruhi perilaku, kognisi, dan kesejahteraan individu. Dalam konteks pendidikan, emosi dapat mempengaruhi cara mahasiswa memproses informasi, memotivasi mereka untuk belajar, dan menentukan tingkat keterlibatan dalam kegiatan akademik .

Menurut Pekrun dalam Control-Value Theory of Achievement Emotions, emosi-emosi akademik (seperti senang, bangga, cemas, atau frustrasi) muncul dari interaksi antara kontrol yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap tugas akademik dan nilai yang mereka berikan pada tugas tersebut . Dalam konteks ini, *raos bungah* bisa muncul ketika mahasiswa merasa memiliki kontrol terhadap tugas akademik dan menilai tugas tersebut sebagai penting. Sebaliknya, *raos susah* bisa timbul ketika mahasiswa merasa kehilangan kendali atau menghadapi kegagalan yang signifikan.

Pengelolaan emosi yang baik, seperti yang diajarkan dalam *kawruh jiwa*, sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa menghadapi situasi yang memicu *raos susah*, seperti kegagalan akademik atau tekanan sosial. Strategi pengelolaan emosi yang efektif dapat membantu mahasiswa mengatasi perasaan negatif, meningkatkan motivasi, dan memperbaiki prestasi akademik mereka.

Teori Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis atau psychological well-being merujuk pada keadaan di mana seseorang merasa sejahtera secara emosional, sosial, dan psikologis. Teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol Ryff mengidentifikasi enam dimensi kesejahteraan: penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi . Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan psikologis ini sangat penting untuk mendukung keberhasilan akademik dan keseimbangan emosional.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola emosi, khususnya dalam menghadapi dinamika *raos bungah* dan *raos susah*. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial, memiliki motivasi yang lebih kuat, serta lebih jarang mengalami gejala kecemasan atau depresi .



Dalam konteks mahasiswa PIAUD di kelas kualifikasi, *raos bungah* bisa muncul dari keberhasilan mereka dalam menjalankan tugas akademik, keterlibatan sosial, atau pengalaman belajar yang memuaskan. Sementara itu, *raos susah* dapat muncul ketika mereka menghadapi kegagalan dalam mencapai tujuan akademik, ketidakpastian mengenai masa depan karier, atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Oleh karena itu, keseimbangan antara *raos bungah* dan *raos susah* sangat penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dinamisasi Emosi dalam Pendidikan Tinggi

Mahasiswa sering kali menghadapi dinamika emosional yang intens selama masa perkuliahan. Transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi membawa serta perubahan besar dalam kehidupan mahasiswa, termasuk meningkatnya tuntutan akademik, kemandirian yang lebih besar, dan perubahan dalam hubungan sosial. Dinamika emosi ini memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan akademik dan bagaimana mereka merespon tantangan yang muncul.

Dalam situasi seperti ini, *raos bungah* dan *raos susah* muncul sebagai respons terhadap pengalaman akademik yang dinamis. *Raos bungah* dapat muncul ketika mahasiswa merasakan pencapaian atau kemajuan dalam proses belajar, seperti keberhasilan dalam menyelesaikan tugas, mendapatkan nilai baik, atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Di sisi lain, *raos susah* sering kali muncul ketika mahasiswa mengalami kegagalan, tekanan akademik yang berat, atau ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi akademik.

Fluktuasi emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa dan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, strategi pengelolaan emosi yang diambil dari pemahaman *kawruh jiwa*, seperti kesadaran diri, pengendalian diri, dan penyesuaian sosial, dapat membantu mahasiswa menghadapi dinamika emosi yang mereka alami selama masa perkuliahan.

Implikasi Pengelolaan Emosi bagi Mahasiswa PIAUD

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) menghadapi tantangan khusus dalam proses akademik mereka, termasuk persiapan untuk menjadi pendidik profesional. Tantangan akademik, beban tugas, dan keterlibatan sosial menjadi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dinamika *raos bungah* dan *raos susah* di kalangan mahasiswa PIAUD, terutama mereka yang berada di kelas kualifikasi. Dalam konteks ini, kemampuan mengelola emosi menjadi sangat penting karena akan berdampak pada efektivitas mereka dalam menyerap ilmu, berinteraksi dengan dosen dan teman sekelas, serta dalam menghadapi tugas-tugas akademik yang kompleks.

Pengelolaan emosi yang baik akan membantu mahasiswa PIAUD untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi kesulitan, serta mengurangi dampak negatif dari *raos susah* yang bisa menghambat proses pembelajaran. Dengan demikian, penelitian tentang dinamika *raos bungah-susah* pada mahasiswa PIAUD kelas kualifikasi di IAI Tarbiyatut Tholabah menjadi sangat penting untuk



meningkatkan pemahaman tentang bagaimana pengelolaan emosi dapat mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mereka.

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Dinamika Raos Bungah pada Mahasiswa PIAUD Kelas Kualifikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kelas kualifikasi Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) di IAI Tarbiyatut Tholabah, ditemukan bahwa *raos bungah* (rasa senang) sering muncul ketika mahasiswa merasa berhasil dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa kelas kualifikasi ini umumnya merasa senang saat mereka dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik, menerima apresiasi dari dosen, atau mendapatkan nilai yang memuaskan. Senada dengan teori Control-Value Theory yang dikemukakan oleh Pekrun, emosi positif seperti *raos bungah* muncul ketika mahasiswa merasakan kontrol terhadap tugas akademik dan memberikan nilai tinggi pada tugas tersebut .

Sebagai contoh, beberapa mahasiswa merasa sangat senang ketika berhasil menyelesaikan tugas praktikum yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran di PAUD. Mereka merasa bahwa tugas ini relevan dengan apa yang akan mereka lakukan di dunia kerja, sehingga kesuksesan dalam menyelesaikan tugas memberikan kepuasan tersendiri. Selain itu, dukungan sosial dari teman sekelas dan dosen juga memperkuat *raos bungah* mahasiswa, terutama ketika mereka mendapat umpan balik positif terhadap hasil kerja mereka.

Namun, *raos bungah* tidak hanya muncul dari pencapaian akademik, tetapi juga dari interaksi sosial yang terjalin di dalam kelas. Mahasiswa kelas kualifikasi PIAUD sering kali berasal dari latar belakang pendidikan yang beragam, sehingga keberhasilan dalam membangun hubungan baik dengan teman sekelas dan bekerja sama dalam kelompok juga menjadi sumber kebahagiaan mereka. Pengalaman sosial ini mendukung dimensi hubungan positif dengan orang lain dalam teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff, di mana interaksi sosial yang baik memperkuat kesejahteraan emosional individu .

Kawruh jiwa sebagai kerangka pengelolaan emosi dalam budaya Jawa juga membantu mahasiswa dalam menjaga *raos bungah* tetap stabil dan tidak berlebihan. Dalam budaya Jawa, kebahagiaan yang berlebihan dianggap bisa menyebabkan



ketidakseimbangan batin, sehingga penting untuk menjaga keprihatinan dan sikap hati-hati terhadap setiap keberhasilan yang diraih. Hal ini tercermin dalam sikap mahasiswa yang tetap berusaha rendah hati meskipun mendapatkan prestasi akademik yang baik.

Dinamika Raos Susah pada Mahasiswa PIAUD Kelas Kualifikasi

Raos susah (rasa sedih) sering muncul ketika mahasiswa menghadapi kegagalan akademik, tekanan tugas yang menumpuk, atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik. Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa *raos susah* timbul saat mereka merasa tidak mampu memahami materi perkuliahan atau gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai harapan dosen. Seperti dijelaskan dalam Control-Value Theory, emosi negatif seperti *raos susah* muncul ketika mahasiswa merasa kehilangan kendali terhadap tugas akademik dan menilai tugas tersebut sebagai hal yang penting namun sulit dicapai.

Misalnya, salah satu mahasiswa mengaku merasakan tekanan emosional yang besar ketika menghadapi ujian akhir semester. Kegagalan dalam ujian sebelumnya membuat mahasiswa tersebut khawatir akan mengulangi kegagalan yang sama, sehingga *raos susah* memengaruhi motivasinya untuk belajar. Dalam situasi ini, mahasiswa sering kali mengalami perasaan terisolasi dan kurangnya dukungan sosial, yang memperparah *raos susah* mereka.

Selain itu, dinamika sosial di dalam kelas juga berpengaruh terhadap munculnya *raos susah*. Mahasiswa yang kesulitan dalam beradaptasi dengan teman sekelas atau merasa tidak mendapat dukungan dari lingkungan sosial sering kali mengalami kesedihan dan kecemasan yang berkepanjangan. Hal ini sesuai dengan teori kesejahteraan psikologis Ryff yang menyebutkan bahwa hubungan sosial yang negatif dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis seseorang.

Dalam konteks *kawruh jiwa*, *raos susah* dihadapi dengan sikap *nrimo ing pandum* (menerima dengan ikhlas apa yang terjadi). Mahasiswa yang memahami filosofi ini cenderung lebih tenang dalam menghadapi kegagalan atau tantangan akademik. Mereka tidak menganggap kegagalan sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai bagian dari proses belajar yang harus dihadapi dengan ketabahan. Sikap ini membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dan mencegah perasaan susah berlarut-larut yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Raos Bungah dan Raos Susah

Dari hasil penelitian, beberapa faktor ditemukan memengaruhi intensitas dan frekuensi munculnya *raos bungah* dan *raos susah* pada mahasiswa PIAUD kelas kualifikasi. Faktor-faktor ini meliputi beban akademik, dukungan sosial, penguasaan materi kuliah, dan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan akademik.

Beban akademik menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi *raos susah*. Mahasiswa kelas kualifikasi sering kali merasa terbebani dengan jumlah tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Hal ini diperburuk oleh keterbatasan waktu karena sebagian besar mahasiswa



juga harus bekerja atau memiliki tanggung jawab lain di luar perkuliahan. Kondisi ini menimbulkan stres dan kecemasan, yang memicu *raos susah*.

Dukungan sosial dari teman sekelas dan dosen berperan penting dalam meningkatkan *raos bungah* dan mengurangi *raos susah*. Mahasiswa yang merasa didukung oleh lingkungan akademik mereka cenderung lebih optimis dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan memperburuk *raos susah* yang mereka rasakan.

Penguasaan materi kuliah juga berpengaruh terhadap munculnya *raos bungah* dan susah. Mahasiswa yang merasa mampu memahami dan menguasai materi perkuliahan cenderung lebih sering merasakan *raos bungah*, terutama ketika mereka berhasil menerapkan pengetahuan tersebut dalam tugas praktikum. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa tertinggal atau kesulitan memahami materi sering kali mengalami *raos susah*, terutama saat mendekati ujian.

Kesiapan mental dalam menghadapi tantangan akademik sangat menentukan bagaimana mahasiswa mengelola *raos bungah* dan susah. Mahasiswa yang memiliki strategi pengelolaan emosi yang baik, seperti kemampuan untuk mengatur waktu, memprioritaskan tugas, dan mengatasi tekanan, cenderung lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosi mereka.

Implikasi Pengelolaan Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis

Pengelolaan emosi yang baik sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kemampuan mahasiswa PIAUD kelas kualifikasi dalam mengelola *raos bungah* dan susah secara seimbang akan berdampak pada kesehatan mental mereka. Mahasiswa yang dapat mempertahankan keseimbangan emosi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, memiliki motivasi yang kuat, serta menunjukkan hasil belajar yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih mudah mengalami burnout, stres, dan gejala depresi.

Dalam hal ini, pendekatan *kawruh jiwa* menawarkan strategi pengelolaan emosi yang relevan dan kontekstual bagi mahasiswa yang berasal dari latar belakang budaya Jawa. Pendekatan ini membantu mereka mengatasi tantangan akademik dan sosial dengan kesadaran batin yang mendalam, serta menjaga keseimbangan antara *raos bungah* dan susah agar tidak mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti dinamika *raos bungah* dan *raos susah* pada mahasiswa PIAUD kelas kualifikasi di IAI Tarbiyatut Tholabah Lamongan dalam konteks akademik dan sosial. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa kedua jenis emosi ini saling berkaitan dengan prestasi akademik, interaksi



sosial, serta pengelolaan diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan.

Raos bungah pada mahasiswa sering kali muncul dari pencapaian akademik, apresiasi dari dosen, keberhasilan dalam tugas praktikum, serta hubungan sosial yang baik dengan teman sekelas. Sebaliknya, *raos susah* muncul saat mahasiswa menghadapi kegagalan, tekanan akademik yang berat, atau kurangnya dukungan sosial. Faktor-faktor seperti beban akademik, dukungan sosial, penguasaan materi, dan kesiapan mental berperan penting dalam menentukan seberapa sering dan intens *raos bungah* dan *raos susah* dirasakan oleh mahasiswa.

Pengelolaan emosi yang efektif, yang diilhami oleh *kawruh jiwa* dalam budaya Jawa, memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan antara *raos bungah* dan susah. Pemahaman ini menekankan pentingnya sikap nrimo ing pandum dan pengendalian diri dalam menghadapi kegagalan maupun keberhasilan. Pendekatan ini dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika emosi yang terjadi pada mahasiswa PIAUD di kelas kualifikasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat akademik dan sosial. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan akademik dan penguatan strategi pengelolaan emosi sangat penting untuk membantu mahasiswa mencapai keseimbangan emosional dan keberhasilan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Rahayu. "Pengelolaan Emosi pada Mahasiswa Calon Guru PAUD." *Jurnal Pendidikan Anak* 9, no. 2 (2020): 140-156.
- Murray, John P. *Higher Education and Emotional Development*. London: Routledge, 2010.
- Pekrun, Reinhard. "Emotions in Students' Academic Learning and Achievement: The Control-Value Theory of Achievement Emotions." *Educational Psychology Review* 18, no. 4 (2006): 319-341.
- Ryff, Carol. "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia." *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2014): 10-28.
- Suparto, S. *Filosofi Hidup Orang Jawa*. Yogyakarta: Balai Pustaka, 2008.
- Sutarto, H. *Kawruh Jiwa: Konsep Pengendalian Diri dalam Budaya Jawa*. Surakarta: UNS Press, 2014.

