

**MAKALAH PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PENGELOLAAN EMOSI**



Dosen Pengampu:

1. Muhisom, M.Pd.I
2. Redi Eka Adriyanto, M.Pd.

Di Susun Oleh:

Kelompok 6

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1. Diva Putri Maharani | 2513053040 |
| 2. Sucilia Mahdewi br Subakti | 2513053041 |
| 3. Shabrina Alifah Alviandini | 2513053046 |

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

2025/2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, Sehingga kami dapat menyelesaikan makalah yang berjudul **“Pengelolaan Emosi”**. Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Psikologi dan Bimbingan. Kami menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna, Baik dari segi penulisan maupun kemampuan yang kami miliki. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga makalah ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

10 Februari 2026

Kelompok 6

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
BAB II Kajian Teori	3
2.1 Pengelolaan Emosi	3
2.2 Fase Perkembangan Emosional.....	4
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Seseorang Dalam Mengelola Emosi	6
2.4 Peran Guru Dalam Melatih Pengelolaan Emosi Peserta Didik	8
2.5 Dampak Kemampuan Pengelolaan Emosi Terhadap Interaksi Sosial Peserta Didik.....	9
BAB III PENUTUP.....	12
3.1 Kesimpulan	12
3.2 Saran	12
DAFTAR PUSTAKA	14

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengelolaan emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi agar individu dapat merespons situasi secara adaptif dan tidak impulsif. Emosi memengaruhi cara berpikir, berinteraksi sosial, dan menyelesaikan masalah, sehingga keterampilan mengelola emosi penting untuk kesejahteraan psikologis dan keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan erat dengan kesiapan belajar dan keterlibatan siswa dalam lingkungan pendidikan yang positif.

Dalam pendidikan, pengelolaan emosi berperan penting dalam proses belajar peserta didik. Strategi regulasi emosi yang efektif membantu siswa mengatasi tekanan akademik, meningkatkan motivasi serta keterlibatan dalam pembelajaran, dan memperkuat hubungan dengan teman dan guru. Penelitian empiris menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi dapat berdampak pada penurunan keterlibatan belajar dan hubungan sosial di sekolah, yang selanjutnya dapat menghambat prestasi akademik.

Tidak hanya peserta didik, tenaga pendidik juga perlu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Regulasi emosi yang efektif oleh guru dapat menciptakan iklim kelas yang kondusif, meningkatkan hubungan interpersonal, serta membantu siswa merasa aman dan termotivasi untuk belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi bukan hanya keterampilan individu, tetapi juga unsur penting dalam dinamika pendidikan yang efektif.

Berdasarkan permasalahan diatas, perlu dilakukan kajian yang lebih mendalam mengenai pengelolaan emosi yang menjadi aspek penting yang harus mendapat perhatian dalam dunia pendidikan untuk menciptakan suasana belajar yang sehat, mendukung perkembangan akademik, serta membentuk karakter peserta didik secara menyeluruh.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan pengelolaan emosi?
2. Bagaimana fase perkembangan emosional?
3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi?

4. Bagaimana peran guru dalam melatih peserta didik mengelola emosi?
5. Bagaimana dampak kemampuan pengelolaan emosi terhadap interaksi sosial peserta didik?

1.3 Tujuan Penulisan

1. Mengetahui dan memahami apa yang di maksud dengan pengelolaan emosi
2. Mengetahui dan memahami fase perkembangan emosional.
3. Mengetahui dan memahami faktor faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi.
4. Mengetahui dan memahami peran guru dalam melatih peserta didik mengelola emosi.
5. Mengetahui dan memahami dampak kemampuan pengelolaan emosi terhadap interaksi sosial peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengelolaan Emosi

Menurut Thompson (dalam Prastiti & Prihartanti, 2012) regulasi emosi/ pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu dalam melakukan kontrol terhadap status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya.

Suciati (2016) psikolog sepakat bahwa pendukung kesuksesan dan keberhasilan seseorang didukung 20% kecerdasan intelektual sedangkan 80% lagi dipengaruhi oleh faktor lain. Kecerdasan emosional atau Emotional Intellegence (EI) termasuk dalam 80 % faktor lain selain kecerdasan intelektual. Kecerdasan emosional dikatakan sebagai kunci keberhasilan belajar siswa karena dengan pengendalian emosi yang baik siswa dapat melakukan dan memutuskan melakukan kegiatan yang bermanfaat. Kemampuan mengelola emosi merupakan bagian dari aspek kecerdasan emosi. Emosi tidak hanya berpengaruh pada perilaku tetapi mempengaruhi segala aspek, dari itulah pentingnya kemampuan mengelola emosi dimiliki oleh seseorang.

Kemampuan individu dalam mengelola emosi tidak dapat disamaratakan, begitu pula pada siswa. Pengelolaan emosi penting untuk dilakukan karena berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Pengelolaan emosi berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengeluarkan emosi yang tepat dan pada saat yang tepat pula. Banyak perilaku menyimpang yang dilakukan oleh individu disebabkan oleh adanya tekanan atau masalah. Apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah. Adanya kemampuan mengelola emosi yang baik dapat menuntun individu ke arah yang benar serta dapat membantu seseorang mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang mengalami masalah dan tekanan.

Dari sudut perkembangan, Thompson (1994), menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri atas proses ekstrinsik dan intrinsik yang menentukan pengawasan, evaluasi, dan modifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan seseorang. Proses intrinsik adalah cara seorang mengelola emosi yang muncul dari dalam dirinya sendiri. Proses ekstrinsik adalah cara seseorang dalam memengaruhi emosi yang datang dari luar (Gross, 2007).

Menurut Martin (2003) ciri-ciri individu yang memiliki pengelolaan emosi antara lain sebagai berikut.

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d. Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- e. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

2.2 Fase Perkembangan Emosional

Perkembangan Pengelolaan Emosi Holodynski (2005) menyatakan bahwa perkembangan pengelolaan emosi didasarkan pada aspek-aspek bagaimana seseorang mendapatkan kemampuan untuk menahan atau membendung konsekuensi dari emosi yang tidak diharapkan, dan mengelolanya atau mengantisipasi motivasi dan harapan di masa mendatang. perkembangan emosi dan pengelolaannya dapat dibagi menjadi empat fase.

1. Fase pertama: usia 0-2 tahun

Pada fase ini individu dihadapkan pada tugas untuk membangun kemampuan membedakan berbagai emosi yang dimediasi oleh tanda- tanda ekspresi dalam hubungannya dengan pengasuh. Oleh karena itu, Pada fase ini, individu masih total tergantung pada pengelolaan interpersonal melalui pengasuh. Individu masih belum dapat mengontrol emosi mereka. Oleh karena itu, pada fase ini kepekaan pengasuh terkait ekspresi emosi individu sangat penting dalam proses perkembangan emosi individu. Regulasi emosi individu pada fase ini masih sangat bergantung pada regulasi interpersonal dengan pengasuh karena individu masih belum dapat mengontrol emosinya berdasarkan keinginannya. Secara spesifik, Calkins dalam Gross (2007) menyatakan bahwa usaha pengelolaan emosi dimulai pada manusia saat usia 3 bulan, misalnya memberi tanda perasaan senang atau tidak senang dengan ekspresi wajah. Bayi dapat bereaksi terhadap stimulus yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan dengan cara menengok atau memalingkan muka. Kemudian usia 3-6 bulan bayi mampu mengenal stimulus yang tidak menyenangkan secara sederhana dengan distraksi sederhana, misalnya menghindari hal yang menakutkan dengan mengalihkan perhatian pada mainan. Pada akhir tahun pertama, bayi mulai aktif mengontrol munculnya perasaan (affective arousal). Pada akhir tahun kedua, bayi mampu melakukan strategi pengelolaan emosi, di antaranya berupa:

- a. calming (physical self- soothing, misalnya menghisap jari atau dot, menggunakan selimut yang lembut)
- b. distraction (umumnya berupa memalingkan pandangan dan manipulasi objek dengan mainan) dan
- c. first symbolic strategies/ cognitive reinterpretation

2. Fase kedua: usia 3-6 tahun

Pada usia 3-6 tahun anak dapat ditinggalkan dan bermain sendiri dalam waktu singkat. Kemampuan berbicara yang meningkat juga meningkatkan kemampuan pengelolaan emosinya. Pada masa ini anak dapat menghadapi atau menghindari peristiwa yang menimbulkan emosi dengan mengekspresikan emosi secara verbal. Karena itu, pengasuh dapat meningkatkan strategi simbolik dalam melakukan pengelolaan emosi interpersonal. Dalam hal ini komunikasi verbal menjadi penting dalam pengelolaan emosi. Pada akhir usia 6 tahun, anak mampu melakukan distraksi secara mandiri, misalnya bermain dengan objek lain saat pengasuh tidak ada. Begitu juga saat ada pengasuh, ketika pengasuh sibuk, anak bisa tersenyum pada pengasuhnya, memperlihatkan mainannya atau mengajaknya bermain. Sebaliknya, pada usia ini strategi calming menjadi menurun.

3. Fase ketiga: di atas 6 tahun

Pada fase ini, kemandirian anak mulai meningkat. Ekspresi dan komunikasi verbal anak mulai disesuaikan dengan lingkungannya. Ekspresi fisik dan verbal anak telah dapat dipahami oleh orang sekitarnya. Anak mulai mengembangkan perasaan yang menggambarkan ekspresi somatosensori, bukan hanya ekspresi fisik. Menurut Santrock (2007), pada masa ini anak semakin mampu mengembangkan pemahaman emosi dan pengelolaan emosi. Selain itu, ia menyatakan terdapat perubahan perkembangan emosi pada masa ini sebagai berikut.

- a. Meningkatnya pemahaman tentang emosi. Misalnya, anak-anak usia sekolah dasar mengembangkan suatu kemampuan untuk memahami emosi kompleks tertentu seperti bangga dan malu. Emosi dan pengelolaan emosi menjadi lebih mandiri serta terintegrasi dengan tanggung jawab personal.
- b. Meningkatnya pemahaman tentang emosi kompleks daripada emosi dasar yang dapat dialami atau diterapkan dalam situasi tertentu.
- c. Meningkatnya kecenderungan untuk mengingat peristiwa yang menimbulkan reaksi emosi.
- d. Meningkatnya kemampuan menekan atau menyembunyikan reaksi emosi negatif. Anak-anak sekolah dasar sering dengan sengaja menyembunyikan emosi mereka.

4. Fase keempat: usia dewasa (adulthood)

Pada usia ini individu akan dihadapkan pada sejumlah problematika baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Ia tidak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis pada orang tuanya. Segala urusan ataupun masalah yang dialami dalam hidupnya sedapat mungkin akan ditangani sendiri tanpa bantuan orang lain, termasuk orang tua. Kehidupan psikososial dewasa semakin kompleks. Mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, membentuk keluarga baru, memelihara anak-anak, dan tetap harus memperhatikan orang tua yang makin tua. Permasalahan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari, pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Wajar jika seorang individu melakukan usaha untuk mengekspresikan berbagai macam emosi yang dirasakan. Akan tetapi, individu sebaiknya merespons emosi- emosi tersebut dengan respons perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Seseorang Dalam Mengelola Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mengelola emosi terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kecerdasan emosional, pola asuh, motivasi dan kepercayaan diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, Interaksi sosial, dan keterampilan sosial.

1. Faktor internal

a. Kecerdasan emosional

Goleman (1995) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres akademik dan membangun hubungan interpersonal yang positif.

Menurut Salovey dan Mayer (dalam Mashar, 2011, hlm. 61) menjelaskan tentang aspek aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosional, diantaranya: mengendalikan amarah, kemampuan memecahkan masalah pribadi, mengungkapkan dan memahami perasaan, empati, ketekunan, kemandirian, kesetiakawanan, sikap hormat dan keramahan.

b. Pola asuh

Temperamen seorang anak juga berperan dalam pengaturan emosinya, yang dipandu oleh pola asuh yang diterimanya (Suhati & Islami, 2018). Pada awal perkembangan anak, mereka telah melakukan interaksi dengan orang-orang terdekatnya seperti ayah dan bunda atau keluarganya. Perilaku anak pun dipengaruhi oleh kepribadian orang-orang terdekat tersebut dan dengan hubungan interaksi anak dengan temannya.

c. Motivasi dan kepercayaan diri.

Motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dengan baik. Mereka memiliki semangat dan keyakinan yang kuat, sehingga lebih mudah untuk bangkit kembali.

Memberikan waktu jeda bagi diri peserta didik untuk menenangkan diri dan menghilangkan rasa frustasi atau amarah yang muncul. Melakukan aktivitas lain seperti menonton video, olahraga, atau membaca juga dapat membantu mengalihkan perhatian peserta didik dari situasi yang memicu emosi negatif. Mencari hiburan seperti mendengarkan musik atau bermain game lain yang lebih santai juga merupakan strategi yang digunakan oleh peserta didik untuk meregulasi emosi mereka.

2. Faktor eksternal

a. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial, yang mencakup keluarga, teman sebaya, serta masyarakat sekitar, menjadi faktor dominan dalam membentuk dan mengembangkan kecerdasan emosional anak. Interaksi sosial yang baik dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali dan mengontrol emosi, sementara lingkungan sosial yang kurang mendukung dapat berdampak pada kesulitan anak dalam beradaptasi dan berinteraksi secara emosional (Saarni, 1999).

b. Keterampilan dan interaksi sosial

Pengalaman interaksi sosial sangat penting bagi perkembangan kemampuan mengelola emosi anak. Studi lain meneliti bahwa bentuk keterampilan sosial untuk anak seperti tanggap hubungan interpersonal dengan anak-anak lain secara memuaskan, tidak suka bertengkar, tidak egois, berbagi kue dan mainan. Bentuk aktivitas ini dimana anak berinteraksi menjadi faktor yang mempengaruhi seorang anak dalam mengelola emosinya.

2.4 Peran Guru Dalam Melatih Pengelolaan Emosi Peserta Didik.

Sekolah sebagai salah satu tempat pendidikan formal merupakan tempat yang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam pembentukan tingkah laku atau karakter (Khairi dan Othman, 2016).

Guru memiliki peran besar dalam perkembangan keterampilan emosi peserta didik. Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor,&Schellinger (2011) menyatakan bahwa guru memainkan peran penting dalam pengembangan emosi peserta didik di bawah asuhannya. Guru berperan sebagai model saat pembelajaran di kelas maupun di luar pembelajaran.

Peran guru melatih peserta didik dalam keterampilan mengelola emosi yaitu:

1. Sebagai model

Guru sebagai model dimana kegiatan guru meliputi: memberikan simulasi atau contoh atau model penerapan keterampilan mengelola emosi peserta didik dan peserta didik meniru contoh guru. Saat menjalankan perannya dalam pembelajaran, guru idealnya memiliki emosi positif selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Dalam melatih peserta didik mengelola emosi, guru dituntut menjadi panutan agar peserta didik meniru keterampilan mengelola emosi positif yang dilatihkannya dan meniru perilaku keterampilan mengelola emosi positif gurunya.

2. Sebagai fasilitator

Guru sebagai fasilitator dimana kegiatan guru merancang perangkat pembelajaran yang mengarah pada pengembangan keterampilan mengelola emosi, mengidentifikasi pengalaman emosi peserta didik. Selain memfasilitasi peserta didik, guru juga perlu memfasilitasi orang tua. Guru berperan untuk memberikan edukasi pada orang tua, menyampaikan perkembangan peserta didik dan memberikan layanan konsultasi apabila orang tua meminta saran terkait permasalahan perilaku anaknya.

3. Sebagai motivator

Sebagai motivator, guru perlu menjalin hubungan baik dengan peserta didik. Guru perlu mendorong peserta didik untuk membicarakan tentang perasaan, menanyakan bagaimana perasaan peserta didik, menunjukkan empati, perhatian dan kedulian terhadap peserta didik.

4. Sebagai edukator

Guru sebagai edukator dimana guru memberikan pengetahuan atau edukasi pada orang tua, dan kegiatan peserta didik yaitu menerima arahan dari orang tua.

5. Sebagai konsultan

Guru sebagai konsultan dimana guru memberikan layanan konsultasi bagi orang tua terkait pengembangan keterampilan mengelola emosi anak, dan kegiatan anak.

6. Sebagai evaluator

Guru sebagai evaluator dimana guru mencatat perkembangan strategi pengelolaan emosi peserta didik, mengukur keterampilan mengelola emosi peserta didik, memantau perkembangan keterampilan mengelola emosi peserta didik, dan merencanakan tindaklanjut untuk peningkatan penggunaan keterampilan mengelola emosi peserta didik, serta berkomunikasi dengan orang tua untuk mengetahui praktik dan pembiasaan peserta didik dalam penerapan. Adapun kegiatan peserta didik yaitu menerapkan keterampilan mengelola emosi. Keterampilan mengelola emosi tidak hanya bertumpu pada pemahaman dan pengetahuan, tetapi juga melalui proses pembiasaan.

2.5 Dampak Kemampuan Pengelolaan Emosi Terhadap Interaksi Sosial Peserta Didik

Pengelolaan emosi juga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter peserta didik. Kemampuan ini berkaitan erat dengan sikap empati, toleransi, kesabaran, tanggung jawab, serta kemampuan memahami perspektif orang lain. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan pengelolaan emosi tidak hanya berdampak pada hubungan sosial siswa saat ini, tetapi juga mempersiapkan mereka menjadi individu yang matang secara emosional di masa depan.

Dampak kemampuan pengelolaan emosi terhadap interaksi sosial peserta didik antara lain:

1. Meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal

Kemampuan mengelola emosi membantu peserta didik berkomunikasi secara lebih efektif. Siswa yang mampu mengontrol emosinya tidak mudah terpancing emosi saat berdiskusi, berpendapat, atau menghadapi perbedaan pandangan. Mereka cenderung menggunakan bahasa yang sopan, jelas, dan tidak menyinggung perasaan orang lain. Selain itu, kemampuan mengelola emosi juga membuat siswa lebih mampu menjadi pendengar yang baik, memahami

maksud lawan bicara, serta menghindari kesalahpahaman dalam komunikasi sosial.

Komunikasi interpersonal yang baik sangat penting dalam proses pembelajaran, terutama dalam kegiatan diskusi kelompok, kerja sama proyek, maupun interaksi sehari-hari di sekolah. Dengan komunikasi yang sehat, hubungan sosial menjadi lebih harmonis dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang positif.

2. Membantu membangun hubungan sosial yang harmonis dan sehat

Peserta didik yang mampu mengelola emosi biasanya memiliki empati yang lebih baik. Mereka mampu memahami perasaan orang lain, menghargai perbedaan, serta menjaga sikap dalam pergaulan. Empati ini sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis, karena siswa dapat menghindari perilaku yang menyakiti orang lain dan lebih peduli terhadap teman yang membutuhkan dukungan. Hubungan sosial yang harmonis juga meningkatkan rasa nyaman di lingkungan sekolah. Siswa merasa diterima dalam kelompok sosialnya, sehingga motivasi belajar dan partisipasi dalam kegiatan sekolah menjadi lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga pada kualitas pengalaman belajar siswa.

3. Mengurangi konflik sosial dan perilaku agresif

Salah satu dampak utama kemampuan pengelolaan emosi adalah kemampuan mengendalikan reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan atau konflik. Peserta didik yang mampu mengontrol emosi cenderung tidak mudah marah, tidak bertindak impulsif, serta mampu menyelesaikan masalah secara rasional. Kemampuan ini sangat penting dalam mencegah terjadinya konflik sosial seperti pertengkar, bullying, atau perilaku agresif lainnya. Peserta didik yang memiliki pengelolaan emosi yang baik lebih cenderung menggunakan dialog, musyawarah, dan pendekatan damai dalam menyelesaikan masalah. Dengan demikian, suasana sekolah menjadi lebih kondusif dan interaksi sosial berjalan lebih positif.

4. Meningkatkan rasa percaya diri dalam bersosialisasi

Pengelolaan emosi yang baik juga berhubungan dengan peningkatan rasa percaya diri peserta didik. Siswa yang mampu memahami dan mengendalikan emosinya biasanya lebih stabil secara psikologis sehingga tidak mudah merasa cemas, takut, atau minder dalam berinteraksi sosial. Rasa percaya diri ini mendorong siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan kelas, berani mengemukakan pendapat, serta mampu berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial.

Kepercayaan diri yang baik juga membantu siswa membangun identitas diri yang positif serta meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan teman dan guru.

5. Mendukung kemampuan adaptasi dan penyesuaian diri dalam lingkungan sosial

Lingkungan sekolah selalu menghadirkan dinamika sosial yang beragam, seperti perbedaan karakter teman, aturan sekolah, tuntutan akademik, maupun perubahan lingkungan belajar. Peserta didik yang mampu mengelola emosi biasanya lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan tersebut. Kemampuan adaptasi ini membuat siswa lebih mudah menyesuaikan diri dengan situasi baru, menerima perbedaan, serta menjaga hubungan sosial tetap positif. Siswa yang mampu beradaptasi secara emosional cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan sosial yang lebih matang.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Pengelolaan emosi menunjukkan bahwa kemampuan ini merupakan aspek penting dalam perkembangan individu yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi. Pengelolaan emosi tidak hanya berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar, kualitas interaksi sosial, serta pembentukan karakter peserta didik. Kemampuan ini berkembang secara bertahap sejak masa bayi hingga dewasa melalui proses intrinsik dan ekstrinsik yang dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman, serta dukungan sosial. Faktor-faktor seperti kecerdasan emosional, motivasi belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif turut menentukan tingkat kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Dalam pendidikan, guru memiliki peran strategis sebagai model, fasilitator, motivator, konsultan, edukator, dan evaluator dalam melatih serta membiasakan keterampilan pengelolaan emosi pada peserta didik. Oleh karena itu, pengelolaan emosi perlu dikembangkan secara sistematis melalui kerja sama antara sekolah dan keluarga agar peserta didik mampu beradaptasi secara sehat, membangun hubungan sosial yang harmonis, serta mencapai prestasi akademik dan perkembangan pribadi yang optimal.

3.2 Saran

1. Bagi peserta didik

Peserta didik harus terus melatih kemampuan pengelolaan emosinya dengan cara memahami, mengenali dan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi. Peserta didik mampu untuk mengendalikan emosi negatif, meningkatkan percaya diri, dan membangun interaksi sosial yang baik.

2. Bagi orang tua

Orang tua dan pengasuh sangat berperan penting dalam perkembangan pengelolaan emosi anak-anak sesuai tahap perkembangannya. Kepalaan terhadap ekspresi emosi anak, komunikasi yang terbuka serta pemberian contoh pengelolaan positif sangat di perlukan. Terutama pada fase awal perkembangan emosi anak.

3. Bagi guru

Guru sebagai model, fasilitator, motivator dan evaluator dalam melatih pengelolaan emosi peserta didik. sekolah juga menerapkan pendidikan

kecerdasan emosional ke dalam proses pembelajaran, layanan bimbingan konseling, serta ekstrakurikuler yang dapat mendukung perkembangan emosional siswa. Lingkungan belajar yang aman dan nyaman terus di tingkatkan baik dari segi fasilitas fisik maupun hubungan sosial. dukungan dari guru, orang tua teman sebaya, serta kebijakan sekolah yang positif mampu meningkatkan kesejahteraan emosional siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. 2014. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- Halawa, F. A., & Fensi, F. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Lingkungan Sekolah terhadap Motivasi Belajar, dan Dampaknya terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 4(2).
- Hamzah B Uno. (2011). Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta: Bumi Aksara
- Kumara, A. (2018). Mengenali dan Menangani Emosi Pada Siswa. PT Kanisius.
- Dahwan, M., & Rahman, M. H. (2025). Mengenali dan mangani emosi pada siswa -prof. Dr. Amitya Kumara, M.s - Google buku
- Muali, C., & Fatmawati, S. (2022). Peran orang tua meningkatkan kecerdasan emosional anak; analisis faktor dan strategi dalam perspektif islam. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 3(2), 85-100.
- Muthmainah, M. (2022). Peran guru dalam melatih anak mengelola emosi. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 63-76.
- Sarnoto, Z.,A., Romli S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi belajar siswa
- STRATEGI GURU DALAM MEMBANTU MENGELOLA EMOSI ANAK USIA DINI DI TK ABA 4 TANJUNG TIRAM BATUBARA. PROSIDING FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS DHARMAWANGSA, 5, 153-160.
- Yusuf, Syamsu. 2011. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.