



PENGELOLAAN EMOSI

KELOMPOK 6





PENDAHULUAN



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.





PENGERTIAN EMOSI



Emosi adalah reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap suatu peristiwa, pengalaman, atau stimulus tertentu berupa perasaan (seperti senang, sedih, marah, atau takut), tetapi juga bisa membuat tubuh kita berubah, misalnya jantung berdebar saat takut atau tersenyum saat bahagia.

Dalam kajian psikologi, emosi sering dikaitkan dengan konsep kecerdasan emosional yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain.

PERAN EMOSI



Dalam kegiatan belajar, emosi berperan penting dalam berbagai aspek yang ada pada peserta didik seperti :

- Emosi menentukan kesiapan belajar karena anak yang tenang akan lebih siap menerima pelajaran.
- 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.



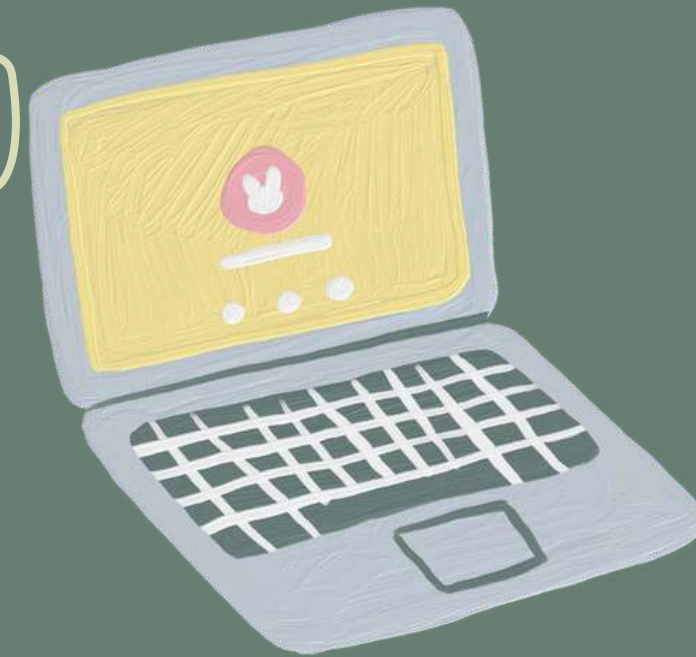


PENGELOLAAN EMOSI

Pengelolaan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaannya dengan cara yang baik dan tepat. Artinya, ketika merasa marah, sedih, atau kecewa, kita tidak langsung bertindak sembarangan, tetapi berusaha menenangkan diri terlebih dahulu. Dengan mengelola emosi, kita bisa berpikir lebih jernih, bersikap lebih baik kepada orang lain, dan menyelesaikan masalah tanpa menimbulkan konflik.



PENERAPAN PENGELOLAAN EMOSI



Penerapan pengelolaan emosi adalah cara kita menggunakan kemampuan mengendalikan perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:

1

Saat marah karena diejek teman, kita tidak membalas dengan berkelahi, tetapi memilih berbicara baik-baik atau melapor kepada guru.

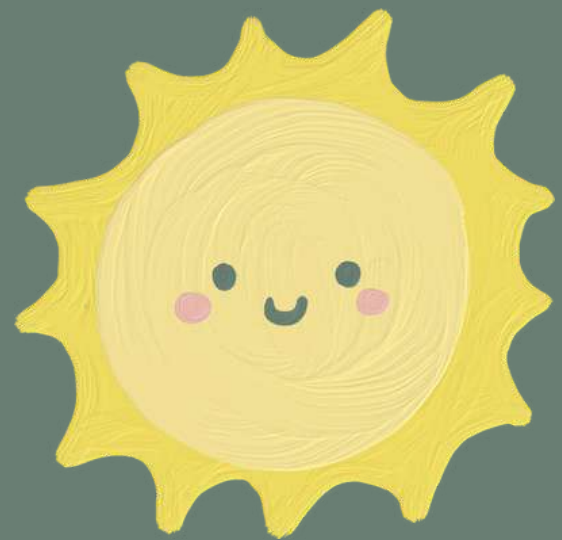
2

Saat sedih karena nilai jelek, kita tidak putus asa, tetapi belajar lebih giat agar bisa memperbaiki nilai.

3

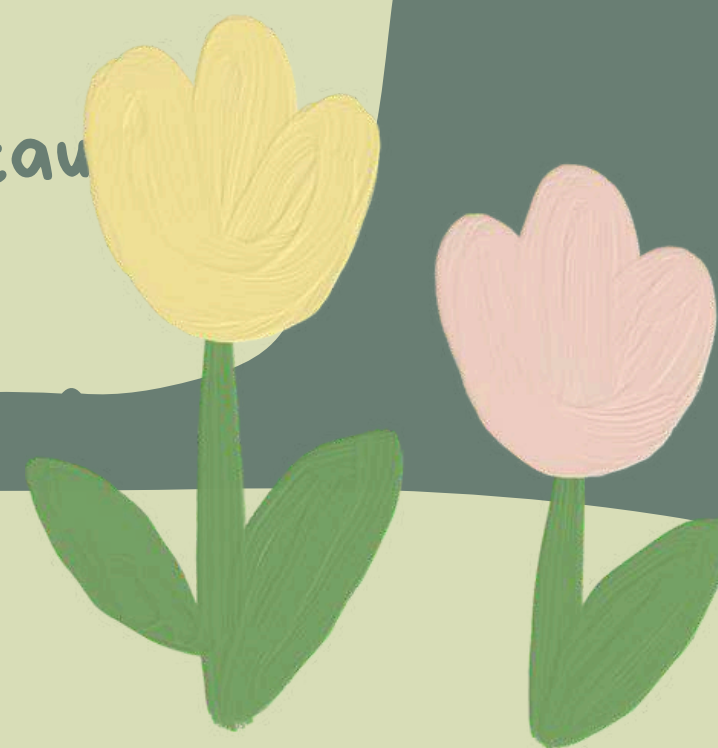
Saat senang atau bangga, kita tetap rendah hati dan tidak menyombongkan diri.





DAMPAK TIDAK MENGELOLA EMOSI

- Sering bertengkar karena mudah marah atau tersinggung.
- Hubungan dengan teman terganggu karena berbicara atau bertindak tanpa berpikir dulu.
- Sulit berkonsentrasi belajar karena terlalu larut dalam perasaan sedih atau marah.
- Menyesal setelah bertindak, misalnya berkata kasar atau melakukan hal yang merugikan orang lain.



CONTOH PENERAPAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI



- Saat dimarahi orang tua, kita mendengarkan dengan tenang dan tidak membantah dengan kasar.
- Saat berbeda pendapat dengan teman, kita berdiskusi dengan sopan tanpa marah.
- Saat merasa kesal, kita menarik napas dalam-dalam dan menenangkan diri terlebih dahulu.
- Saat kalah dalam permainan, kita menerima dengan lapang dada dan tidak menyalahkan orang lain.
- Saat merasa sangat senang, kita tetap rendah hati dan tidak menyombongkan diri.



KESIMPULAN

Emosi adalah perasaan yang wajar dan dimiliki oleh setiap orang. Namun, emosi perlu dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan masalah. Dengan belajar mengenali dan mengendalikan emosi, kita bisa bersikap lebih tenang, berpikir lebih jernih, serta menjaga hubungan baik dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.



Di SUSUN OLEH:

Gaviota Puspasari 2513053099

Rama irawan 2513053084

Elsya Nei Sinta 2513053091

TERiMAKASiH