

MAKALAH
KETERAMPILAN MENGAJAR DI SEKOLAH DASAR

Dosen pengampu:

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Ag.

Muhisom, M.Pd.I.



Disusun oleh:

1. Gita Pertiwi (2513053154)
2. Nurul Aini (2513053156)
3. Faricha Aulia (2553053011)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG

2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan makalah berjudul “**Pengelolaan Emosi**” ini dengan baik dan tepat waktu. Makalah ini disusun sebagai salah satu tugas dalam mata kuliah Psikologi Pendidikan yang diampu oleh **Bapak Muhisom, M.Pd.I.**

Penulis menyadari bahwa dalam proses pembelajaran, kemampuan kognitif saja tidak cukup untuk mencapai keberhasilan. Pengelolaan emosi menjadi aspek penting yang perlu dimiliki oleh peserta didik agar mampu menghadapi berbagai situasi dalam proses belajar. Oleh karena itu, makalah ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan emosi serta penerapannya dalam dunia pendidikan.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan makalah ini masih terdapat banyak kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajian. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga makalah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam memahami pentingnya pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran.

Metro, 31 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	4
A. Latar Belakang.....	4
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan	4
BAB II PEMBAHASAN.....	5
A. Pengertian Pengelolaan Emosi	5
B. Komponen-Komponen Pengelolaan Emosi	5
C. Jenis-Jenis Emosi dalam Pembelajaran	6
D. Pentingnya Pengelolaan Emosi dalam Pendidikan.....	8
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengelolaan Emosi	9
F. Strategi Pengelolaan Emosi dalam Pembelajaran.....	10
BAB III PENUTUP.....	11
A. Kesimpulan.....	11
B. Saran.....	11
DAFTAR PUSTAKA	12

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan, keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga kemampuan mengelola emosi. Emosi memiliki peran penting dalam proses belajar, karena dapat mempengaruhi motivasi, konsentrasi, serta hubungan sosial siswa.

Kemampuan pengelolaan emosi menjadi salah satu bagian dari keterampilan sosial emosional yang perlu dikembangkan sejak dini. Jika siswa mampu mengelola emosinya dengan baik, maka mereka akan lebih mampu menghadapi tekanan, bekerja sama, serta mencapai prestasi belajar yang optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam makalah ini adalah sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan pengelolaan emosi?
2. Mengapa pengelolaan emosi penting dalam Pendidikan?
3. Bagaimana cara mengelola emosi dalam pembelajaran

C. Tujuan Penulisan

Adapun tujuan penulisan makalah ini adalah:

1. Menjelaskan konsep pengelolaan emosi.
2. Mengetahui pentingnya pengelolaan emosi dalam pendidikan.
3. Mendeskripsikan strategi pengelolaan emosi dalam pembelajaran.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini termasuk dalam aspek penting dari kecerdasan emosional yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam dunia pendidikan.

Dalam konteks psikologi pendidikan, pengelolaan emosi tidak hanya berkaitan dengan bagaimana siswa mengendalikan perasaan negatif seperti marah, cemas, atau takut, tetapi juga bagaimana mereka mengoptimalkan emosi positif seperti semangat, percaya diri, dan empati. Dengan demikian, pengelolaan emosi menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan proses belajar.

Pengelolaan emosi juga mencakup kemampuan untuk menunda reaksi impulsif, berpikir sebelum bertindak, serta menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial. Siswa yang memiliki kemampuan ini cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial dengan baik.

B. Komponen-Komponen Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang terdiri dari beberapa komponen utama yang saling berkaitan. Komponen-komponen ini membantu individu dalam memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat. Dalam konteks pendidikan, penguasaan komponen-komponen ini sangat penting agar siswa mampu menghadapi berbagai situasi belajar dengan baik.

Secara umum, komponen pengelolaan emosi meliputi kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

1. **Kesadaran diri**

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik dapat mengetahui kapan mereka merasa marah, cemas, atau senang, serta memahami penyebabnya.

2. **Pengendalian diri**

Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengontrol emosi agar tidak berlebihan. Misalnya, siswa mampu menahan amarah ketika terjadi konflik dengan teman.

3. Motivasi Diri

Motivasi diri berkaitan dengan kemampuan untuk tetap semangat dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan belajar.

4. Empati

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Hal ini penting dalam membangun hubungan sosial yang baik.

5. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial membantu siswa berinteraksi dengan lingkungan secara efektif, seperti bekerja sama, berkomunikasi, dan menyelesaikan konflik.

C. Jenis-Jenis Emosi dalam Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya terlibat secara kognitif, tetapi juga secara emosional. Emosi yang muncul dapat mempengaruhi cara siswa memahami materi, berinteraksi dengan lingkungan, serta menentukan keberhasilan belajar. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai jenis emosi yang sering muncul dalam kegiatan pembelajaran.

Secara umum, emosi dalam pembelajaran dapat dibedakan menjadi dua kategori besar, yaitu emosi positif dan emosi negatif.

1. Emosi positif

Emosi positif adalah perasaan yang memberikan dampak baik terhadap proses belajar siswa. Emosi ini dapat meningkatkan motivasi, konsentrasi, serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Contoh emosi positif dalam pembelajaran antara lain:

a. Senang

Perasaan senang muncul ketika siswa menikmati proses belajar, misalnya saat pembelajaran dilakukan dengan metode yang menarik atau interaktif.

b. Antusias (semangat)

Antusiasme membuat siswa lebih aktif dalam mengikuti pelajaran, seperti bertanya, berdiskusi, dan mencoba hal-hal baru.

c. Bangga

Perasaan bangga muncul ketika siswa berhasil menyelesaikan tugas atau mencapai prestasi tertentu. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri.

d. Percaya diri

Siswa yang memiliki rasa percaya diri cenderung tidak takut untuk mencoba, menjawab pertanyaan, atau tampil di depan kelas.

e. Rasa ingin tahu (curiosity)

Rasa ingin tahu mendorong siswa untuk mengeksplorasi pengetahuan lebih dalam, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna.

Emosi positif ini sangat penting untuk dikembangkan karena bisa menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan produktif. Guru memiliki peran penting dalam menumbuhkan emosi positif melalui metode pembelajaran yang variatif dan menarik.

2. Emosi negatif

Emosi negatif adalah perasaan yang berpotensi menghambat proses belajar apabila tidak dikelola dengan baik. Namun, emosi negatif juga tidak selalu buruk, karena dalam kondisi tertentu dapat menjadi motivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

Contoh emosi negatif dalam pembelajaran antara lain:

- a. Marah
Emosi marah dapat muncul akibat konflik dengan teman, ketidakpuasan terhadap hasil belajar, atau perlakuan yang dianggap tidak adil. Jika tidak dikendalikan, dapat menyebabkan perilaku agresif.
- b. Cemas (anxiety)
Kecemasan sering dialami siswa, terutama saat menghadapi ujian, presentasi, atau tugas yang sulit. Kecemasan berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan daya ingat.
- c. Takut
Rasa takut dapat muncul karena tekanan dari guru, takut salah, atau takut mendapat nilai buruk. Hal ini dapat membuat siswa enggan berpartisipasi dalam pembelajaran.
- d. Sedih
Kesedihan dapat disebabkan oleh kegagalan akademik atau masalah pribadi, sehingga mempengaruhi semangat belajar.
- e. Frustrasi
Frustrasi terjadi ketika siswa merasa kesulitan memahami materi atau tidak mampu menyelesaikan tugas.
- f. Bosan
Kebosanan sering muncul jika metode pembelajaran monoton dan kurang menarik, sehingga siswa kehilangan minat belajar.

Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik bisa berdampak pada penurunan prestasi belajar, munculnya perilaku menyimpang, serta gangguan dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk membantu siswa mengelola emosi tersebut.

3. Peran emosi dalam proses pembelajaran

Emosi, baik positif maupun negatif, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap proses pembelajaran. Emosi positif dapat meningkatkan daya serap materi, memperkuat ingatan, serta mendorong partisipasi aktif siswa. Sebaliknya, emosi negatif dapat menghambat proses berpikir, menurunkan konsentrasi, dan menyebabkan siswa kehilangan motivasi belajar.

Tapi, emosi negatif dalam kadar tertentu juga dapat memberikan dampak positif. Misalnya, rasa cemas sebelum ujian dapat mendorong siswa untuk belajar lebih giat. Oleh karena itu, yang terpenting bukan menghilangkan emosi negatif sepenuhnya, tetapi bagaimana siswa mampu mengelola emosi tersebut dengan baik.

4. Pentingnya keseimbangan emosi

Dalam pembelajaran, keseimbangan emosi sangat diperlukan agar siswa dapat belajar secara optimal. Siswa yang mampu menjaga kestabilan emosinya akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan belajar, menghadapi tantangan, serta membangun hubungan sosial yang baik.

Guru dan lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mencapai keseimbangan emosi tersebut, misalnya dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, memberikan dukungan, serta menerapkan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa.

D. Pentingnya Pengelolaan Emosi dalam Pendidikan

Pengelolaan Emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam dunia pendidikan, karena emosi mempengaruhi hampir seluruh aspek proses belajar siswa, baik dari segi kognitif, sosial, maupun perilaku. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa yang tidak mampu mengontrol emosinya.

1. Pengelolaan emosi berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar. Siswa yang berada dalam kondisi emosional yang stabil akan lebih mudah memahami materi pelajaran, karena tidak terganggu oleh perasaan negatif seperti cemas atau marah. Sebaliknya, emosi yang tidak terkendali dapat menghambat proses berpikir dan menurunkan daya serap siswa terhadap materi.
2. Pengelolaan emosi dapat meningkatkan prestasi akademik. Hal ini karena siswa yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih disiplin, tekun, dan memiliki motivasi belajar yang tinggi. Mereka juga lebih mampu menghadapi kegagalan dengan sikap positif dan menjadikannya sebagai pengalaman belajar.
3. Pengelolaan emosi sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Di lingkungan sekolah, siswa tidak hanya belajar secara individu, tetapi juga berinteraksi dengan teman dan guru. Kemampuan mengelola emosi membantu siswa untuk berkomunikasi dengan baik, menghargai orang lain, serta menghindari konflik.
4. Pengelolaan emosi dapat mengurangi perilaku negatif, seperti agresivitas, bullying, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Siswa yang tidak mampu mengelola emosinya cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

5. Pengelolaan emosi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental **siswa**. Dengan kemampuan ini, siswa dapat mengatasi stres, tekanan akademik, serta masalah pribadi dengan lebih baik. Hal ini penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis siswa dalam jangka panjang.

Dengan demikian, pengelolaan emosi merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan dalam proses pendidikan, karena berpengaruh langsung terhadap keberhasilan belajar dan perkembangan kepribadian siswa.

E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengelolaan Emosi

Kemampuan pengelolaan emosi pada setiap siswa tidaklah sama. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu (internal) maupun dari lingkungan (eksternal).

1. Faktor internal

a. kepribadian

Setiap individu memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda, yang mempengaruhi cara mereka merespons emosi. Misalnya, siswa yang cenderung tenang akan lebih mudah mengendalikan emosinya dibandingkan dengan siswa yang temperamental.

b. kematangan emosi

kematangan emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengekspresikan emosi secara tepat. Semakin matang emosi seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola emosi.

c. pengalaman pribadi

Pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, akan mempengaruhi cara individu dalam menghadapi dan mengelola emosi di masa depan.

d. kemampuan berpikir

kemampuan berpikir yang baik membantu siswa dalam memahami situasi secara rasional, sehingga tidak mudah terbawa emosi.

2. Faktor eksternal

a. lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk kemampuan emosional anak. Pola asuh orang tua yang penuh kasih sayang dan dukungan akan membantu anak belajar mengelola emosi dengan baik.

b. lingkungan sekolah

Sekolah memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan emosional siswa. Lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung akan membantu siswa merasa lebih tenang dan percaya diri.

c. Teman Sebaya

Interaksi dengan teman sebaya juga mempengaruhi perkembangan emosi siswa. Lingkungan pergaulan yang positif dapat membantu siswa belajar mengontrol emosi dan berperilaku baik.

d. budaya dan lingkungan sosial

Nilai-nilai budaya dan norma sosial juga mempengaruhi cara individu mengekspresikan emosi. Setiap lingkungan memiliki aturan yang berbeda dalam mengekspresikan emosi.

F. Strategi Pengelolaan Emosi dalam Pembelajaran

Untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi, diperlukan strategi yang tepat dalam proses pembelajaran. Strategi ini dapat diterapkan oleh guru secara langsung di dalam kelas.

1. Latihan Kesadaran Emosi

Guru dapat melatih siswa untuk mengenali emosi yang mereka rasakan, misalnya dengan meminta siswa menyebutkan perasaan mereka sebelum atau setelah pembelajaran. Kegiatan ini membantu siswa lebih peka terhadap kondisi emosinya sendiri.

2. Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi sederhana, atau istirahat sejenak dapat membantu siswa mengurangi stres dan menenangkan emosi. Teknik ini sangat bermanfaat terutama saat siswa merasa cemas atau tegang.

3. Pembelajaran Sosial Emosional (Social Emotional Learning)

Pendekatan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa secara terstruktur, seperti kemampuan bekerja sama, empati, dan pengendalian diri.

4. Diskusi dan Refleksi

Guru dapat mengajak siswa untuk berdiskusi tentang pengalaman emosional yang mereka alami, kemudian merefleksikan bagaimana cara menghadapinya. Hal ini membantu siswa belajar dari pengalaman.

5. Penguatan Positif (Positive Reinforcement)

Memberikan pujian atau penghargaan terhadap perilaku positif siswa dalam mengelola emosi dapat meningkatkan motivasi mereka untuk terus berperilaku baik.

6. Penciptaan Lingkungan Belajar yang Kondusif

Lingkungan belajar yang nyaman, aman, dan menyenangkan akan membantu siswa merasa lebih tenang dan mampu mengontrol emosinya dengan baik.

7. Pendekatan Individual

Setiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga guru perlu memberikan perhatian khusus kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pengelolaan emosi merupakan kemampuan penting dalam psikologi pendidikan yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa. Dengan kemampuan ini, siswa dapat mengontrol diri, berinteraksi dengan baik, serta menghadapi berbagai tantangan dalam pembelajaran.

B. Saran

Guru diharapkan dapat mengintegrasikan pembelajaran sosial emosional dalam kegiatan belajar mengajar agar siswa tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

Karisma, Sally Putri, dkk. (2026). *Psikologi Positif dan Regulasi Emosi*.

Kumara, Amitya. (2018). *Mengenal dan Menangani Emosi pada Siswa*.

Muslimah, Siti. (2023). *Pengelolaan Emosi Marah pada Siswa SMP*.

Pesau, Heni Gerda, dkk. (2024). *Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi*.

Redhana, I Wayan. (2025). *Pembelajaran Sosial Emosional*.

Putri, Lisdayanti, dkk. (2025). *Manajemen Emosi Guru PAUD dalam Pendidikan*.