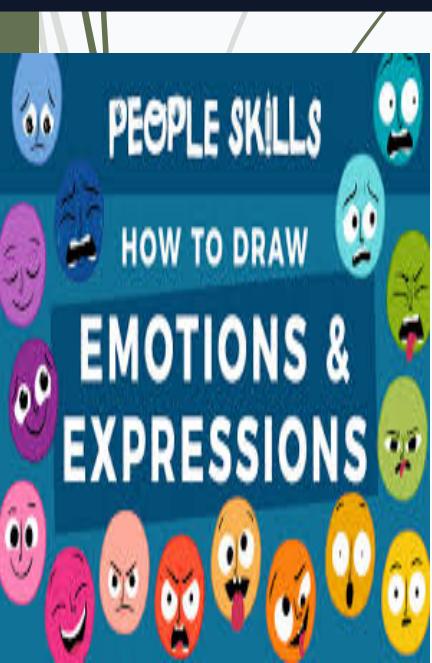




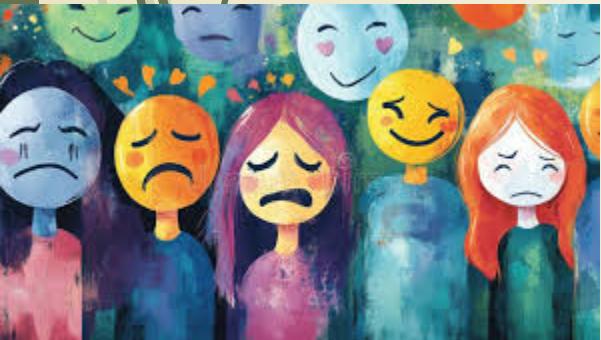
Regulasi Emosi



EMOSI

- ▶ Pengertian emosi adalah emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktifitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat.
- ▶ Sedangkan motif dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat atau merupakan *driving force*.

(Chaplin, 2001 & Walgito, 2001)



Teori Kognitif ttg Emosi



❖ Cognitive Labeling Theory

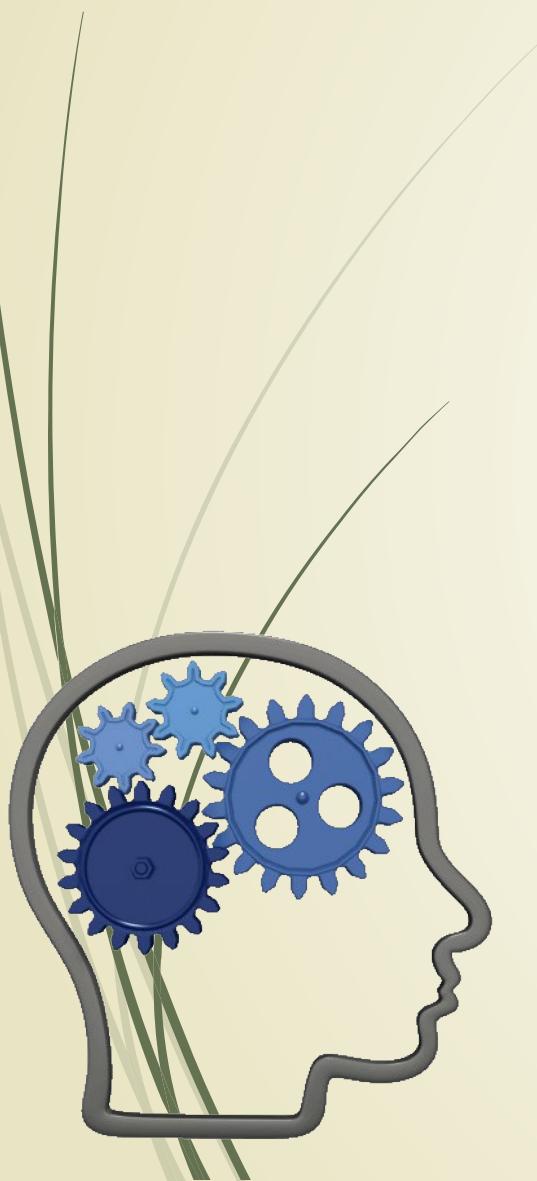
teori tentang emosi yang pertama yang menekankan pada kognitif.

Schachter dan Singer (1962) mengemukakan 2 faktor yang menyebabkan emosi itu dapat dipelajari, yaitu:

- ❖ Perubahan fisiolog yang tinggi.
- ❖ Interpretasi emosional terhadap perubahan tersebut.

(Eysenck, 2000)





❖ Four Factor Theory

dikembangkan oleh Parkinson (1994)

Berdasarkan teori ini, pengalaman emosional bergantung pada 4 faktor yaitu:

- ❖ Adanya stimulus atau situasi eksternal
- ❖ Reaksi tubuh atau reaksi fisiologis
- ❖ Ekspresi wajah.
- ❖ Kecenderungan untuk bertindak.

(Eysenck, 2000)

Zajonc dan Lazarus

▢ Zajonc

berpendapat bahwa tidak hanya kognisi mendahului emosi tetapi kognisi dan emosi berdiri sendiri, dengan emosi mempengaruhi kognisi.

▢ Lazarus

percaya bahwa faktor pribadi mewarnai proses dari pengalaman, dan kita tidak perlu melengkapi informasi sebelum bereaksi secara emosional untuk mengartikan.



Kesimpulan Teori Kognitif ttg Emosi

- Emosi yang dialami merupakan hasil penafsiran atau evaluasi mengenai informasi yang datang dari situasi lingkungan dan dari dalam diri.



Teori Behavior : Emosi

- Menekankan pada hubungan emosi dengan motivasi.
- Teori Leeper.**

Misalnya rasa takut (fear), adalah emosi, tapi juga motif pendorong perilaku, karena bila takut maka orang akan terdorong berlaku kearah tujuan tertentu (goal directed).

(Walgito, 2001).



Watson

- “emosi adalah hasil ‘pola-reaksi’ yang menyangkut perubahan dari mekanisme tubuh sebagai kesatuan, tetapi terpisah dari sistem visceral dan glandular.
- membedakan emosi dan reaksi intinktif:
 - emosi akan membawa organisme kedalam status kekacauan,
 - reaksi instinktif bukan merupakan kekacauan, baginya emosi adalah kesalahan pengorganisasian

Tomkins

- Emosi itu menimbulkan energi untuk motivasi.
- Berkaitan dengan dorongan ini adalah emosi, yang menimbulkan energi untuk dorongan sehingga adanya *motivational power*.



Gray

- emosi adalah status internal yang secara garis besar disebabkan oleh kejadian eksternal
- tiga sistem menurut Gray:
 1. Ketika pendekatan sebelum mendominasi stimulus reinforcement adalah sebuah stimulus yang dikondisikan sebagai penguat atau non-punishment.
 2. ketika inhibisi perilaku mendominasi stimulus reinforcement adalah stimulus yang dikondisikan untuk hukuman atau non-reward.
 3. ketika sistem pertahanan mendominasi stimulus reinforcement yang tidak dikondisikan atau non-reward.



Kesimpulan emosi dari sudut pandang Teori Behavior

▢ emosi memiliki peran dalam perubahan yang dominan dalam sebuah perilaku.



Konsep inti

Pengertian

Regulasi emosi adalah proses (intrinsik & ekstrinsik) untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional agar selaras dengan tujuan.

Intinya: dapat “mengintervensi” di berbagai titik sebelum/selama/setelah emosi muncul.

Ruang lingkup

- Mencakup peningkatan, penurunan, atau pemeliharaan intensitas emosi.
- Bisa disengaja (deliberate) atau otomatis.
- Bisa intrapersonal (diri) maupun interpersonal (melalui orang lain).

Mengapa penting?

- Berhubungan dengan kesehatan mental (kecemasan, depresi, dsb.).
- Mempengaruhi kualitas hubungan & komunikasi.
- Mendukung pengambilan keputusan & kontrol impuls.

Episode emosi (sederhana)



REGULASI EMOSI

12

- ❖ Mengatur situasi yang terjadi, mengubah respon dengan mengulas situasi, atau menekan/mengintensifkan respon (Greenberg, 2003)
- ❖ Menurunkan frekuensi terjadinya emosi yang menekan dan meningkatkan terjadinya frekuensi emosi yang memberikan kenyamanan (Omaha, 2004)
- ❖ Mengurangi rasa mudah terluka pada emosi, meningkatkan emosi positif, membiarkan emosi yg melukai pergi, melakukan tindakan yg berlawanan dengan emosi negatif (Linehan, 1993)

Model proses memetakan strategi regulasi emosi berdasarkan *kapan* strategi diterapkan dalam urutan kejadian emosi. Empat pertama bersifat antecedent-focused (sebelum respons penuh terbentuk), sedangkan terakhir response-focused.

5 “keluarga” strategi



Antecedent-focused (1-4): sebelum respons emosi “penuh” terbentuk

- Situation selection: memilih tidak membuka media sosial saat stres.
- Attentional deployment: teknik grounding / fokus napas.
- Cognitive change: reappraisal (“ini tantangan, bukan ancaman”).

**Response-focused
(5)**

- Situation modification: meminta klarifikasi untuk mengurangi konflik.
- Response modulation: Mengubah respons setelah emosi sudah kuat muncul (fisiologi, tindakan, relaksasi otot, menahan ekspresi, atau olahraga)

Pendekatan ini menekankan bahwa “disregulation” tidak hanya soal intensitas emosi, tetapi juga soal kesadaran, penerimaan, tujuan, kontrol impuls, dan akses strategi.

6 dimensi kesulitan (contoh label yang sering dipakai)

Penerimaan

Nonacceptance

Sulit menerima emosi
("emosi ini buruk/harus hilang")

Fungsi

Goals

Sulit fokus pada tujuan saat emosi kuat

Kontrol

Impulse

Kesulitan mengendalikan impuls saat emosi kuat

Kesadaran

Awareness

Kurang sadar/peka pada emosi yang muncul

Kejelasan

Clarity

Sulit mengidentifikasi & memberi label emosi

Strategi

Strategies

Merasa tidak punya strategi yang efektif

Pentingnya Regulasi Emosi bagi Peserta Didik

Mengapa regulasi emosi penting di sekolah?

Di konteks belajar, emosi yang terkelola membantu siswa:

- mempertahankan perhatian & fokus
- mengelola frustrasi saat tugas sulit
- berinteraksi sosial secara sehat
- bertahan dari stres akademik

⌚ Belajar lebih efektif

Fokus meningkat, lebih tahan menghadapi tantangan, dan lebih produktif di kelas.

🤝 Relasi sosial lebih baik

Lebih mampu menyelesaikan konflik, bekerja sama, dan diterima oleh teman sebaya.

♥ Kesejahteraan & resiliensi

Mengurangi dampak stres dan membantu pulih lebih cepat saat gagal/saat mengalami tekanan ujian.

Ketika emosi terkelola, siswa cenderung:

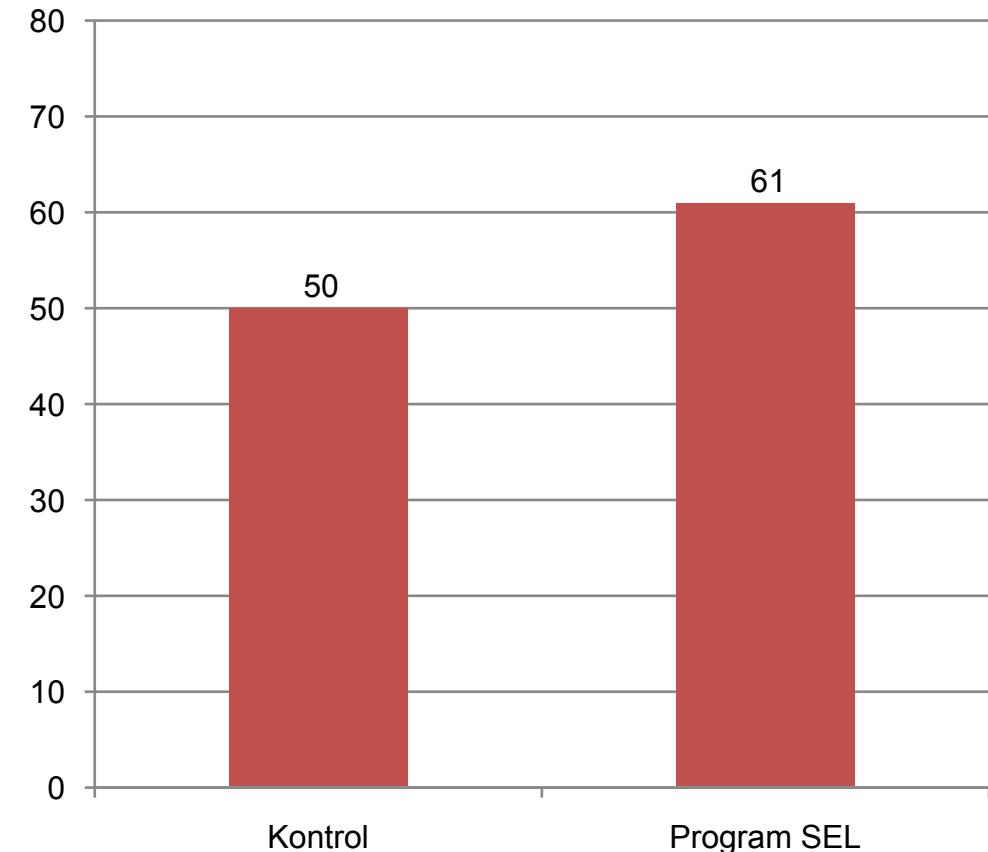
- lebih mampu memusatkan perhatian saat belajar
- lebih tahan frustrasi dan tidak cepat menyerah
- lebih siap menerima umpan balik & memperbaiki kesalahan
- lebih sedikit perilaku yang mengganggu proses belajar

Temuan riset (contoh):

- Regulasi emosi pada anak TK berkaitan dengan skor literasi & matematika serta produktivitas di kelas.
- Meta-analisis program SEL (social emotional learning) di sekolah menunjukkan peningkatan prestasi akademik

Ilustrasi: capaian akademik (persentil)

Contoh visual dari meta-analisis SEL



Catatan: "+11 persentil" merujuk pada Durlak dkk. (2011).

Dampak pada perilaku, iklim kelas, dan relasi

🛡️ Lebih sedikit masalah perilaku

Siswa lebih mampu menahan impuls dan memilih respons yang tepat sehingga pembelajaran lebih kondusif.

🤝 Hubungan teman sebaya positif

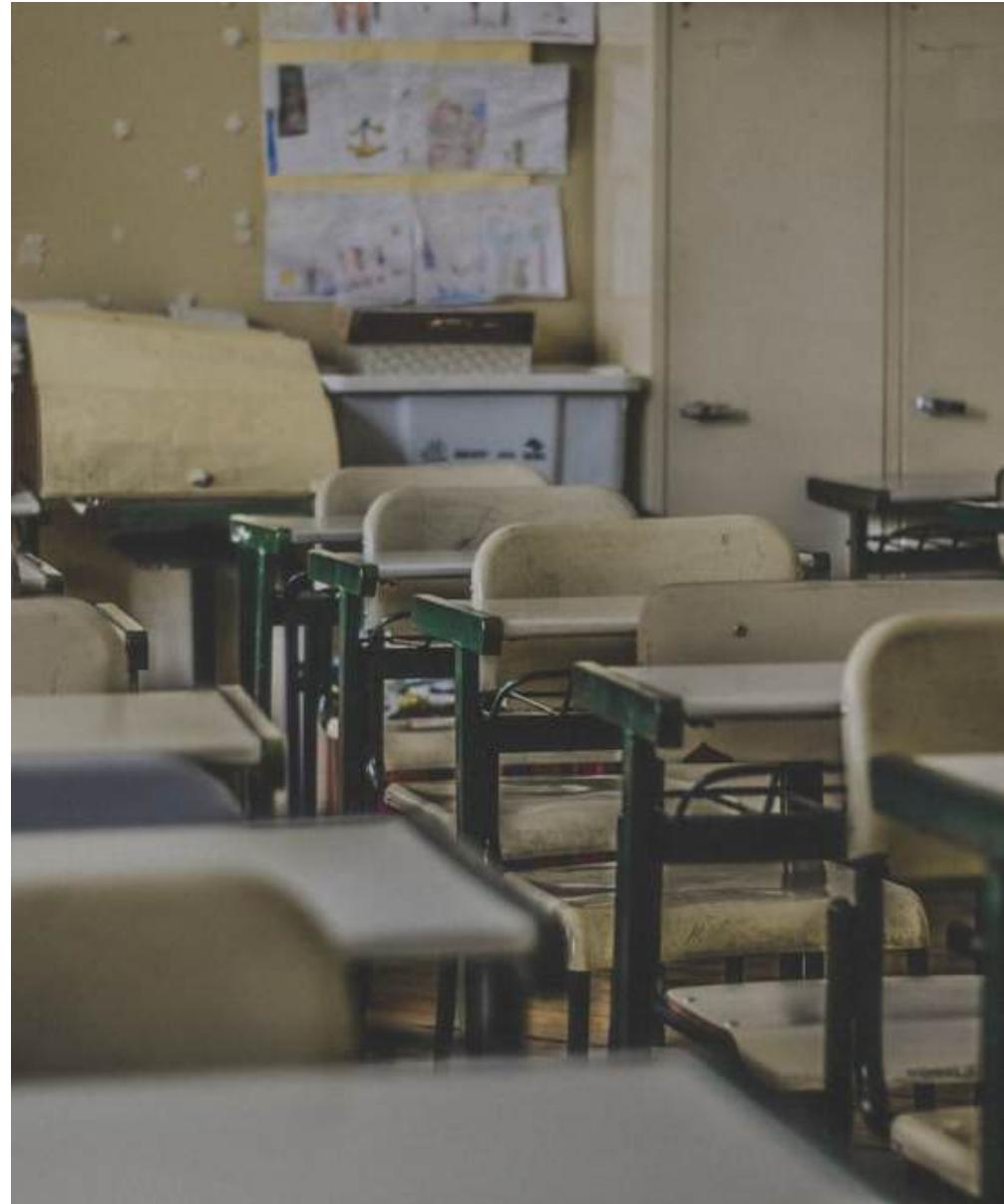
Keterampilan regulasi emosi berkaitan dengan perilaku prososial dan kualitas relasi dengan teman.

🏫 Iklim kelas suportif

siswa dapat memberikan apresiasi pada temannya yang lebih berhasil dan menerima saat mengalami kekalahan

📚 Keterlibatan belajar meningkat

Saat emosi terkelola, siswa lebih siap berpartisipasi dan bertahan dalam tugas menantang.



Dampak pada kesejahteraan psikologis & burnout akademik

Apa risikonya jika emosi tidak terkelola?

Dampak yang sering terlihat pada peserta didik:

kecemasan saat ujian/presentasi meningkat
lebih mudah mengalami kelelahan belajar
(burnout)

menarik diri, konflik, atau ledakan emosi
motivasi & keterlibatan belajar menurun

Inti pesan untuk siswa:

“Emosi itu wajar. Yang penting adalah cara kita meresponsnya.”

Keterampilan regulasi emosi dapat dilatih seperti keterampilan akademik.



Dukungan Yang Dapat Dilakukan Guru/Sekolah

Praktik sederhana namun berdampak (mudah diterapkan):

1. Check-in emosi (1-2 menit)

Awali kelas dengan “bagaimana perasaanmu?” tanpa menghakimi/biarkan sesuai dengan kondisi siswa

2. Bangun kosa kata emosi

Latih siswa menamai emosi secara spesifik (bukan hanya “marah/sedih”), lalu diskusikan pemicunya.

3. Ajarkan strategi adaptif

Contoh: napas 4-6, jeda sebelum merespons, reappraisal (“cara pandang baru”), pemecahan masalah.

4. Aturan kelas yang responsif

Tegas pada perilaku, hangat pada siswa; gunakan konsekuensi yang memulihkan (restoratif).

5. Sistem dukungan berjenjang

Identifikasi siswa yang butuh dukungan tambahan (BK/konselor/rujukan) dan libatkan orang tua.

Jeinna D
Jhasir