

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Pengelolaan Emosi

Disusun oleh :
Kelompok 6



Anggota Kelompok



Hani Nurhadifa
2513053017



Fiqih Prima Indita
2513053024



Marsella Yulita
2553053012

Latar Belakang

Pendidikan pada jenjang Sekolah Dasar memiliki peran penting dalam membentuk dasar perkembangan anak, tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek sosial dan emosional. Pada masa ini, anak berada dalam tahap perkembangan emosi yang masih labil dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Anak mulai belajar mengenali perasaan, mengekspresikan emosi, serta berinteraksi dengan teman sebaya dan guru di sekolah.



✦ Pengertian Pengelolaan Emosi

Secara etimologis, kata *emosi* berasal dari bahasa Prancis *emotion* (émouvoir) dan bahasa Latin *emovere* yang berarti “gerakan yang keluar,” yaitu dorongan batin yang muncul dan memengaruhi pikiran serta tindakan. Emosi mencakup berbagai gejolak perasaan seperti senang, sedih, marah, takut, dan cinta. Menurut Goleman, emosi melibatkan perasaan, pola pikir, serta kondisi fisik dan psikologis yang mendorong seseorang bertindak, sedangkan Matsumoto memandang emosi sebagai hasil pemberian label terhadap reaksi tubuh dalam situasi tertentu. Pengelolaan emosi sendiri merupakan keterampilan untuk memahami, mengontrol, dan mengekspresikan perasaan secara tepat, sehingga tercipta keseimbangan diri dan perilaku yang konstruktif.



Pentingnya pengelolaan emosi bagi anak usia Sekolah Dasar

Pengelolaan emosi di Sekolah Dasar penting untuk membentuk karakter, kepribadian, dan keterampilan sosial siswa. Kemampuan ini membantu anak menjalin hubungan positif, mengendalikan perasaan, menjaga kesehatan mental, serta meningkatkan fokus dan prestasi belajar. Melalui peran guru dan layanan Bimbingan Konseling, siswa dibimbing agar mampu mengelola emosi secara sehat sehingga berkembang kecerdasan emosional dan kualitas hidup yang lebih baik.



Strategi dalam mengelola emosi anak Sekolah Dasar

Strategi pengelolaan emosi di Sekolah Dasar meliputi melatih anak menenangkan diri, membimbing mereka mengekspresikan perasaan secara verbal, serta memberi pujian yang wajar. Guru dan orang tua juga perlu menjadi teladan karena anak belajar melalui meniru dan pengalaman, sehingga mampu mengelola emosi secara lebih seimbang.



Saran

Kerja sama guru, sekolah, orang tua, dan siswa sangat penting dalam pengelolaan emosi anak. Guru mengintegrasikan pendidikan emosional dan memberi teladan, sekolah menyediakan program pendukung, orang tua memberi pendampingan di rumah, dan siswa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sinergi ini mendukung keberhasilan belajar dan pembentukan karakter positif.



Kesimpulan

Pengelolaan emosi adalah kemampuan anak mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan perasaan dengan tepat. Kemampuan ini penting untuk membentuk karakter, hubungan sosial, kesehatan mental, dan keberhasilan belajar, sehingga perlu didukung peran guru, orang tua, serta bimbingan yang tepat.



Ada yang ingin ditanyakan?



Terima Kasih

