

PENGELOLAAN EMOSI

Kelompok 6



ANGGOTA

Kayla Atha Syakirah : 2513053063

Diva Theresya Azzahra : 2513053057

Zakius Maharga : 2553053022



Apa itu Pengelolaan Emosi?

Pengelolaan emosi adalah kemampuan individu mengatur, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional agar sesuai dengan situasi dan norma sosial.

Menurut Gross (1998), pengelolaan emosi adalah proses memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan muncul, dan bagaimana emosi dialami dan diekspresikan.



Proses Pengelolaan Emosi terjadi pada beberapa tahap:

- **Situasi:** Individu menghadapi situasi tertentu
- **Perhatian:** Individu memberikan perhatian terhadap situasi
- **Penilaian (appraisal):** Individu melakukan penilaian terhadap situasi
- **Respons emosional:** Muncul respons emosional yang mencakup pengalaman subjektif, reaksi fisiologis, dan ekspresi perilaku

Individu memiliki peluang untuk melakukan pengaturan pada setiap tahap tersebut, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Fase Perkembangan Pengelolaan Emosi

1. Usia 0-2 tahun

Bayi bergantung pada pengasuh untuk mengatur emosi, menunjukkan kemampuan dasar mengalihkan perhatian, dan memerlukan hubungan responsif dengan orang tua.

2. Usia 3-6 tahun

Anak mulai mengenali emosi, mengendalikan emosi dengan arahan orang tua, dan memahami aturan sosial, namun kontrol diri masih belum stabil.

3. Usia Sekolah (di atas 6 tahun)

Anak memahami berbagai reaksi emosional, menggunakan strategi kognitif, menyembunyikan ekspresi emosi, dan mengembangkan empati.

A stylized illustration of a hand holding a clock, rendered in a dark red/maroon color. The hand is positioned on the left side of the image, with the fingers wrapped around the clock face. The clock face is visible, showing numbers and hands. The background is a textured blue with some darker, cloud-like patterns.

Fase Perkembangan Pengelolaan Emosi

4. Masa Remaja

Emosi kuat dan berubah-ubah, menghadapi tekanan sosial, dan menunjukkan berbagai cara merespons emosi, termasuk dengan tegas.

5. Masa Dewasa

Regulasi emosi stabil dan matang dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengekspresikan emosi.



Faktor-Faktor yang Memengaruhi Emosi Seseorang

1. Usia dan Kematangan

Usia mempengaruhi kemampuan mengatur emosi. Remaja sering memiliki emosi yang naik turun, sedangkan orang dewasa lebih stabil dalam mengontrol emosi.

2. Jenis Kelamin

Perempuan cenderung mengekspresikan emosi sosial, laki-laki lebih menampilkan emosi eksternal, dipengaruhi faktor biologis, sosial, dan budaya.



Faktor-Faktor yang Memengaruhi Emosi Seseorang

3. Motivasi

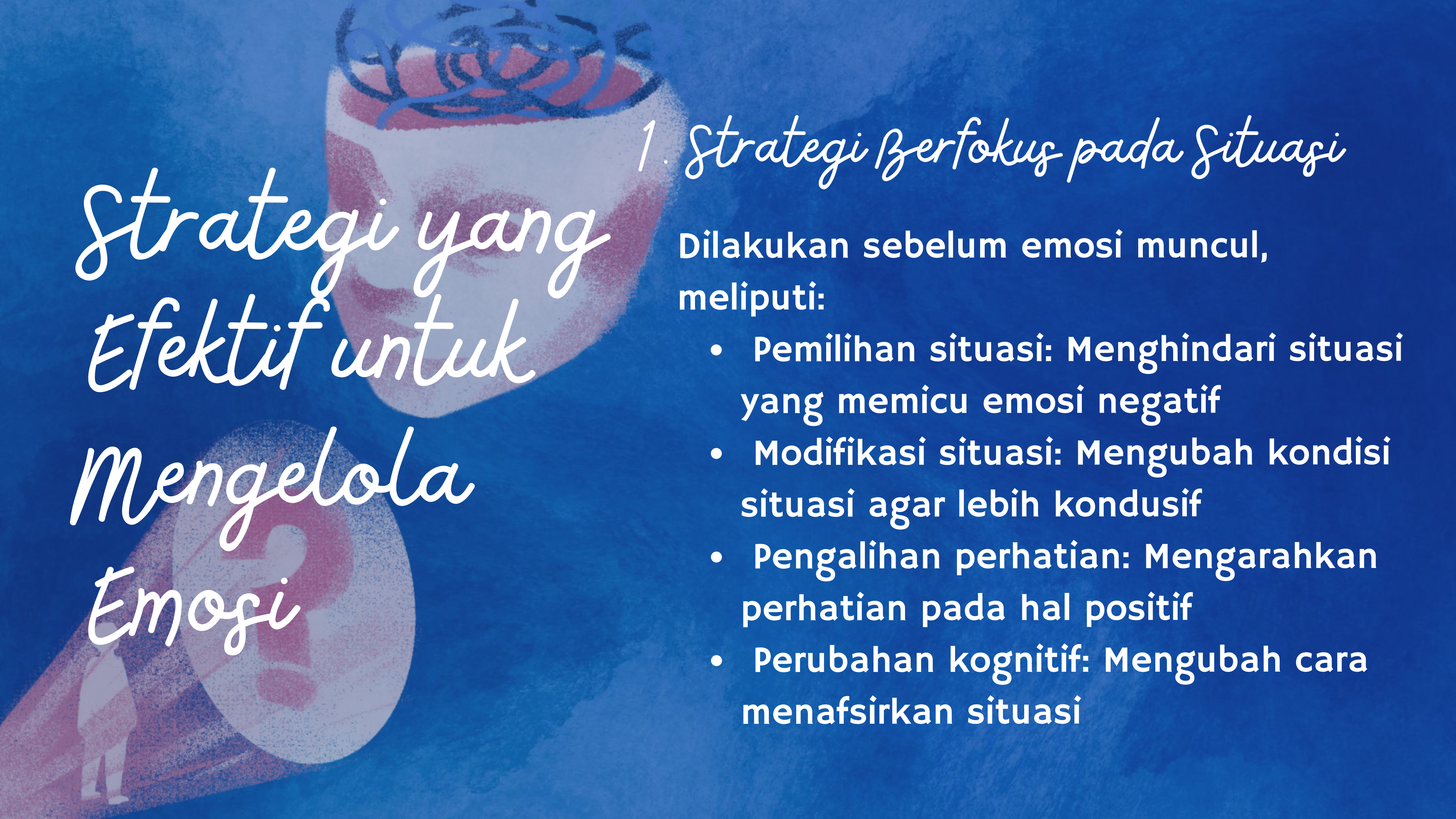
Motivasi mempengaruhi cara kita mengatur emosi, misalnya ingin terlihat baik di depan orang lain, ingin membantu orang lain, atau ingin mencapai tujuan tertentu.

4. Lingkungan Keluarga dan Sosial

Membentuk kemampuan pengelolaan emosi, pola asuh hangat dan responsif membantu anak memahami emosi.

5. Norma dan Budaya

Menentukan aturan ekspresi emosi yang pantas, membentuk pola perilaku emosional individu sejak dini.

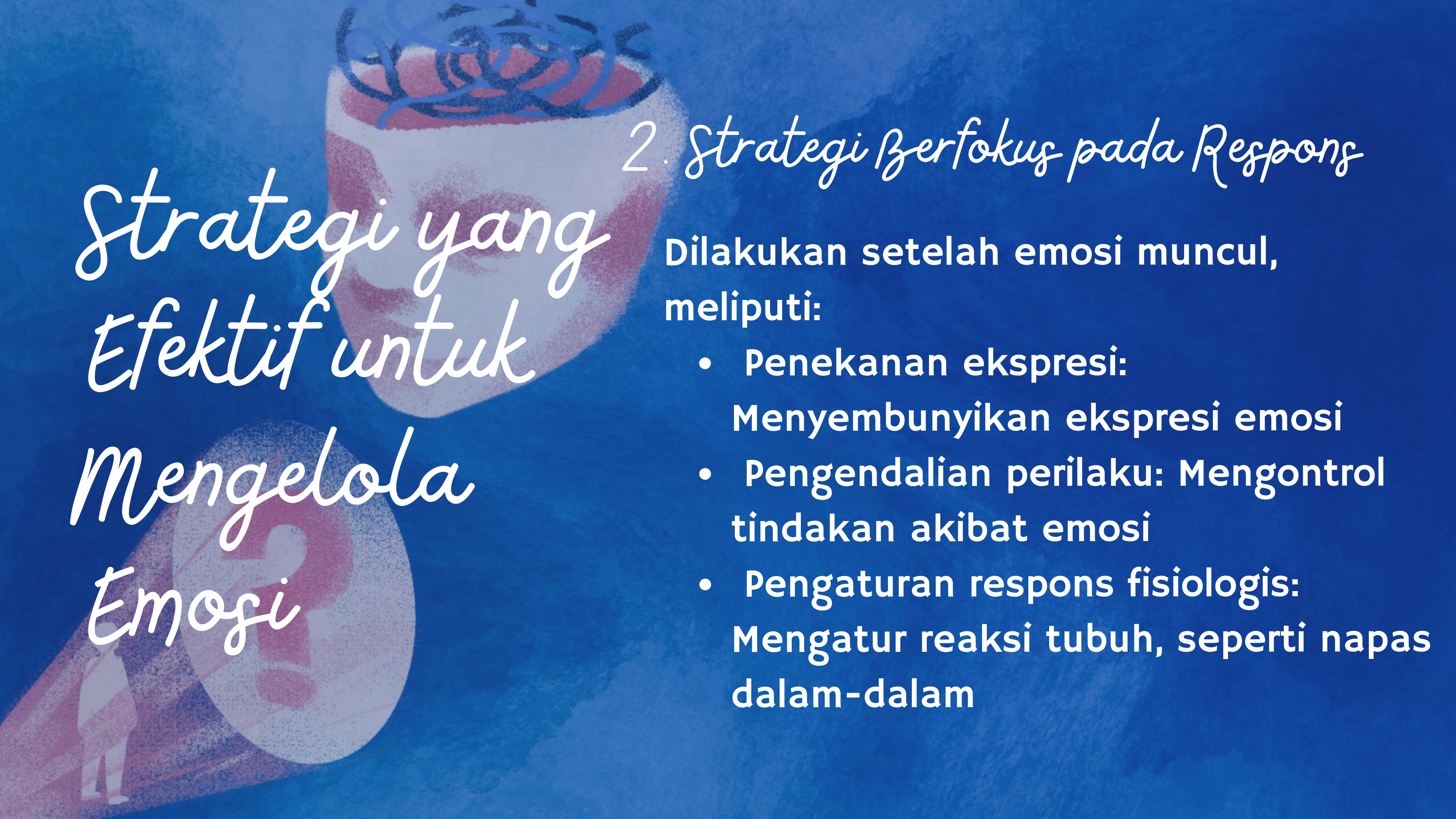


Strategi yang Efektif untuk Mengelola Emosi

1. Strategi Berfokus pada Situasi

Dilakukan sebelum emosi muncul, meliputi:

- Pemilihan situasi: Menghindari situasi yang memicu emosi negatif
- Modifikasi situasi: Mengubah kondisi situasi agar lebih kondusif
- Pengalihan perhatian: Mengarahkan perhatian pada hal positif
- Perubahan kognitif: Mengubah cara menafsirkan situasi



Strategi yang Efektif untuk Mengelola Emosi

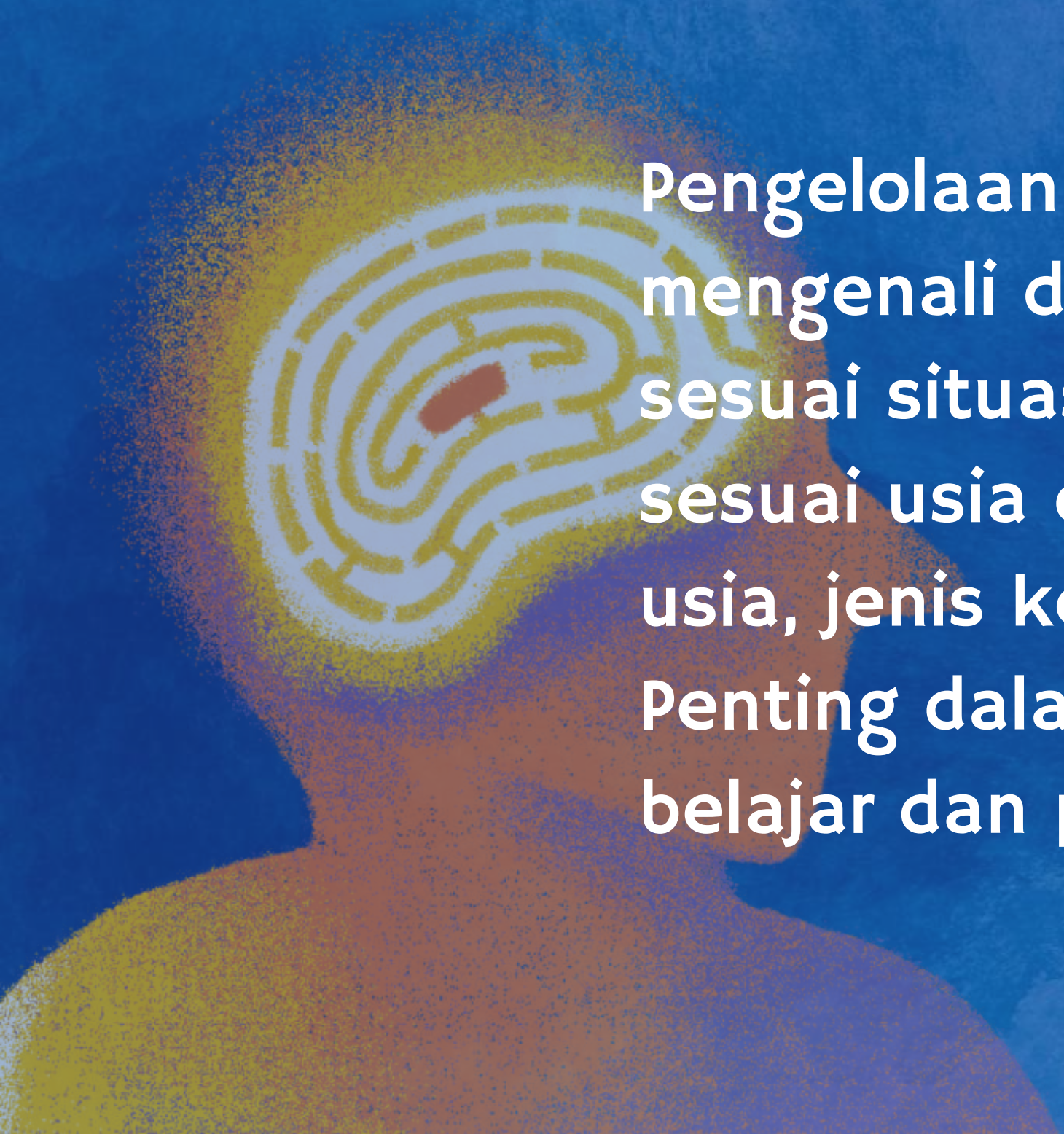
2. Strategi Berfokus pada Respons

Dilakukan setelah emosi muncul, meliputi:

- **Penekanan ekspresi:**
Menyembunyikan ekspresi emosi
- **Pengendalian perilaku:** Mengontrol tindakan akibat emosi
- **Pengaturan respons fisiologis:**
Mengatur reaksi tubuh, seperti napas dalam-dalam

Kesimpulan

Pengelolaan emosi adalah kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi agar sesuai situasi. Kemampuan ini berkembang sesuai usia dan dipengaruhi faktor seperti usia, jenis kelamin, dan lingkungan. Penting dalam pendidikan untuk proses belajar dan pembentukan karakter.



Terima Kasih

