

# PENGELOLAAN EMOSI

Kelompok 6





# PENGENALAN ANGGOTA

1. Diva Putri Maharani  
2513053040



2. Sucilia Mahdewi br Subakti  
2513053041



3. Shabrina Alifah Alviandini  
2513053046





# 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. 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.



# 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.



# FASE PERKEMBANGAN EMOSIONAL

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

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.

3. Fase ketiga: di atas 6 tahun

Pada fase ini, kemandirian anak mulai meningkat. Ekspresi dan komunikasi verbal anak mulai disesuaikan dengan lingkungannya.

4. Fase keempat: usia dewasa (adulthood)

Pada usia ini individu akan dihadapkan pada sejumlah problematika baru.



# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SESEORANG DALAM MENGELOLA EMOSI

## FAKTOR INTERNAL



1




Kecerdasan emosional  
Goleman (1995) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain.

2

Pola asuh  
Temperamen seorang anak juga berperan dalam pengaturan emosinya, yang dipandu oleh pola asuh yang diterimanya.

3


Motivasi dan kepercayaan diri.  
Motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dengan baik.





# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SESEORANG DALAM MENGELOLA EMOSI

## FAKTOR EKSTERNAL



1

Lingkungan sosial

Lingkungan sosial, yang mencakup keluarga, teman sebaya, serta masyarakat sekitar, menjadi faktor dominan dalam membentuk dan mengembangkan kecerdasan emosional anak.

2

Keterampilan dan interaksi sosial

Pengalaman interaksi sosial sangat penting bagi perkembangan kemampuan mengelola emosi anak.



# **PERAN GURU DALAM MELATIH PENGELOLAAN EMOSI PESERTA DIDIK.**

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 DALAM MELATIH PENGELOLAAN EMOSI PESERTA DIDIK.

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.

2. Sebagai fasilitator  
Guru sebagai fasilitator dimana kegiatan guru merancang perangkat pembelajaran yang mengarah pada pengembangan keterampilan mengelola emosi, mengidentifikasi pengalaman emosi peserta didik.

3. Sebagai motivator  
Sebagai motivator, guru perlu menjalin hubungan baik dengan peserta didik.



# PERAN GURU DALAM MELATIH PENGELOLAAN EMOSI PESERTA DIDIK.

4. Sebagai edukator  
Guru sebagai edukator dimana guru memberikan pengetahuan atau edukasi pada orang tua.

5. Sebagai konsultan  
Guru sebagai konsultan dimana guru memberikan layanan konsultasi bagi orang tua terkait pengembangan keterampilan mengelola emosi 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.



# DAMPAK KEMAMPUAN PENGELOLAAN EMOSI TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PESERTA DIDIK

- 1 Meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal
- 2 Membantu membangun hubungan sosial yang harmonis dan sehat
- 3 Mengurangi konflik sosial dan perilaku agresif
- 4 Meningkatkan rasa percaya diri dalam bersosialisasi
- 5 Mendukung kemampuan adaptasi dan penyesuaian diri dalam lingkungan sosial



# 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.

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.





**Ada Pertanyaan?**



# TERIMA KASIH

