

MAKALAH
PENGELOLAAN EMOSI

(Disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)

Dosen Pengampu :

Muhisom, M.Pd.I



Disusun Oleh :

Kelompok 6 / Kelas 2C

Kayla Atha Syakirah : 2513053063

Diva Theresya Azzahra : 2513053057

Zakius Maharga : 2553053022

PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami bisa menyelesaikan Makalah tentang "Pengelolaan Emosi". Maksud dan tujuan kami menyusun ini adalah sebagai bagian dari tugas kelompok mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Tidak lupa juga kami mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Bapak Muhsom, M.Pd.I dan semua teman teman kelompok yang telah turut memberikan kontribusi dalam penyusunan Makalah ini serta aktif dalam diskusi dan penyusunan Makalah ini.

Sebagai penyusun, kami menyadari bahwa masih terdapat kekurangan, baik dari penyusunan maupun tata bahasa penyampaian dalam Makalah ini. Oleh karena itu, kami dengan rendah hati menerima saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki Makalah ini. Kami berharap semoga Makalah yang kami susun ini memberikan manfaat dan juga inspirasi untuk pembaca.

Metro, 16 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 Penulisan.....	1
BAB II PEMBAHASAN.....	3
2.1 Pengertian dan Fase Perkembangan dalam Pengelolaan Emosi	3
2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Seseorang.....	5
2.3 Strategi yang Efektif untuk Mengelola Emosi	7
BAB III PENUTUP	10
3.1 Kesimpulan.....	10
3.2 Saran.....	10
DAFTAR PUSTAKA.....	11

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia Sekolah Dasar (SD) berada dalam masa transisi yang sangat penting, di mana mereka tidak hanya belajar membaca dan berhitung, tetapi juga belajar mengenali perasaan mereka sendiri. Seringkali kita menjumpai anak yang tiba-tiba menangis, marah karena kalah bermain, atau malu untuk tampil di depan kelas. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak sedang berproses.

Sebagai calon pendidik di tingkat sekolah dasar, memahami pengembangan emosi bukan sekadar pelengkap materi, melainkan sebuah kebutuhan. Guru tidak hanya bertugas mengisi otak anak dengan ilmu pengetahuan, tetapi juga membantu mereka mengelola perasaan agar bisa berinteraksi dengan baik bersama teman-temannya.

Namun, pada kenyataannya, masih banyak tantangan dalam mengelola emosi, baik bagi siswa maupun bagi guru itu sendiri. Jika emosi tidak dikelola dengan baik, proses belajar di kelas bisa terganggu. Oleh karena itu, penulis merasa perlu untuk menyusun makalah berjudul "Pengelolaan Emosi" ini guna memberikan gambaran mengenai cara mengenali, mengelola, dan menerapkan strategi emosi yang tepat dalam lingkungan pendidikan dasar.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan Pengelolaan Emosi dan Fase Perkembangannya?
2. Faktor-Faktor apa saja yang mempengaruhi Emosi seseorang?
3. Bagaimana strategi yang paling efektif dalam mengelola Emosi?

1.3 Tujuan Penulisan

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan pengertian pengelolaan emosi dan fase perkembangannya berdasarkan kajian teori.
2. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi emosi seseorang.

3. Untuk mengetahui serta menganalisis strategi yang paling efektif dalam mengelola emosi.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian dan Fase Perkembangan dalam Pengelolaan Emosi

Pengertian Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi atau emotion regulation merupakan konsep penting dalam kajian psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Secara umum, pengelolaan emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, serta menyesuaikan respons emosional yang muncul agar sesuai dengan tuntutan situasi dan norma sosial yang berlaku.

Menurut Gross (1998), pengelolaan emosi adalah proses di mana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Definisi ini menegaskan bahwa emosi bukanlah sesuatu yang sepenuhnya terjadi secara otomatis tanpa kontrol, melainkan dapat dikelola melalui proses tertentu, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Dalam model yang dikemukakan Gross, regulasi emosi dapat terjadi pada berbagai tahapan proses timbulnya emosi. Proses munculnya emosi dimulai dari adanya situasi tertentu, kemudian individu memberikan perhatian terhadap situasi tersebut, melakukan penilaian (appraisal), lalu muncul respons emosional yang mencakup pengalaman subjektif, reaksi fisiologis, dan ekspresi perilaku. Pada setiap tahap tersebut, individu memiliki peluang untuk melakukan pengaturan.

Fase Perkembangan Pengelolaan Emosi

Perkembangan pengelolaan emosi berlangsung secara bertahap seiring dengan pertumbuhan usia dan kematangan individu. Kemampuan ini tidak muncul secara instan, melainkan berkembang melalui interaksi antara faktor biologis, kognitif, dan lingkungan sosial. Berdasarkan tahapan perkembangan yang dijelaskan dalam materi, fase perkembangan pengelolaan emosi dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Usia 0–2 Tahun

Pada tahap ini, bayi belum memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya secara mandiri. Regulasi emosi masih sangat bergantung pada pengasuh, terutama orang tua. Ketika

bayi merasa tidak nyaman, lapar, atau takut, respons emosional ditunjukkan melalui tangisan atau gerakan tubuh.

Seiring bertambahnya usia, bayi mulai menunjukkan kemampuan dasar dalam mengalihkan perhatian dari stimulus yang tidak menyenangkan. Misalnya, bayi dapat menoleh ke arah lain atau tertarik pada objek tertentu untuk mengurangi ketidaknyamanan. Meskipun demikian, peran pengasuh tetap dominan dalam membantu bayi menenangkan diri. Oleh karena itu, hubungan yang responsif antara orang tua dan anak menjadi fondasi awal dalam perkembangan regulasi emosi.

2. Usia 3–6 Tahun

Pada masa kanak-kanak awal, kemampuan regulasi emosi mulai berkembang lebih lanjut. Anak mulai mengenali berbagai jenis emosi, baik emosi dasar seperti marah dan takut, maupun emosi sosial seperti malu dan bangga. Perkembangan bahasa yang semakin baik memungkinkan anak mengekspresikan perasaannya secara verbal.

Pada tahap ini, anak mulai belajar mengendalikan emosinya melalui arahan orang tua, aturan sosial, serta pengalaman berinteraksi dengan teman sebaya. Anak juga mulai memahami bahwa tidak semua emosi boleh diekspresikan secara bebas. Meskipun demikian, kontrol diri pada usia ini masih belum stabil sehingga ledakan emosi masih sering terjadi.

3. Usia Sekolah (di atas 6 Tahun)

Memasuki usia sekolah, kemampuan berpikir anak semakin berkembang. Anak mulai mampu memahami bahwa satu situasi dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional yang berbeda. Mereka juga mulai menggunakan strategi kognitif untuk mengatur emosi, seperti mengalihkan pikiran atau mencoba melihat suatu peristiwa dari sudut pandang yang berbeda.

Selain itu, anak mulai mampu menyembunyikan atau menyesuaikan ekspresi emosinya sesuai dengan tuntutan sosial. Kemampuan empati juga berkembang, sehingga anak lebih mampu memahami perasaan orang lain dan mengatur perilakunya dalam interaksi sosial.

4. Masa Remaja

Pada masa remaja, terjadi perubahan fisik dan hormonal yang signifikan sehingga emosi cenderung lebih intens dan fluktuatif. Remaja mulai menghadapi tuntutan sosial yang lebih kompleks, seperti pencarian identitas diri dan penyesuaian dengan kelompok sebaya.

Dalam menghadapi kemarahan atau konflik, remaja dapat menunjukkan berbagai bentuk respons, seperti menekan emosi, mengekspresikan kemarahan secara terbuka, bersikap pasif-agresif, atau menunjukkan perilaku asertif. Kemampuan memilih respons yang tepat menunjukkan tingkat kematangan regulasi emosi.

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kontrol diri dan kestabilan emosi jangka panjang.

5. Masa Dewasa

Pada masa dewasa, individu umumnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih stabil dan matang. Pengalaman hidup, tanggung jawab sosial, serta kematangan kognitif membantu individu dalam mengelola tekanan dan konflik secara lebih rasional.

Orang dewasa cenderung mampu mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengekspresikan emosi. Selain itu, individu pada tahap ini lebih mampu menggunakan strategi regulasi yang bersifat kognitif, seperti berpikir positif atau melakukan refleksi diri, dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres.

2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Emosi Seseorang

Emosi seseorang tidak muncul secara terpisah dari konteks kehidupannya. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi bagaimana emosi dirasakan, diekspresikan, dan dikelola. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek biologis, psikologis, maupun sosial.

1. Usia dan Kematangan

Usia berkaitan erat dengan tingkat kematangan fisiologis dan kognitif individu. Pada masa kanak-kanak, sistem saraf dan kemampuan berpikir belum berkembang secara optimal sehingga anak cenderung mengekspresikan emosi secara spontan dan kurang terkontrol. Seiring bertambahnya usia, perkembangan fungsi otak, khususnya pada bagian yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dan pengendalian diri, membuat individu lebih mampu mengatur emosinya.

Pada masa remaja, terjadi perubahan hormonal yang signifikan. Perubahan ini sering kali menyebabkan emosi menjadi lebih intens dan mudah berubah. Oleh karena itu, masa remaja sering ditandai dengan fluktuasi emosi yang cukup tinggi. Sementara itu, pada masa dewasa, individu umumnya menunjukkan kestabilan emosi yang lebih baik karena adanya kematangan biologis dan pengalaman hidup yang lebih banyak.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga memengaruhi pola ekspresi emosi. Secara umum, perempuan lebih cenderung mengekspresikan emosi yang berkaitan dengan kelekatan sosial, seperti empati, kasih sayang, dan kesedihan. Sebaliknya, laki-laki lebih sering menampilkan emosi yang bersifat eksternal, seperti kemarahan.

Namun demikian, perbedaan tersebut tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor biologis, melainkan juga oleh konstruksi sosial dan budaya. Sejak kecil, laki-laki dan perempuan sering dibesarkan dengan ekspektasi sosial yang berbeda terkait bagaimana mereka seharusnya mengekspresikan emosi.

3. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan internal yang memengaruhi perilaku individu, termasuk dalam mengatur emosi. Individu sering kali mengelola emosinya berdasarkan tujuan tertentu. Beberapa bentuk motivasi yang memengaruhi regulasi emosi antara lain:

1. Impression management, yaitu keinginan untuk menjaga citra diri di hadapan orang lain agar tetap terlihat baik.
2. Motif prososial, yaitu dorongan untuk menjaga hubungan sosial dan tidak menyakiti perasaan orang lain.
3. Motif instrumental, yaitu penggunaan ekspresi emosi sebagai sarana untuk mencapai tujuan tertentu.

Dengan adanya motivasi tersebut, individu dapat memilih kapan harus mengekspresikan emosi dan kapan harus menahannya.

4. Lingkungan Keluarga dan Sosial

Lingkungan keluarga merupakan tempat pertama individu belajar tentang emosi. Pola asuh yang hangat, responsif, dan konsisten membantu anak memahami jenis-jenis emosi serta cara mengelolanya secara tepat. Sebaliknya, pola asuh yang keras, tidak konsisten, atau kurang perhatian dapat menyebabkan kesulitan dalam regulasi emosi.

Selain keluarga, lingkungan sosial seperti teman sebaya dan lingkungan sekolah juga berperan dalam membentuk kemampuan pengelolaan emosi. Interaksi sosial memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar memahami emosi orang lain dan menyesuaikan ekspresi emosinya.

5. Norma dan Budaya

Norma dan budaya menentukan aturan mengenai ekspresi emosi yang dianggap pantas dalam suatu masyarakat. Setiap budaya memiliki standar yang berbeda mengenai bagaimana emosi seharusnya ditampilkan. Ada budaya yang mendorong keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, dan ada pula yang menekankan pengendalian diri.

Nilai-nilai budaya tersebut membentuk pola perilaku emosional individu sejak dini. Oleh karena itu, regulasi emosi tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan budaya tempat individu berada.

2.3 Strategi yang Efektif untuk Mengelola Emosi

Pengelolaan emosi dilakukan melalui berbagai strategi yang bertujuan untuk mengatur munculnya, intensitasnya, serta cara mengekspresikan emosi. Menurut Gross (1998), strategi regulasi emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu strategi yang berfokus pada situasi sebelum emosi muncul secara penuh (antecedent-focused regulation) dan strategi yang berfokus pada respons setelah emosi muncul (response-focused regulation).

1. Strategi yang Berfokus pada Situasi (Antecedent-Focused Regulation)

Strategi ini dilakukan sebelum respons emosional berkembang secara penuh. Pengaturan dilakukan pada tahap awal proses munculnya emosi sehingga individu dapat mencegah emosi menjadi terlalu intens. Bentuk-bentuk strategi ini meliputi:

a. Pemilihan Situasi (Situation Selection)

Individu memilih untuk mendekati atau menghindari situasi tertentu berdasarkan dampak emosional yang mungkin timbul. Sebagai contoh, seseorang dapat menghindari lingkungan yang berpotensi memicu konflik untuk mencegah munculnya kemarahan.

b. Modifikasi Situasi (Situation Modification)

Individu berusaha mengubah kondisi situasi agar tidak terlalu memicu emosi negatif. Misalnya, menyelesaikan kesalahpahaman melalui komunikasi agar suasana menjadi lebih kondusif. Modifikasi situasi (situation modification) juga diperkuat oleh temuan Jurnal Pendas (2025). Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa guru yang mampu mengelola emosi diri akan mengatur ulang situasi kelas yang berpotensi menimbulkan konflik. Guru melakukan pendekatan dialogis, memperjelas aturan, dan menciptakan suasana belajar yang kondusif

untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan situasi dapat mencegah munculnya emosi negatif yang berlebihan.

c. Pengalihan Perhatian (Attentional Deployment)

Strategi ini dilakukan dengan mengarahkan perhatian pada aspek tertentu dari suatu situasi untuk mengurangi dampak emosional. Contohnya adalah mengalihkan fokus pada hal-hal positif ketika menghadapi situasi yang menegangkan

d. Perubahan Kognitif (Cognitive Reappraisal)

Individu mengubah cara menafsirkan atau memaknai suatu peristiwa sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih adaptif. Menurut Jurnal PAUDIA (2020) menunjukkan bahwa anak yang diajak berdialog tentang perasaannya dan diberi pemahaman rasional atas suatu peristiwa memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.. Strategi pada tahap ini dinilai lebih efektif karena mampu mengurangi intensitas emosi sebelum berkembang menjadi respons yang kuat.

2. Strategi yang Berfokus pada Respons (Response-Focused Regulation)

Strategi ini dilakukan setelah emosi muncul. Pengaturan dilakukan terhadap respons yang sudah dirasakan, baik dalam bentuk pengalaman emosional, reaksi fisiologis, maupun ekspresi perilaku.

a. Penekanan Ekspresi (Expressive Suppression)

Individu menahan atau menyembunyikan ekspresi emosi yang dirasakan. Misalnya, menahan tangis saat berada di depan umum atau menahan kemarahan dalam situasi formal. Namun, Jurnal MURADIK (2025) menegaskan bahwa pengelolaan emosi tidak cukup hanya dengan menekan ekspresi, melainkan harus dibarengi dengan pemahaman dan pembinaan karakter.

b. Pengendalian Perilaku

Individu berusaha mengontrol tindakan yang muncul akibat emosi, seperti menahan diri untuk tidak berbicara kasar ketika sedang marah.

c. Pengaturan Respons Fisiologis

Individu mengatur reaksi tubuh yang muncul akibat emosi, misalnya dengan menarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri saat merasa cemas. Meskipun strategi ini dapat membantu menjaga norma sosial, penggunaan yang berlebihan, terutama dalam bentuk

penekanan emosi, dapat menimbulkan tekanan psikologis karena emosi tetap dirasakan meskipun tidak diekspresikan.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan, pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi agar dapat diekspresikan secara tepat sesuai dengan situasi. Emosi tidak hanya berupa perasaan, tetapi juga melibatkan pikiran dan reaksi fisik, sehingga perlu diatur agar tidak menimbulkan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Kemampuan pengelolaan emosi berkembang secara bertahap sesuai usia. Pada masa kanak-kanak, regulasi emosi masih bergantung pada orang tua dan lingkungan sekitar. Memasuki usia sekolah, anak mulai mampu menggunakan strategi berpikir untuk mengendalikan emosi. Pada masa remaja hingga dewasa, kemampuan ini menjadi lebih matang seiring perkembangan kognitif dan pengalaman hidup.

Pengelolaan emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia dan kematangan, jenis kelamin, motivasi, lingkungan keluarga dan sosial, serta norma budaya. Dalam dunia pendidikan, kemampuan ini sangat penting karena berpengaruh terhadap proses belajar, interaksi sosial, dan pembentukan karakter siswa. Oleh karena itu, penerapan strategi regulasi emosi yang tepat dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan kecerdasan emosional anak.

3.2 Saran

Sebagai guru sekolah dasar, penting untuk menjadi teladan dalam mengelola emosi di dalam kelas. Guru sebaiknya menciptakan suasana belajar yang nyaman, membimbing siswa mengenali perasaannya, serta menggunakan pendekatan dialogis saat menghadapi siswa yang mengalami ledakan emosi. Dengan demikian, pengelolaan emosi dapat mendukung proses belajar yang lebih kondusif dan perkembangan karakter siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Karisma, W. T., DH, D. P., & Karmila, M. (2020). Peran orangtua dalam menstimulasi pengelolaan emosi anak usia dini. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 94-102.
- Kumara, A. (2018). *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa*. PT Kanisius.
- Listianingrum, R. D., Puspitasari, E., & Kusna, S. L. (2025). Penerapan Teknik Pengelolaan Emosi Oleh Guru Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Dharma Wanita Bakalan Bojonegoro. *MUARA PENDIDIKAN: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan & Sosial Humaniora*, 1(3), 152-159.
- Reinita, V. A., Limiansih, K., & Budiono, G. A. C. (2025). Manajemen emosi guru dalam pengelolaan kelas: Studi kualitatif tentang strategi mengatasi perilaku agresif peserta didik. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 221-231.