

PENGELOLAAN EMOSI

Mata Kuliah : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Semester/Kelas : 2D
Jumlah SKS : 2 SKS
Dosen Pengampu : Muhisom, M.Pd.I.



Dibuat Oleh :
Kelompok 6

Elsya Nei Sinta	2513053091
Rama Irawan	2513053084
Gaviota Puspasari	2513053099

**Progam Studi Pendidikan Guru Sekolah
Dasar Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan makalah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan tepat pada waktunya. Penyusunan makalah ini bertujuan untuk memenuhi tugas yang diberikan oleh Dosen Pengampu mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yaitu Muhsom, M.Pd.I.

Penulis berharap makalah ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pembaca serta penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pembuatan hingga terbentuknya makalah ini.

Penulis menyadari dalam makalah ini masih jauh dari kata sempurna, serta masih banyak kekurangan, baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima demi kesempurnaan makalah ini.

Metro, 17 Februari 2026

DAFTAR ISI

PENGELOLAAN EMOSI	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penulisan.....	2
BAB II	3
PEMBAHASAN	3
2.1 Pengertian Emosi dan Pengelolaan Emosi.....	3
2.2 Hubungan Emosi dengan Motivasi Belajar Siswa	4
2.3 Teori Motivasi Belajar dalam Psikologi Pendidikan	5
2.4 Penerapan Pengelolaan Emosi dan Motivasi Belajar di Sekolah Dasar.....	5
2.5 Peran Guru dalam Mendukung Keberhasilan Pembelajaran Melalui Pengelolaan Emosi	6
BAB III.....	7
PENUTUP.....	7
3.1 Kesimpulan	7
3.2 Saran	7
DAFTAR PUSTAKA.....	8

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran di sekolah dasar merupakan proses yang tidak hanya menekankan pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga perkembangan psikologis peserta didik. Anak usia sekolah dasar masih berada pada tahap perkembangan emosi yang belum stabil sehingga mudah mengalami perubahan perasaan seperti marah, sedih, takut, malu, dan senang. Kondisi emosi tersebut sangat memengaruhi perhatian, konsentrasi, serta kesiapan siswa dalam menerima pembelajaran.

Sering ditemukan siswa yang sebenarnya mampu memahami materi, namun gagal menunjukkan kemampuan karena cemas, takut salah, atau kurang percaya diri. Sebaliknya, siswa dengan kondisi emosional positif cenderung lebih aktif, berani bertanya, dan memiliki motivasi belajar tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan pengelolaan emosi.

Selain emosi, motivasi belajar juga menjadi faktor penting dalam proses pendidikan. Motivasi merupakan kekuatan yang mendorong siswa untuk belajar, berusaha, dan bertahan menghadapi kesulitan. Emosi yang positif akan memperkuat motivasi belajar, sedangkan emosi negatif akan menurunkan motivasi belajarnya.

Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan pola interaksi sosial anak masa kini turut memengaruhi kondisi emosional siswa. Anak lebih cepat terpapar informasi, tetapi belum tentu memiliki kesiapan emosi untuk memproses pengalaman tersebut. Akibatnya, di kelas sering muncul perilaku mudah bosan, kurang sabar, serta kesulitan bekerja sama. Guru perlu memiliki pemahaman psikologi pendidikan agar mampu merespons kondisi tersebut secara edukatif, bukan sekadar memberikan hukuman.

Dalam praktiknya, banyak pembelajaran masih berfokus pada penyampaian materi dan penilaian hasil belajar, sementara aspek emosional kurang diperhatikan. Padahal pembelajaran yang efektif membutuhkan keterlibatan utuh antara pikiran dan perasaan. Ketika siswa merasa dihargai dan aman secara psikologis, mereka akan lebih berani untuk mencoba, tidak takut salah, dan lebih aktif berpartisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi merupakan bagian penting dari strategi pembelajaran.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa pengertian emosi dan pengelolaan emosi dalam pembelajaran?
2. Bagaimana hubungan antara emosi dengan motivasi belajar siswa?
3. Apa saja teori motivasi belajar dalam psikologi pendidikan?
4. Bagaimana penerapan pengelolaan emosi dan motivasi belajar di sekolah dasar?
5. Bagaimana peran guru dalam mendukung keberhasilan pembelajaran melalui pengelolaan emosi?

1.3 Tujuan Penulisan

1. Menjelaskan konsep emosi dan pengelolaan emosi dalam pembelajaran.
2. Mendeskripsikan hubungan emosi dengan motivasi belajar siswa.
3. Menguraikan teori-teori motivasi belajar dalam psikologi pendidikan.
4. Menjelaskan penerapan pengelolaan emosi dan motivasi belajar di sekolah dasar.
5. Mendeskripsikan peran guru dalam meningkatkan keberhasilan pembelajaran melalui pengelolaan emosi.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Emosi dan Pengelolaan Emosi

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul dalam diri seseorang sebagai respons terhadap suatu situasi atau stimulus tertentu. Dalam konteks pembelajaran, emosi tidak dapat dipisahkan dari proses berpikir karena siswa belajar menggunakan keseluruhan dirinya, bukan hanya kemampuan kognitif. Siswa sekolah dasar masih berada pada tahap perkembangan regulasi diri sehingga reaksi emosinya cenderung spontan, misalnya mudah kecewa saat salah, menangis ketika gagal, atau terlalu bersemangat ketika berhasil.

Dalam kegiatan belajar, emosi berperan penting dalam berbagai aspek. Emosi menentukan kesiapan belajar karena anak yang tenang akan lebih siap menerima pelajaran. Selain itu, emosi mempengaruhi perhatian dan konsentrasi siswa selama pembelajaran berlangsung serta dapat memperkuat atau justru melemahkan daya ingat terhadap materi yang dipelajari. Emosi juga membentuk sikap siswa terhadap guru dan mata pelajaran, sekaligus mengarahkan perilaku sosial mereka ketika berinteraksi dengan teman di kelas.

Pada masa kanak-kanak, anak sering kali menghadapi situasi yang dapat memicu berbagai emosi, seperti kebahagiaan, kemarahan, dan kecemasan. Pengelolaan emosi yang baik sangat penting bagi perkembangan sosial dan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri, mampu membina hubungan dengan oranglain dan dapat memahami emosi oranglain (Goleman, 2015). Kecerdasan emosional sangat berperan besar karena menjadi kunci dalam membantu anak tumbuh menjadi individu yang tangguh dan mampu bersosialisasi dengan baik.

Sedangkan Pengelolaan emosi (emotional regulation) adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Sebagai pendidik, peran ini sangat penting untuk dijalankan karena memiliki pengaruh besar terhadap kualitas pembelajaran dan interaksi dengan peserta didik. Pendidik tidak hanya dituntut untuk menyampaikan materi, tetapi juga harus mampu mengelola perasaan agar dapat menciptakan suasana belajar yang positif.

Ketika emosi tidak dikelola dengan baik, guru dapat mengalami stres, mudah frustrasi, atau bahkan menunjukkan perilaku yang kurang profesional. Oleh karena itu, kesadaran akan emosi diri sendiri dan kemampuan mengendalikannya menjadi fondasi penting dalam membangun hubungan yang sehat dan efektif dengan siswa.

2.2 Hubungan Emosi dengan Motivasi Belajar Siswa

Menurut Uno (2021), motivasi merupakan dorongan melalui internal dan eksternal siswa untuk belajar mengubah perilakunya, biasanya melalui berbagai indikator dan faktor pendukung. Sejalan dengan pendapat tersebut, Santrock (2007) menyatakan motivasi merupakan suatu proses memberikan semangat, petunjuk dan ketekunan pada suatu perilaku, yaitu tindakan termotivasi bersifat energik, mempunyai tujuan, merupakan suatu tindakan yang bertahan lama. Motivasi dari dalam diri individu dikatakan motivasi intrinsik, dan motivasi dari luar individu disebut motivasi ekstrinsik. Faktor intrinsik mempengaruhi motivasi belajar seperti cita-cita, keinginan sukses, kemudahan kebutuhan belajar, dan harapan cita-cita. Faktor ekstrinsik motivasi belajar juga mencakup penghargaan, kondisi ramah belajar, dan aktifitas belajar yang menarik.

Motivasi belajar tentu dibutuhkan untuk menggapai keberhasilan yang diinginkan siswa. Motivasi akan menjadi sumber penentu peserta didik dalam meningkatkan intensitas dan segala perhatiannya untuk mencapai tujuan pembelajaran (Reigeluth & Carr-Chellman, 1983). Namun tidak semua siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, masih ada siswa yang motivasi belajarnya lebih rendah, terlihat dari keadaan dimana peneliti menemukan bahwa motivasi belajar siswa saat ini semakin menurun. Banyak siswa yang merasa bahwa belajar tidak lagi penting atau menjadi bagian dari kehidupan mereka. Siswa tidak termotivasi untuk mencapai impiannya, hal ini dibuktikan dengan banyak siswa yang mengerjakan tugas dengan melihat hasil teman-temannya yang telah menyelesaikan tugas tersebut (Munte & Samosir, 2019).

Emosi dan motivasi memiliki hubungan timbal balik dalam proses pembelajaran. Emosi positif akan memperkuat motivasi belajar, sedangkan emosi negatif cenderung menurunkannya. Siswa yang merasa aman, dihargai, dan didukung biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta berani mencoba, sementara siswa yang takut dimarahi cenderung pasif dan hanya belajar untuk menghindari hukuman. Secara psikologis, emosi positif menumbuhkan rasa nyaman, meningkatkan kepercayaan diri, kemudian mendorong motivasi dan usaha belajar hingga akhirnya berdampak pada peningkatan prestasi. Dalam praktik kelas, pujian terhadap usaha membuat siswa lebih bersemangat mengerjakan tugas berikutnya, sedangkan pengalaman dipermalukan membuat siswa enggan bertanya. Oleh karena itu motivasi belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan, tetapi juga oleh perasaan siswa terhadap situasi belajar sehingga guru perlu mengelola suasana kelas agar mendukung munculnya emosi positif.

2.3 Teori Motivasi Belajar dalam Psikologi Pendidikan

Motivasi belajar merupakan dorongan yang membuat siswa mau dan bersemangat melakukan kegiatan belajar. Salah satu teori yang menjelaskan hal tersebut adalah teori kebutuhan dari Abraham Maslow. Menurut teori ini, motivasi belajar muncul apabila kebutuhan dasar siswa terpenuhi terlebih dahulu. Siswa yang lapar, mengantuk, takut dimarahi, atau merasa tidak diterima teman akan sulit berkonsentrasi. Sebaliknya, ketika siswa merasa aman, nyaman, dan dihargai, mereka akan lebih berani bertanya, mencoba, serta menunjukkan rasa ingin tahu. Dengan demikian, guru perlu menciptakan suasana kelas yang aman dan menyenangkan sebelum menuntut prestasi akademik.

Selain itu, teori behavioristik yang dikemukakan oleh B.F. Skinner menjelaskan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh penguatan atau konsekuensi berupa hadiah dan hukuman. Perilaku yang diberi penghargaan cenderung diulang, sedangkan perilaku yang diberi hukuman akan dihindari. Misalnya, siswa yang mendapat pujian atau bintang karena mengerjakan tugas akan menjadi lebih rajin. Namun, jika motivasi hanya dibangun melalui hukuman, siswa belajar karena takut, bukan karena keinginan sendiri. Oleh karena itu, guru sebaiknya lebih banyak menggunakan penguatan positif seperti pujian, nilai, atau penghargaan.

Teori kognitif juga menjelaskan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh keyakinan siswa terhadap kemampuannya dan anggapan bahwa pelajaran itu penting. Siswa akan termotivasi jika mereka merasa mampu dan memahami manfaat materi yang dipelajari. Sebaliknya, jika siswa merasa tidak bisa atau menganggap pelajaran tidak berguna, motivasi akan menurun. Artinya, guru perlu membantu siswa memahami kegunaan materi dalam kehidupan nyata sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri mereka.

Sementara itu, teori humanistik yang dipelopori Carl Rogers menekankan bahwa motivasi belajar berasal dari dalam diri siswa. Siswa secara alami memiliki keinginan untuk berkembang dan mengetahui sesuatu yang baru. Motivasi akan muncul ketika siswa diberi kesempatan aktif, dihargai pendapatnya, dan diperlakukan secara hangat. Guru dalam hal ini berperan sebagai fasilitator yang membimbing, bukan sekadar pemberi perintah. Jika siswa merasa dipercaya, mereka akan belajar dengan kesadaran sendiri.

Dan yang terakhir, yaitu teori self-determination dari Deci dan Ryan menyatakan bahwa motivasi intrinsik muncul ketika tiga kebutuhan psikologis terpenuhi, yaitu kebutuhan akan kemandirian, kemampuan, dan hubungan sosial. Siswa akan lebih semangat belajar jika diberi pilihan, merasa mampu menyelesaikan tugas, serta memiliki hubungan baik dengan guru dan teman. Dengan demikian, motivasi belajar sebenarnya merupakan hasil dari berbagai faktor, baik kebutuhan dasar, penguatan perilaku, keyakinan diri, maupun dukungan lingkungan belajar yang positif.

2.4 Penerapan Pengelolaan Emosi dan Motivasi Belajar di Sekolah Dasar

Pengelolaan emosi dan motivasi dapat diterapkan melalui kegiatan pembelajaran sehari-hari. Pada awal pembelajaran guru menanyakan kabar dan perasaan siswa serta melakukan ice breaking untuk menciptakan suasana positif. Saat kegiatan inti, pembelajaran aktif seperti diskusi, eksperimen, permainan, dan kerja kelompok digunakan untuk melatih empati disertai dukungan verbal dari guru. Ketika siswa mengalami kesulitan, guru tidak langsung menyalahkan tetapi membimbing langkah demi langkah dan mengapresiasi usaha. Pada penutup pembelajaran dilakukan refleksi perasaan dan pemahaman serta penguatan positif. Dalam pengelolaan konflik, guru melakukan mediasi dan mengajarkan komunikasi asertif sehingga kelas menjadi lingkungan belajar yang aman secara psikologis.

2.5 Peran Guru dalam Mendukung Keberhasilan Pembelajaran Melalui Pengelolaan Emosi

Guru berperan sebagai model pengelolaan emosi karena cara berbicara, bereaksi, dan menghadapi masalah akan ditiru siswa, sehingga guru perlu menunjukkan ketenangan, empati, dan kesabaran. Peran tersebut meliputi fasilitator perkembangan emosional yang membantu siswa mengenali dan mengekspresikan perasaan, motivator belajar yang memberi dorongan dan harapan positif, pembimbing sosial yang mengajarkan kerja sama dan toleransi, pencipta iklim belajar aman dengan menghindari ancaman dan memperbanyak dukungan, serta evaluator humanis yang menilai proses dan usaha selain hasil. Jika guru mampu mengelola emosi siswa dengan baik maka siswa akan merasa nyaman, termotivasi, dan berani belajar sehingga keberhasilan proses pembelajaran dapat tercapai.

BAB III PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Pengelolaan emosi merupakan faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran. Emosi memengaruhi perhatian, konsentrasi, dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu guru harus mampu membantu siswa mengenali serta mengendalikan emosinya.

Motivasi belajar berkaitan erat dengan kondisi emosional. Lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan meningkatkan motivasi intrinsik dan keberanian mencoba. Kita perlu memahami teori pengelolaan emosi dan motivasi belajar agar mampu menciptakan pembelajaran yang efektif dan berpusat pada siswa.

3.2 Saran

Makalah ini diharapkan menjadi dasar pemahaman tentang pentingnya pengelolaan emosi dan motivasi belajar dalam proses pendidikan. Dengan penerapan yang tepat, pembelajaran tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membentuk karakter dan kesehatan psikologis peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, E., Rahayu, S, A. (2024). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Di SMP Negeri 8 Bukit Tinggi*. Jurnal Empati, 13(3), 235-341.
- Amirah, N., Nirwana, H., & Neviyarni. (2025). *Konsep dan Penerapan Motivasi Dalam Belajar*. Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, 2(11), 406-410.
- Hariati., Rofiqoh, N. (2025). *Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pengelolaan Emosi Siswa di SD Negeri 3 Bugel Jepara*. Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran, 8(3), 1453-1463.
- Rahayu, S. (2025). *Peran Strategis Bimbingan Dan Konseling Dalam Pengelolaan Emosi Anak Di Lingkungan Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia, 1(2), 246-255.