



Vol. 6 No. 2 2025  
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec>

**Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



---

## Emotional Awareness in Syiah Kuala University Students

Khairiah Asfaruddin<sup>1\*</sup>, Nurhasanah<sup>2</sup>, Wildania<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Syiah Kuala

<sup>2</sup>Bimbingan dan konseling, Universitas Syiah Kuala

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Syiah Kuala

\*Corresponding author: email: [khairiahfkip@usk.ac.id](mailto:khairiahfkip@usk.ac.id)

---

### Abstract

**Keywords:**

Emotion Awareness;  
Early Adult  
Development;  
Syiah Kuala University  
Student.

Emotional awareness in early adulthood, especially among college students, is a critical component of psychosocial development that can affect academic success and adjustment in the campus environment. This study aims to determine the level of emotional awareness among students at Syiah Kuala University. This research employs a quantitative approach with a descriptive research design. The population in this study consisted of all students at Syiah Kuala University, totaling 28,004 students. The sample size was 398 students, determined using a simple random sampling technique, with the number of samples calculated through the Slovin formula at a 5% error rate. Data were collected using the Emotional Awareness Questionnaire (EAQ30), which consists of 30 statement items. The collected data were then analyzed using the percentage formula. Based on the results of the descriptive analysis, it was found that most students (62%) have a level of emotional awareness in the moderate category, while 31% of students fall into the high category, 4% into the low category, and 2% into the very high category. Analysis by aspect shows that the "Analysis of Emotions" has the highest value (48%), indicating students' ability to analyze and understand the causes of their emotions. This is followed by "Attending to Others' Emotions" (39%), which reflects the ability to empathize and understand the emotions of others, and "Differentiating Emotions" (32%), demonstrating a good ability to distinguish between emotions. In conclusion, on average, Syiah Kuala University students exhibit good emotional awareness, indicating a positive potential for facing emotional challenges.

---

### Abstrak

**Kata Kunci:**

Kesadaran Emosi;  
Dewasa Awal;  
Mahasiswa Universitas Syiah  
Kuala.

Kesadaran emosi pada masa dewasa awal, terutama di kalangan mahasiswa, merupakan komponen penting dalam perkembangan psikososial yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan penyesuaian diri di lingkungan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesadaran emosi pada mahasiswa di Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas Syiah Kuala yang berjumlah 28.004 mahasiswa. Jumlah sampel sebanyak 398 mahasiswa, ditentukan dengan menggunakan teknik simple random sampling, dengan jumlah sampel yang dihitung melalui rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%. Data dikumpulkan dengan menggunakan Emotional Awareness Questionnaire (EAQ30), yang terdiri dari 30 item pernyataan. Data yang

terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Berdasarkan hasil analisis deskriptif ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (62%) memiliki tingkat kesadaran emosi dalam kategori sedang, sedangkan 31% mahasiswa masuk dalam kategori tinggi, 4% masuk dalam kategori rendah, dan 2% masuk dalam kategori sangat tinggi. Analisis berdasarkan aspek menunjukkan bahwa "Analisis Emosi" memiliki nilai tertinggi (48%), yang mengindikasikan kemampuan mahasiswa dalam menganalisis dan memahami penyebab emosi mereka. Hal ini diikuti oleh "Memperhatikan Emosi Orang Lain" (39%), yang mencerminkan kemampuan untuk berempati dan memahami emosi orang lain, dan "Membedakan Emosi" (32%), yang menunjukkan kemampuan yang baik untuk membedakan emosi. Kesimpulannya, secara rata-rata, mahasiswa Universitas Syiah Kuala menunjukkan kesadaran emosi yang baik, yang mengindikasikan adanya potensi positif dalam menghadapi tantangan emosi.

**How to Cite:** Asfaruddin, K., Nurhasanah, Wildania. 2025. Kesadaran Emosi pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 6 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v6i2.15568

Received: Oct, 4<sup>th</sup> 2024; Revised: May, 7<sup>th</sup> 2025; Accepted: May, 13<sup>th</sup> 2025



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## Pendahuluan

Era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat telah membawa tantangan kompleks dalam dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa, sebagai generasi penerus dan calon pemimpin masa depan, dituntut untuk memiliki tidak hanya kemampuan akademis yang mumpuni, tetapi juga kecakapan emosional yang matang. Dalam konteks ini, *emotional awareness* atau kesadaran emosional menjadi aspek krusial dalam perkembangan mahasiswa.

Namun, sistem pendidikan saat ini masih cenderung terpaku pada pengembangan kecerdasan intelektual (IQ), seringkali mengabaikan aspek krusial dari kecerdasan emosional (EQ). Paradigma ini telah lama mendominasi, menciptakan generasi yang mungkin unggul dalam bidang akademis namun kurang siap menghadapi kompleksitas dunia nyata. Padahal, kecerdasan emosional memainkan peran yang jauh lebih penting dalam menentukan kesuksesan jangka panjang dan kebahagiaan seseorang. Beberapa hasil penelitian, antara lain (Rieffe et al., 2008; Wijaya, 2023), menemukan bahwa IQ seseorang hanya berkontribusi 20% dari faktor-faktor yang menentukan keberhasilan dalam pekerjaan, sedangkan 80% kesuksesan ditentukan oleh faktor-faktor lain, seperti kecerdasan emosional yang salah satu di antaranya adalah kesadaran emosi.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan korelasi positif antara *emotional awareness* dengan prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan keterampilan interpersonal mahasiswa. Studi (Savira & Budiman, 2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *emotional awareness* yang lebih tinggi cenderung memiliki IPK dan tingkat kelulusan yang lebih baik. Sementara itu, penelitian (Astuti et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *emotional awareness* yang baik memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi serta tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah.

Urgensi penelitian tentang *emotional awareness* pada mahasiswa semakin meningkat karena beberapa faktor. Pertama, masa perkuliahan merupakan periode transisi yang penuh tantangan bagi mahasiswa, di mana mereka menghadapi berbagai perubahan signifikan seperti tinggal jauh dari keluarga dan beradaptasi dengan lingkungan akademis yang baru. Kedua, tuntutan akademis di pendidikan tinggi memerlukan kemampuan kognitif dan emosional yang

lebih kompleks. Ketiga, dunia kerja saat ini tidak hanya menuntut kemampuan teknis, tetapi juga *soft skills* yang berkaitan erat dengan *emotional awareness*. Keempat, isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi perhatian global, di mana *emotional awareness* dapat menjadi faktor protektif. Terakhir, era digital membawa tantangan baru dalam hal pengelolaan emosi, terutama dalam interaksi online.

Alasan dilakukannya penelitian di Universitas Syiah Kuala adalah ada indikasi yang mengkhawatirkan bahwa mahasiswa Universitas Syiah Kuala mengalami kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka dan lebih cenderung untuk menyimpannya. Fenomena ini tercermin dari fakta bahwa siswa tidak terlalu tertarik untuk menggunakan layanan konseling yang tersedia di kampus. Lebih mengkhawatirkan lagi, kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Syiah Kuala memperkuat hipotesis tersebut (Wijaya, 2023). Menurut kesaksian teman korban, almarhum dikenal sebagai orang yang pendiam dan jarang membagikan masalah pribadinya kepada orang lain. Situasi ini menunjukkan bahwa perlu meningkatkan kesadaran mahasiswa Universitas Syiah Kuala akan pentingnya kesehatan mental dan kemampuan berkomunikasi emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat *emotional awareness* di kalangan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Hasilnya akan disajikan dalam bentuk persentase. Instrumen yang digunakan adalah skala Emotional Awareness Questionnaire (EAQ-30) yang dikembangkan oleh , terdiri dari 30 item pernyataan. Skala ini disebarluaskan melalui Google Form. Populasi penelitian adalah mahasiswa jenjang sarjana Universitas Syiah Kuala yang berjumlah 28.004 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, menghasilkan total 398 responden yang terdiri dari 202 responden dari FKIP, 20 dari FMIPA, 40 dari FEB, 19 dari FKP, 18 dari FP, 13 dari FISIP, 11 dari FKH, 15 dari FK, 2 dari Keperawatan, 42 dari FT, dan 16 dari FH terdiri dari. Dalam skala ini, pernyataan positif memiliki gradasi 1-4, sedangkan pernyataan negatif memiliki gradasi 4-1. Setelah menghitung skor yang diperoleh mahasiswa, interval akan dihitung menggunakan data hipotetik, kemudian dihitung persentasenya. Analisis data dilakukan dengan bantuan Microsoft Office Excel 2019

## Hasil

Studi ini melibatkan 398 pelajar dari Universitas Syiah Kuala dan berlangsung selama dua bulan, dimulai pada Juni 2024 dan berakhir pada Juli 2024. Berikut ini adalah temuan-temuan yang didapatkan dari penelitian terhadap para mahasiswa tersebut.

### a. Tingkat Kesadaran Emosi Pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala

Berdasarkan Tabel 1 diketahui 39% bagian besar mahasiswa, yaitu 62% (248 orang), memiliki kesadaran emosi sedang, menandakan kemampuan yang cukup dalam mengenali dan memahami emosi dirinya dan juga orang lain. Sementara itu, 31% (124 orang) menunjukkan kesadaran emosi tinggi, dan 2% (9 orang) bahkan mencapai tingkat sangat tinggi. Di sisi lain, 4% (17 orang) berada pada kategori rendah. Menariknya, tidak ada mahasiswa yang tercatat memiliki kesadaran emosi sangat rendah, mengindikasikan bahwa seluruh mahasiswa setidaknya memiliki kemampuan dasar dalam mengenali dan memahami emosi dirinya sendiri dan juga orang lain.

**Tabel 1 Kategorisasi Kesadaran Emosi pada Mahasiswa**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	17	4%
Sedang	248	62%
Tinggi	124	31%
Sangat Tinggi	9	2%
Total	398	100%

## b. Tingkat Kesadaran Emosi Pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 2 Kategorisasi Tingkat Kesadaran Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan**

Kategori	Frekuensi Laki-laki	Persentase Laki-laki	Frekuensi Perempuan	Persentase Perempuan	Total Frekuensi	Total Persentase
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Rendah	2	4%	15	4%	17	4%
Sedang	39	72%	209	61%	248	65%
Tinggi	12	22%	112	33%	124	32%
Sangat Tinggi	1	2%	8	2%	9	2%
Total	54	100%	342	100%	398	100%

Berdasarkan hasil analisis terhadap tingkat kesadaran emosi mahasiswa laki-laki, terlihat bahwa sebagian besar dari mereka, yaitu 72% atau 39 mahasiswa, berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa laki-laki memiliki kesadaran emosi yang cukup stabil, meskipun tidak luar biasa tinggi. Di sisi lain, 22% atau 12 mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi, menandakan bahwa sebagian kecil dari mereka memiliki kesadaran emosi yang lebih baik dari mayoritas. Sementara itu, 4% atau 2 mahasiswa menempati kategori rendah, menunjukkan adanya sejumlah kecil mahasiswa dengan kesadaran emosi yang kurang optimal. Hanya 2% atau 1 mahasiswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi, yang berarti sangat sedikit mahasiswa laki-laki yang memiliki kesadaran emosi yang luar biasa baik. Tidak ada mahasiswa laki-laki yang jatuh dalam kategori sangat rendah, dengan persentase 0%.

Jika kita bandingkan dengan analisis tingkat kesadaran emosi mahasiswa perempuan yang dievaluasi menggunakan norma kategorisasi Koentjaraningrat, terlihat bahwa sebagian besar, yaitu 61% atau 209 mahasiswa, juga berada dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perempuan memiliki kesadaran emosi yang cukup baik, meskipun tidak mencapai tingkat tertinggi. Kelompok terbesar kedua adalah 33% atau 112 mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi, menandakan bahwa sejumlah signifikan mahasiswa perempuan memiliki kesadaran emosi yang lebih baik dari mayoritas. Di sisi lain, hanya 4% atau 15 mahasiswa berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa hanya sedikit yang memiliki kesadaran emosi yang kurang. Sementara itu, kategori sangat tinggi diwakili oleh 2% atau 8 mahasiswa, yang menunjukkan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang memiliki kesadaran emosi yang luar biasa tinggi. Menariknya, tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori sangat

rendah, menandakan bahwa tingkat kesadaran emosi mahasiswa perempuan secara keseluruhan cenderung stabil dan tidak ada yang berada di titik ekstrem terendah.

c. Tingkat Kesadaran Emosi Pada Mahasiswa Berdasarkan Usia

**Tabel 3 Kategorisasi Tingkat Kesadaran Emosi pada Mahasiswa usia 18-23 Tahun**

Usia	Sangat Rendah Freq (%)	Rendah Freq (%)	Sedang Freq (%)	Tinggi Freq (%)	Sangat Tinggi Freq (%)	Total Freq (%)
18	0 (0%)	0 (0%)	2 (33%)	4 (67%)	0 (0%)	6 (100%)
19	0 (0%)	1 (2%)	33 (60%)	19 (35%)	2 (4%)	55 (100%)
20	0 (0%)	5 (4%)	95 (81%)	16 (14%)	2 (2%)	118 (100%)
21	0 (0%)	7 (6%)	71 (64%)	30 (27%)	3 (3%)	111 (100%)
22	0 (0%)	3 (3%)	56 (61%)	31 (34%)	2 (2%)	92 (100%)
23	0 (0%)	1 (6%)	12 (75%)	3 (19%)	0 (0%)	16 (100%)
Total	0 (0%)	17 (4%)	269 (65%)	103 (25%)	9 (2%)	398 (100%)

Berdasarkan tabel di atas diketahui, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi, dengan 67% menunjukkan kesadaran emosi yang baik. Sebanyak 33% mahasiswa berada pada kategori sedang, menandakan kesadaran emosi yang cukup baik meskipun masih ada ruang untuk pengembangan. Tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat rendah, rendah, atau sangat tinggi. Pada usia 19 tahun, 60% mahasiswa berada pada kategori sedang, sementara 35% dalam kategori tinggi. Mahasiswa usia 20 tahun menunjukkan 81% berada pada kategori sedang, dengan 14% dalam kategori tinggi. Pada usia 21 tahun, 64% mahasiswa berada pada kategori sedang, sedangkan 27% dalam kategori tinggi. Untuk usia 22 tahun, 61% mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan 34% dalam kategori tinggi. Terakhir, pada usia 23 tahun, 75% mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 19% dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan, tingkat kesadaran emosi mahasiswa di berbagai kelompok usia cenderung stabil, dengan sebagian besar menunjukkan kesadaran emosi yang memadai.

d. Tingkat Kesadaran Emosi pada Mahasiswa berdasarkan Aspek

**Tabel 4 Kategorisasi pada Aspek Differentiating Emotion**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	38	10%
Rendah	102	26%
Sedang	131	33%
Tinggi	90	23%
Sangat Tinggi	37	9%
Total	398	100%

Mengenai aspek *differentiating* emotion pada mahasiswa menunjukkan distribusi yang beragam dalam kemampuan mereka membedakan emosi. Hampir separuhnya, yaitu 33% atau 131 mahasiswa, berada dalam kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kemampuan membedakan emosi mereka berada pada tingkat yang cukup, tetapi tidak menonjol. Sebanyak 26% atau 102 mahasiswa berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kesulitan yang signifikan dalam mengenali dan membedakan emosi yang mereka rasakan, tetapi

masih mampu melakukan beberapa pengenalan. Selanjutnya, 23% atau 90 mahasiswa masuk dalam kategori tinggi, menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang memiliki kemampuan cukup baik dalam membedakan emosi. Di sisi lain, 10% atau 38 mahasiswa berada di kategori sangat rendah, menandakan bahwa mereka hampir tidak dapat membedakan emosi yang mereka rasakan, dengan kesulitan yang sangat besar dalam pengenalan emosi. Sebanyak 9% atau 37 mahasiswa masuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan kelompok kecil dengan kemampuan luar biasa dalam membedakan berbagai jenis emosi. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan sedang hingga rendah dalam *differentiating emotion*.

**Tabel 5 Kategorisasi pada Aspek Verbal Sharing of Emotion**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	59	15%
Rendah	156	39%
Sedang	127	32%
Tinggi	41	10%
Sangat Tinggi	15	4%
Total	398	100%

Berdasarkan hasil analisis mengenai aspek *verbal sharing of emotion* menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki kecenderungan rendah dalam berbagi emosi secara verbal. Hampir separuhnya 39% atau 156 responden berada dalam kategori rendah, sementara 15% atau 59 responden termasuk dalam kategori sangat rendah. Ini berarti lebih dari separuh responden memiliki kecenderungan yang minim untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui kata-kata. Sebaliknya, hanya sebagian kecil responden yang berada dalam kategori tinggi (10%) dan sangat tinggi (4%), yang menunjukkan bahwa hanya sedikit orang yang merasa nyaman atau sering berbagi emosi mereka secara verbal. Sebanyak 32% responden berada di kategori sedang, menunjukkan bahwa ada sekelompok yang berada di tengah-tengah, dengan kemampuan berbagi emosi yang moderat. Secara keseluruhan, data ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden lebih cenderung menahan atau tidak sering berbagi emosi mereka secara verbal, dengan dominasi responden yang berada di kategori rendah hingga sangat rendah dalam hal berbagi perasaan mereka.

**Tabel 6 Kategorisasi pada Aspek Not Hiding Emotion**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	160	40%
Rendah	180	45%
Sedang	43	11%
Tinggi	10	3%
Sangat Tinggi	5	1%
Total	398	100%

Berdasarkan hasil analisis aspek *not hiding emotion* menggunakan norma kategorisasi Koentjaraningrat, ditemukan bahwa mahasiswa menunjukkan kecenderungan yang signifikan dalam menyembunyikan emosi. Hampir seluruhnya mahasiswa, yaitu 85%, berada pada kategori rendah hingga sangat rendah dalam hal tidak menyembunyikan emosi mereka. Secara spesifik, 45% (180 orang) termasuk dalam kategori rendah, sementara 40% (160 orang) berada pada kategori sangat rendah. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang menunjukkan keterbukaan emosional yang lebih tinggi, dengan 11% (43 orang) berada pada kategori sedang, 3% (10 orang) pada kategori tinggi, dan 1% (5 orang) pada kategori sangat tinggi. Distribusi ini menggaris bawahi bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung untuk tidak secara terbuka mengekspresikan emosi mereka, dengan hanya sedikit yang menunjukkan keterbukaan emosional.

**Tabel 7 Kategorisasi pada Aspek *Bodily Awareness***

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	14	4%
Rendah	81	20%
Sedang	195	49%
Tinggi	85	21%
Sangat Tinggi	23	6%
Total	398	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi dan diagram diatas, analisis pada aspek *bodily awareness* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mencerminkan adanya tingkat kesadaran tubuh yang cukup baik di kalangan peserta penelitian. Hampir separuhnya yaitu sejumlah 49% atau 195 mahasiswa berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa hampir separuh dari populasi mahasiswa memiliki kesadaran tubuh yang cukup, tanpa menunjukkan keterampilan yang sangat tinggi atau rendah dalam mengelola persepsi terhadap tubuh mereka. Posisi kedua diisi oleh kategori tinggi dengan 85 mahasiswa (21%), yang menunjukkan sebagian kecil mahasiswa memiliki kesadaran tubuh yang lebih baik daripada kelompok sedang.

Namun, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang berada dalam kategori rendah (20%) dan sangat rendah (4%), yang mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki kesadaran tubuh yang baik, ada juga kelompok mahasiswa yang memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan pemahaman dan hubungan mereka dengan tubuh. Selain itu, ada juga kelompok kecil, yakni 23 mahasiswa (6%) yang berada di kategori sangat tinggi. Pembagian distribusi ini menunjukkan variasi yang cukup beragam dalam tingkat *bodily awareness* di kalangan mahasiswa, dengan kecenderungan yang terpusat pada tingkat sedang.

Berdasarkan hasil analisis mengenai aspek *attending other's emotions* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat yang cukup baik dalam memperhatikan emosi orang lain. Sebagian besar mahasiswa yaitu sebanyak 53% atau 209 mahasiswa berada dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa mayoritas memiliki kemampuan yang memadai dalam memahami dan memperhatikan perasaan orang di sekitar mereka. Selain itu, 32% atau 128 responden berada pada kategori tinggi, dan 7% atau 28 mahasiswa dalam kategori sangat tinggi, yang mencerminkan kelompok dengan kemampuan yang lebih kuat dalam memperhatikan emosi orang lain. Sebaliknya, hanya 8% atau 30 mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah, dan

sangat sedikit, yaitu 1% atau 3 mahasiswa, yang berada di kategori sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil yang kurang mampu dalam memperhatikan emosi orang lain. Secara keseluruhan, mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik hingga sangat baik dalam memperhatikan dan merespons emosi orang lain, dengan distribusi terbesar di kategori sedang.

**Tabel 8 Kategorisasi pada Aspek *Attending Other's Emotions***

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	3	1%
Rendah	30	8%
Sedang	209	53%
Tinggi	128	32%
Sangat Tinggi	28	7%
<b>Total</b>	<b>398</b>	<b>100%</b>

**Tabel 9 Kategorisasi pada Aspek *Analyses of Emotions***

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	3	1%
Rendah	17	4%
Sedang	184	46%
Tinggi	129	32%
Sangat Tinggi	65	16%
<b>Total</b>	<b>397</b>	<b>100%</b>

Analisis terhadap aspek *analyses of emotions* menunjukkan menunjukkan distribusi tingkat kemampuan *analyses of emotions* di kalangan mahasiswa. Hampir separuhnya responden, yaitu 46% atau 184 orang, berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa mayoritas memiliki kemampuan yang cukup dalam menganalisis emosi mereka. Sebanyak 32% atau 129 orang berada pada kategori tinggi, menandakan kelompok signifikan dengan kemampuan analisis emosi yang lebih baik. Sementara itu, 16% atau 65 orang masuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan tingkat pemahaman dan refleksi emosi yang sangat kuat. Di sisi lain, hanya sebagian kecil responden yang masuk kategori rendah (4%) dan sangat rendah (1%), yang berarti bahwa hanya sedikit yang kurang mampu dalam menganalisis emosi mereka. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang baik dalam memahami dan menganalisis emosi, dengan kecenderungan lebih banyak di kategori sedang hingga tinggi.

## Pembahasan

Kesadaran emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami dampaknya terhadap orang lain dan lingkungan sekitar (Husnaini et al., 2024). Ini merupakan salah satu komponen penting dalam konsep kecerdasan emosional, yang berperan krusial dalam interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis individu. Kesadaran emosi tidak hanya melibatkan pengenalan emosi yang dialami, tetapi juga

mencakup pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana emosi tersebut dapat memengaruhi perilaku, keputusan, dan hubungan interpersonal (Hidayat et al., 2025).

Penelitian oleh (Erlita & Abidin, 2021) menjelaskan bahwa kesadaran emosi melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi emosi dalam diri sendiri dan orang lain, memahami penyebab dan konsekuensi dari emosi tersebut, serta memberi label emosi menggunakan kata-kata yang tepat. Kemampuan ini penting karena dengan mengenali emosi yang muncul, individu dapat lebih mudah mengelola reaksi mereka terhadap situasi yang dihadapi. Contohnya adalah ketika seseorang yang mampu mengenali bahwa ia merasa marah dapat mengambil langkah-langkah untuk mengekspresikan kemarahan tersebut dengan cara yang konstruktif, alih-alih bereaksi secara impulsif yang dapat merusak hubungan (Lestiyarini, 2023).

Kesadaran emosi juga mencakup kemampuan untuk memahami bagaimana emosi seseorang dapat memengaruhi orang lain. Ini berarti individu tidak hanya harus memperhatikan perasaan mereka sendiri, tetapi juga harus peka terhadap emosi yang dirasakan oleh orang-orang di sekitar mereka. Dengan demikian, kesadaran emosi berkontribusi pada empati, yaitu kemampuan untuk merasakan dan memahami pengalaman emosional orang lain, yang sangat penting dalam membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung (Muzzamil, 2021).

Selain itu, kesadaran emosi juga berperan dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi. Ketika seseorang memiliki kesadaran yang tinggi terhadap emosi mereka, mereka lebih mampu mengelola emosi tersebut dengan cara yang positif, seperti melalui teknik relaksasi atau komunikasi yang efektif. Dalam jangka panjang, kemampuan ini dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional, serta membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik (Simbolon, 2024).

Penelitian ini mengkaji tingkat kesadaran emosi pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala, memberikan wawasan berharga tentang kemampuan mahasiswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa, yaitu 62%, memiliki kesadaran emosi pada kategori sedang, diikuti oleh 31% yang berada pada kategori tinggi. Kesadaran emosi yang cukup baik pada mayoritas mahasiswa ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki kemampuan dasar untuk mengenali dan memahami emosi mereka sendiri serta emosi orang lain, yang merupakan keterampilan penting dalam interaksi sosial dan pengembangan pribadi. Namun, adanya 4% mahasiswa yang berada dalam kategori rendah pada tabel 14 menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil dari populasi yang perlu mendapatkan perhatian khusus terkait pengembangan kesadaran emosi mereka.

Penelitian yang dilakukannya oleh (Sugiarto, 2024) menegaskan bahwa tanpa kesadaran emosi yang memadai, individu mungkin menghadapi kesulitan dalam pengambilan keputusan dan lebih mudah terpengaruh oleh situasi eksternal, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan interpersonal mereka. Ketidakmampuan untuk mengenali atau mengelola emosi dengan baik dapat menyebabkan reaksi impulsif, konflik interpersonal, dan kesulitan dalam menavigasi tantangan sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengintegrasikan program pengembangan kecerdasan emosional dalam kurikulum mereka, sehingga dapat membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran emosi dan keterampilan regulasi emosi mereka. Dengan demikian, tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga menciptakan lingkungan akademik yang lebih positif dan mendukung.

Ketika melihat lebih dekat pada aspek-aspek kesadaran emosi, penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan menarik. Dalam hal membedakan emosi *Differentiating Emotion*, sebagian besar mahasiswa (59%) berada dalam kategori sedang hingga rendah, dengan 33% berada dalam kategori sedang dan 26% dalam kategori rendah. Hanya 23% mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi dan 10% dalam kategori sangat rendah. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Yovita Setiawan & Ariansyah, 2021) yang mengemukakan bahwa kemampuan untuk membedakan dan mengkategorikan emosi *Emotional Granularity* bervariasi antar individu dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Sementara itu, dalam aspek berbagi emosi secara verbal *Verbal Sharing of Emotion*, mayoritas mahasiswa (54%) melaporkan kesulitan, dengan 39% berada dalam kategori rendah dan 32% dalam kategori sedang. Hanya 10% mahasiswa yang berada dalam kategori tinggi dan 4% dalam kategori sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sukatin et al., 2020) yang menemukan bahwa banyak individu mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara verbal, meskipun ekspresi emosional memiliki manfaat psikologis dan fisiologis yang signifikan.

Analisis terhadap aspek *Not Hiding Emotion* menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menyembunyikan emosi mereka. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sangat rendah dalam hal keterbukaan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa sulit untuk mengekspresikan emosi secara terbuka, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan interpersonal mereka. Di sisi lain, kemampuan mahasiswa dalam *Analysis of Emotions* menunjukkan distribusi yang cukup baik. Sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang memadai dalam menganalisis emosi mereka, dengan banyak yang menunjukkan pemahaman yang baik serta refleksi terhadap emosi yang dialami. Ini mengindikasikan bahwa meskipun ada kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara verbal dan kecenderungan untuk menyembunyikannya, mahasiswa memiliki potensi untuk memahami dan menganalisis emosi mereka dengan baik.

Menariknya, data menunjukkan kecenderungan yang kuat di kalangan mahasiswa untuk menyembunyikan emosi mereka, yang mengindikasikan adanya hambatan dalam mengekspresikan perasaan secara terbuka. Temuan ini menjadi semakin menarik ketika dikaitkan dengan penelitian sebelumnya oleh (Hasanah & Latifah, 2021) yang menemukan bahwa penekanan emosi dapat memiliki dampak negatif pada fungsi kognitif dan sosial. Dengan kata lain, menyembunyikan emosi tidak hanya memengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga dapat mengganggu kemampuan mereka dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain secara efektif.

Di sisi lain, mayoritas responden menunjukkan kesadaran yang tinggi terhadap respons fisik dari emosi yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan teori embodied cognition, yang menyatakan bahwa pengalaman emosional sangat terkait erat dengan sensasi tubuh (Saras, 2023). Kesadaran ini menciptakan peluang yang signifikan untuk pengembangan regulasi emosi yang lebih efektif, karena dengan memahami bagaimana emosi memengaruhi tubuh, individu dapat lebih mudah mengidentifikasi dan mengelola perasaan mereka (Maharani, 2024). Dengan demikian, meskipun ada kecenderungan untuk menyembunyikan emosi, kesadaran terhadap respons fisik dapat menjadi dasar yang kuat bagi mahasiswa untuk belajar mengatur emosi mereka dengan cara yang lebih konstruktif dan adaptif.

Analisis perbedaan gender dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kesadaran emosi yang lebih tinggi dibandingkan

mahasiswa laki-laki. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis yang dilakukan (Danika, 2023) yang menunjukkan bahwa perempuan secara umum menunjukkan skor kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat (Yunalia & Nurma, 2020) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki kesadaran emosi yang lebih tinggi, di mana perempuan umumnya lebih disosialisasikan untuk lebih peka terhadap isyarat emosional dan mengekspresikan emosinya secara lebih terbuka. Dalam konteks ini, perempuan sering kali diberi dorongan untuk berbagi perasaan dan berkomunikasi secara emosional, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola emosi. Sebaliknya, laki-laki seringkali diajarkan untuk menekan ekspresi emosinya sejak kecil, yang berpotensi membuat mereka kurang terampil dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri serta emosi orang lain.

Variasi kesadaran emosi berdasarkan usia juga menunjukkan pola yang menarik. Berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan kecerdasan emosional seiring bertambahnya usia (Muali & Fatmawati, 2022), penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang lebih muda, khususnya yang berusia 18 tahun, cenderung memiliki kesadaran emosi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang lebih tua. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor generasi yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan emosi mereka, atau perbedaan dalam pendekatan pendidikan emosional yang diterima oleh generasi yang lebih muda. Contohnya, generasi saat ini lebih terbuka terhadap diskusi mengenai kesehatan mental dan pentingnya kesadaran emosional, yang mungkin berkontribusi pada peningkatan kesadaran emosi di kalangan mahasiswa muda (Nayla, 2024). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran emosi ini, serta implikasinya terhadap pengembangan keterampilan emosional di berbagai kelompok usia.

Penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang kesadaran emosi di kalangan mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Temuan-temuan ini menyoroti pentingnya pengembangan kecerdasan emosional dalam pendidikan tinggi dan dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan program yang bertujuan meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa. Dengan meningkatkan kesadaran emosi, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik, profesional, dan pribadi, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kesuksesan mereka di masa depan.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, terdapat ketidakseimbangan dalam distribusi responden, di mana mayoritas berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), sementara Fakultas Kedokteran Gigi (FKG) tidak terwakili sama sekali. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian. Kedua, validitas respon juga perlu dipertimbangkan, karena faktor-faktor eksternal seperti tekanan akademik atau lingkungan sosial dapat memengaruhi cara mahasiswa mengekspresikan kesadaran emosi mereka.

## Kesimpulan

Tingkat kesadaran emosi mahasiswa Universitas Syiah Kuala secara umum berada pada kategori sedang, dengan persentase 62% dari total responden. Sebagian kecil mahasiswa menunjukkan tingkat kesadaran emosi yang tinggi (31%) dan sangat tinggi (2%), sementara hanya 4% yang berada pada kategori rendah. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa

terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kesadaran emosi mahasiswa laki-laki dan perempuan. Meskipun keduanya didominasi oleh kategori sedang, mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kesadaran emosi yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang lebih muda, terutama yang berusia 18 tahun, cenderung memiliki tingkat kesadaran emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih tua. Seiring bertambahnya usia, tingkat kesadaran emosi mahasiswa cenderung stabil pada kategori sedang, tanpa menunjukkan peningkatan yang signifikan. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesadaran emosi yang cukup baik, masih ada ruang untuk pengembangan dan peningkatan, terutama dalam mempertahankan dan meningkatkan kesadaran emosi seiring bertambahnya usia.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti mengeksplorasi intervensi yang dapat meningkatkan kesadaran emosi mahasiswa, terutama bagi kelompok yang lebih tua. Penelitian juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kesadaran emosi, seperti pengalaman hidup, pendidikan, dan lingkungan sosial. Selain itu, studi longitudinal dapat dilakukan untuk memantau perkembangan kesadaran emosi seiring waktu dan untuk memahami dinamika perubahan yang terjadi pada berbagai kelompok usia.

## Referensi

- Astuti, B., Rachmawati, I., & Mumpuni, S. D. (2024). Bagaimana Hubungan Antara Self-Awareness Dengan Self-Concealment Generasi Z? Studi Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 900–906. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6900>
- Danika, P. O. (2023). ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL SISWA DALAM PEMBELAJARAN SAINS. *DIKSAINS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains*, 3(2).
- Erlita, T., & Abidin, Z. (2021). Kompetensi Emosi (Ekspresi dan Pemahaman Emosi) pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 140. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3951>
- Hasanah, R. A., & Latifah, M. (2021). Investigasi Online Resilience Remaja: Eksplanasi Peranan Karakteristik Remaja, Karakteristik Keluarga, Kelekatan Remaja-Orang Tua, Regulasi Emosi, dan Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(3), 270–281. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.3.270>
- Hidayat, A. N., Wahyudi, N., & Rismawati, I. (2025). IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KECERDASAAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI SD NEGERI CISEUREUH. *Jurnal Tahsinia*, 6(1), 11–26.
- Husnaini, M., Sarmiati, E., & Harimurti, S. M. (2024). Pembelajaran sosial emosional: Tinjauan filsafat humanisme terhadap kebahagiaan dalam pembelajaran. *Journal of Education Research*, 5(2), 1026–1036.
- Lestyarini, D. W. (2023). *Kenapa kita sulit berdamai dengan diri sendiri: Sebuah seni mengendalikan emosi dan menemukan diri*. Anak Hebat Indonesia.
- Maharani, A. (2024). Bimbingan dalam menangani perubahan emosional selama masa pubertas. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(02), 60–65.

- Muali, C., & Fatmawati, S. (2022). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak. *Analisis Faktor Dan Strategi. Fitrah: Journal of Islamic Education*, 3(2), 85–100. <http://jurnal.staisumatera-medan.ac.id/fitrah>
- Muzzamil, F. (2021). Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan sosial emosional anak. *MURANGKALIH: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02).
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Meerum Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756–761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.00>
- Saras, T. (2023). *Dopamin: Molekul Kesenangan dan Kekuatan Motivasi*. Tiram Media.
- Savira, S., & Budiman, A. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNISBA KBK. *Prosiding Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.29313/v6i2.24396>
- SIMBOLON, N. R. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental. *Literacy Notes*, 2(1).
- Sugiarto, G. N. C. (2024). *Gambaran Kematangan Emosi dan Pengambilan Keputusan Karir pada Remaja di SMAN 4 Pamekasan*. Institut Agama Islam Negeri Madura.
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Wijaya, I. (2023, August 31). *Mahasiswi USK yang Ditemukan Meninggal Gantung Diri Dikenal sebagai Sosok Pendiam*. Tribunnews.Com. <https://aceh.tribunnews.com/2023/08/31/mahasiswi-usk-yang-ditemukan-meninggal-gantung-diri-dikenal-sebagai-sosok-pendiam>
- Yovita Setiawan, Y., & Arliansyah, E. (2021). Being the Master of Myself: Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Asisten Dosen. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art1>
- Yunalia, E. M., & Nurma, A. (2020). ANALISA KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA TAHAP AKHIR BERDASARKAN JENIS KELAMIN. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4).