

**PENGELOLAAN EMOSI
PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR**



Mata Kuliah : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Kode Mata Kuliah : KIP625102
Dosen Pengampu : 1. Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Ag., M. Si.
2. Muhisom, M. Pd. I
Semester/Kelas : 2/E

Disusun Oleh:

Kelompok 6

1. Micha Armelia (2513053114)
2. Naila Syaidatul Ummah (2513053124)
3. Evi Mariska (2513053130)

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

2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan makalah yang berjudul “PENGELOLAAN EMOSI PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR” ini dengan baik. Tugas ini dibuat sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran serta upaya untuk memperdalam pemahaman terhadap Mata Kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang akan dipelajari selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan tugas ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, serta dukungan berbagai pihak. Penulis berharap tugas ini dapat bermanfaat bagi pembaca dalam memahami materi yang terkait dengan mata kuliah Matematika.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan serta dalam setiap upaya yang dilakukan.

Metro, 19 Februari 2026

Kelompok 6

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI	3
BAB I.....	4
PENDAHULUAN	4
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
BAB II.....	6
PEMBAHASAN.....	6
2.1 Pengertian Emosi.....	6
2.2 Perkembangan Emosi.....	7
2.3 Ekspresi Emosi Pada Anak.....	8
2.4 Perkembangan Emosi Anak Sekolah Dasar	10
2.5 Pengelompokkan Emosi.....	12
2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi.....	14
2.7 Peran Penting Guru	15
BAB III	17
PENUTUPAN.....	17
DAFTAR PUSTAKA	18

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak lahir anak telah memiliki bakat-bakat atau benih-benih kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengasuhan dan pendidikan. Seorang anak memiliki keunikan yang pastinya berbeda antara satu anak dengan anak lainnya. Mereka terlahir dengan banyak keunikan begitu pula dalam proses perkembangannya. Namun terkadang keunikan dalam perkembangan tersebut sulit untuk dimengerti oleh orang dewasa dan berakhir pada salah penanganan. Masalah yang saat ini banyak terjadi di masyarakat adalah orang tua kerap berlaku kasar terhadap anaknya dikarenakan anak tersebut memunculkan beberapa sifat khasnya yang tidak dapat diterima oleh orang tuanya. Hal yang sama pula terjadi pada guru di sekolah dasar. Masih banyak terdapat guru yang menyamakan sifat satu anak dengan anak lain sehingga timbulnya ketidaknyamanan dalam diri anak ketika bertindak sesuatu. Perkembangan anak di mulai dari masa prenatal sampai dewasa.

Terdapat beberapa dimensi perkembangan pada anak pada masa tersebut. Dalam hal ini, salah satu dimensi perkembangan yang sering sekali menjadi masalah adalah perkembangan emosi anak. Salah satu permasalahan yang sering dikeluhkan oleh orang tua maupun guru di sekolah adalah anak yang berlaku nakal dan sulit mengontrol emosinya. Permasalahan ini sering ditemui baik di rumah maupun di sekolah, kemungkinan besar dikarenakan baik orang tua maupun guru belum mengerti tahap-tahap perkembangan anak sehingga lebih banyak menyalahkan pribadi anak tersebut.

Permasalahan yang dihadapi guru menjadi semakin berat karena sekolah dasar di kota besar pada umumnya memiliki jumlah siswa yang cukup banyak pada masing-masing kelasnya. Satu kelas biasanya mencakup lebih dari 15 orang anak. Di beberapa daerah di Indonesia yang padat penduduknya bahkan berisi sampai 50 anak dalam satu kelasnya. Sementara itu dalam Permendikbud No. 23 Tahun 2013 pasal 2 poin 2 dijelaskan bahwa jumlah peserta didik dalam setiap rombongan belajar untuk SD/MI tidak melebihi 32 orang. Hal ini jelas membuat seorang guru harus memikirkan cara yang tepat dalam menangani anak-anak yang memiliki karakter dan tingkat emosi yang berbeda-beda. Terdapat beragam keunikan pada setiap pribadi anak yang belum tentu dapat dimengerti oleh guru. Jika hal tersebut tidak disikapi secara serius, bukan tidak mungkin prestasi anak di kelas bisa saja terganggu dan mengganggu proses perkembangan lainnya. Upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua maupun guru untuk

mencegah terjadinya hal-hal yang akan merugikan anak adalah dengan cara mempelajari kembali dan memahami proses perkembangan emosi anak secara mendalam. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock dalam Desmita (2005: 12) bahwa dengan mempunyai pengetahuan tentang perkembangan, akan memungkinkan orang tua dan guru untuk memberikan bimbingan belajar yang tepat. Selain itu, orang tua dan guru dapat mempersiapkan anak menghadapi perubahan yang akan terjadi pada tubuh, perhatian dan perilakunya. Betapa besar kegunaan pengetahuan bagi orang tua dan guru mengenai perkembangan anak sehingga dapat memberikan bantuan dan pendidikan yang tepat sesuai dengan pola-pola dan tingkat-tingkat perkembangan anak.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengertian dan perkembangan emosi pada anak sekolah dasar?
2. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak sekolah dasar?
3. Bagaimana peran guru dalam pengelolaan emosi peserta didik sekolah dasar?

1.3 Tujuan

1. Untuk menjelaskan pengertian dan perkembangan emosi pada anak sekolah dasar.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak sekolah dasar.
3. Untuk menguraikan peran guru dalam pengelolaan emosi peserta didik sekolah dasar.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Emosi

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan perasaan, reaksi fisiologis, serta respons perilaku terhadap suatu stimulus atau peristiwa tertentu. Secara umum, emosi dapat diartikan sebagai keadaan psikologis yang kompleks yang melibatkan tiga komponen utama, yaitu pengalaman subjektif (apa yang dirasakan individu), respons fisiologis (perubahan pada tubuh seperti detak jantung meningkat atau wajah memerah), dan respons perilaku (ekspresi atau tindakan yang muncul sebagai akibat dari perasaan tersebut). Emosi muncul sebagai respons terhadap rangsangan, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Daniel Goleman, emosi adalah dorongan untuk bertindak yang muncul secara spontan sebagai respons terhadap situasi tertentu. Ia menjelaskan bahwa emosi berperan sebagai sistem peringatan dini yang membantu manusia merespons ancaman, peluang, atau tantangan dalam kehidupan. Dalam perspektif kecerdasan emosional, emosi tidak hanya dipandang sebagai perasaan semata, tetapi sebagai kemampuan yang dapat dikenali, dipahami, dan dikelola agar memberikan dampak positif terhadap kehidupan individu.

Sementara itu, William James berpendapat bahwa emosi merupakan hasil dari perubahan fisiologis dalam tubuh. Teori yang dikenal sebagai Teori James-Lange menyatakan bahwa seseorang merasa takut karena tubuhnya gemetar, bukan sebaliknya. Artinya, perubahan fisik terjadi terlebih dahulu, kemudian diinterpretasikan oleh otak sebagai emosi tertentu. Berbeda dengan pandangan tersebut, Walter Cannon dan Philip Bard melalui teori Cannon-Bard menyatakan bahwa respons emosional dan reaksi fisiologis terjadi secara bersamaan.

Dalam konteks psikologi pendidikan, emosi memiliki peran yang sangat signifikan karena sangat memengaruhi proses belajar siswa. Emosi positif seperti senang, bangga, dan antusias dapat meningkatkan motivasi serta konsentrasi belajar. Sebaliknya, emosi negatif seperti takut, cemas, atau marah dapat menghambat kemampuan berpikir dan pemahaman siswa. Oleh karena itu, pemahaman tentang emosi menjadi landasan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Secara keseluruhan, emosi dapat disimpulkan sebagai suatu keadaan afektif yang kompleks yang melibatkan aspek psikologis, biologis, dan sosial, yang memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Dalam dunia pendidikan, pemahaman terhadap emosi menjadi kunci dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan diri dan membangun kesejahteraan psikologis.

2.2 Perkembangan Emosi

Santrock dalam Desmita (2005: 4) menjelaskan pengertian perkembangan (development) sebagai “the pattern of change that begin at conception and continues through the life span”. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa perkembangan merupakan pertumbuhan yang berlangsung secara terus menerus dan bersifat tetap. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan dari masa konsepsi sampai meninggal dunia, individu tidak pernah statis, melainkan senantiasa mengalami perubahan-perubahan yang bersifat progresif dan berkesinambungan. Esensi perkembangan menurut pandangan kontemporer seperti Santrock dalam Desmita (2005: 34) meliputi tiga bidang utama, yaitu perkembangan fisik (biologis), kognitif, dan psikososial (sosioemosional). Ketiga dimensi utama perkembangan ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan. Hal ini disebabkan jika ada salah satu dimensi perkembangan yang terganggu, bukan tidak mungkin akan mengganggu dimensi perkembangan lainnya.

Emosi merupakan salah satu perkembangan yang sama pentingnya dengan perkembangan lainnya seperti fisik dan kognitif. Emosi bukan hanya tentang rasa marah tapi lebih dari itu, emosi merupakan perasaan yang dirasakan ketika anak melakukan atau merasakan sesuatu. Dalam kehidupan sehari-hari, emosi sering diistilahkan juga dengan perasaan. Misalnya, seorang anak hari ini ia merasa senang karena dapat nilai yang bagus pada mata pelajaran tertentu di sekolah. Anak lain mengatakan bahwa ia takut dalam menghadapi ulangan. Senang dan takut berkenaan dengan perasaan, kendati dengan makna yang berbeda. Senang termasuk perasaan, sedangkan takut termasuk emosi. Emosi merupakan gejala perasaan disertai dengan perubahan atau perilaku fisik (Sunarto, 2006: 26). Perasaan menunjukkan suasana batin yang lebih tenang dan tertutup karena tidak banyak melibatkan aspek fisik, sedangkan emosi menggambarkan suasana batin yang

dinamis dan terbuka karena melibatkan ekspresi fisik. Misalnya, marah ditunjukkan dengan teriakan suara keras, atau tingkah laku yang lain. Begitu pula sebaliknya seseorang yang gembira akan melonjak-lonjak sambil tertawa lebar.

Mengelola emosi (managing emotions) yaitu menangani emosi sendiri agar berdampak positif bagi pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu tujuan, serta mampu menetralsir tekanan emosi. Setiap anak mempunyai cara tersendiri dalam mengelola emosinya. Pengelolaan emosi tidak sama antara anak satu dengan anak yang lain karena tidak semua anak dan mungkin orang dewasa bisa dan mahir dalam mengelola emosinya dengan baik. Orang yang memiliki kecerdasan emosional adalah orang yang mampu menguasai, mengelola dan mengarahkan emosinya dengan baik. Usia tidak menjadi tolak ukur seseorang memiliki kecerdasan emosional karena pada kenyataannya, masih banyak orang dewasa yang belum bisa untuk mengelola emosi dengan baik.

Banyak kasus yang terjadi, orang dewasa meluapkan emosinya secara berlebihan di depan umum tanpa peduli seberapa tua umurnya. Anak sekolah dasar berada pada usia masa anak-anak awal sampai pertengahan hingga akhir. Mereka masih dalam proses mengembangkan dan belajar untuk mengelola emosi. Usia anak yang masih kecil bukan menjadi tolak ukur bahwa anak belum memiliki kecerdasan emosional, hanya saja anak perlu perhatian dan bimbingan dari orang sekelilingnya yang memahami benar bagaimana seharusnya mengelola emosi dengan tepat.

2.3 Ekspresi Emosi Pada Anak

Emosi bukan hanya tentang kemarahan tapi juga perasaan yang umum dirasakan saat mengalami atau melakukan sesuatu. Pola Emosi pada anak meliputi rasa takut, malu, khawatir, cemas, marah, cemburu, duka cita, keingintahuan dan kegembiraan. Pada anak sekolah dasar, emosi yang sering dirasakan adalah rasa takut, khawatir, marah, cemburu, merasa bersalah dan sedih, ingin tahu, gembira, cinta dan kasih sayang. Rasa takut yaitu perasaan terancam oleh suatu objek yang membahayakan.

Rasa takut terhadap sesuatu berlangsung melalui tahapan. Tahap pertama yaitu mula-mula tidak takut, karena anak belum sanggup melihat kemungkinan yang terdapat pada objek. Kedua, timbulnya rasa takut setelah mengenal bahaya. Rasa takut bias hilang kembali setelah mengetahui cara-cara menghindari bahaya. Rasa malu. Rasa malu

merupakan bentuk ketakutan yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang lain yang tidak dikenal atau tidak sering berjumpa. Seperti halnya rasa malu, rasa canggung adalah reaksi takut terhadap manusia, bukan ada obyek atau situasi. Rasa canggung berbeda dengan rasa malu dalam hal bahwa kecanggungan tidak disebabkan oleh adanya orang yang tidak dikenal atau orang yang sudah dikenal yang memakai pakaian tidak seperti biasanya, tetapi lebih disebabkan oleh keraguan-raguan tentang penilaian orang lain terhadap perilaku atau diri seseorang. Oleh karena itu, rasa canggung merupakan keadaan khawatir yang menyangkut kesadaran-diri (selfconscious distress).

Rasa khawatir biasanya dijelaskan sebagai khayalan ketakutan atau gelisah tanpa alasan. Tidak seperti ketakutan yang nyata, rasa khawatir tidak langsung ditimbulkan oleh rangsangan dalam lingkungan tetapi merupakan produk pikiran anak itu sendiri. Rasa khawatir timbul karena membayangkan situasi berbahaya yang mungkin akan meningkat. Kekhawatiran adalah normal pada masa kanak-kanak, bahkan pada anak-anak yang penyesuaiannya paling baik sekalipun. Rasa cemas ialah keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan. Rasa cemas ditandai oleh kekhawatiran, tidak enakan, dan merasa yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang; disertai dengan perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu; dan disertai pula dengan ketidakmampuan menemukan pemecahan masalah yang dicapai. Rasa marah adalah ekspresi yang lebih sering diungkapkan pada masa kanak-kanak jika dibandingkan dengan rasa takut. Alasannya ialah karena rangsangan yang menimbulkan rasa marah lebih banyak, dan pada usia yang dini anak-anak mengetahui bahwa kemarahan merupakan cara yang efektif untuk memperoleh perhatian atau memenuhi keinginan mereka.

Rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, dibayangkan, atau ancaman kehilangan kasih sayang. Duka cita adalah trauma psikis, suatu kesengsaraan emosional yang disebabkan oleh hilangnya sesuatu yang dicintai. Rangsangan yang menimbulkan keingintahuan anak-anak sangat banyak. Anak-anak menaruh minat terhadap segala sesuatu di lingkungan mereka, termasuk diri sendiri. Rasa gembira adalah emosi yang menyenangkan yang juga dikenal dengan keriangian, kesenangan, atau kebahagiaan. Setiap anak berbeda-beda intensitas kegembiraan dan jumlah kegembiraannya serta cara mengekspresikannya sampai batas-batas tertentu dapat diramalkan. Sebagai contoh ada kecenderungan umur yang dapat diramalkan, yaitu anak-

anak yang lebih muda merasa gembira dalam bentuk yang lebih mencolok dari pada anak-anak yang lebih tua.

2.4 Perkembangan Emosi Anak Sekolah Dasar

Emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak, baik pada masa bayi, prasekolah maupun pada tahap-tahap perkembangan selanjutnya, karena memiliki pengaruh terhadap perilaku anak. Setiap anak memiliki kebutuhan emosional yaitu kebutuhan untuk dicintai, dihargai, merasa aman, merasa kompeten, dan kebutuhan untuk mengoptimalkan kompetensi. Apabila kebutuhan emosi ini dapat dipenuhi akan meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi, terutama yang bersifat negatif. Emosi dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi sosial dan anak. Pengaruh tersebut bisa menjadi hal yang berdampak positif ataupun negatif terhadap anak. Dampak positif dari emosi adalah dapat dijadikan bentuk komunikasi. Kita dapat mengetahui perasaan dan pikiran anak hanya dengan melihat mimik wajah, bahasa tubuh, suara, dan sebagainya (komunikasi non verbal). Dengan memahami bahasa tubuh inilah kita dapat memahami pikiran, ide, tingkah laku serta perasaan anak. Bahasa tubuh yang dapat diamati antara lain adalah ekspresi wajah, napas, ruang gerak, dan pergerakan tangan dan lengan.

Emosi dapat menimbulkan kenikmatan tersendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan memberikan pengalaman tersendiri bagi anak yang cukup bervariasi untuk memperluas wawasannya. Emosi menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan. Emosi dapat mempengaruhi keseimbangan dalam tubuh, terutama emosi yang muncul sangat kuat, sebagai contoh kemarahan yang cukup besar. Hal ini memunculkan aktivitas persiapan bagi tubuh untuk bertindak, yaitu hal-hal yang akan dilakukan ketika timbul amarah. Apabila persiapan ini ternyata tidak berguna, akan dapat menyebabkan timbulnya rasa gelisah, tidak nyaman, atau amarah yang justru terpendam dalam diri anak. Dampak negatif dari emosi adalah mengganggu keterampilan motorik serta mengganggu aktivitas mental. Terlalu sering merasa takut akan mengganggu kepercayaan diri anak. Hal ini akan mengganggu dimensi perkembangan lainnya. Emosi yang memuncak dapat mengganggu kemampuan motorik anak. Anak yang terlalu tegang akan memiliki gerakan yang kurang terarah, dan apabila ini berlangsung lama dapat mengganggu keterampilan motorik anak. Selain berdampak terhadap diri anak itu secara pribadi, emosi juga dapat mempengaruhi ranah sosial anak. Emosi dapat dijadikan sumber penilaian diri dan sosial. Pengelolaan emosi

oleh anak sangat mempengaruhi perlakuan orang dewasa terhadap anak, dan ini menjadi dasar bagi anak dalam menilai dirinya sendiri. Emosi dapat mewarnai pandangan anak terhadap kehidupan. Peran-peran anak dalam aktivitas sosial, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, sangat dipengaruhi oleh perkembangan emosi mereka, seperti rasa percaya diri, rasa aman, atau rasa takut.

Penting bagi guru untuk mengetahui dan memahami pentingnya dimensi emosi bagi kehidupan anak baik dari sisi positif maupun negatif seperti yang sudah dijabarkan di atas. Selain itu, guru juga perlu memahami fase perkembangan emosi anak. Dengan mengetahui dan memahami fase perkembangan emosi pada anak, diharapkan tidak ada lagi salah penanganan dalam menghadapi keunikan antar anak di kelas. Fase perkembangan emosi pada anak usia sekolah dasar dimulai pada usia 5-6. Pada usia ini, anak mulai mempelajari kaidah dan aturan yang berlaku. Anak mempelajari konsep keadilan dan rahasia. Anak mulai mampu menjaga rahasia. Ini adalah keterampilan yang menuntut anak untuk menyembunyikan informasi. Pada usia 6 tahun, anak-anak memahami konsep emosi yang lebih kompleks, seperti kecemburuan, kebanggaan, kesedihan dan kehilangan. Tetapi, anak-anak masih memiliki kesulitan di dalam menafsirkan emosi orang lain. Pada tahapan ini anak memerlukan pengalaman pengaturan emosi, yang mencakup kapasitas untuk mengontrol dan mengarahkan ekspresi emosional serta menjaga perilaku yang terorganisir ketika munculnya emosi-emosi yang kuat dan untuk dibimbing oleh pengalaman emosional.

Pada masa anak usia 7-8 tahun, perkembangan emosinya telah menginternalisasikan rasa malu dan bangga. Anak dapat menverbalsasikan konflik emosi yang dialaminya. Semakin bertambah usia, anak semakin menyadari perasaan diri dan orang lain. Mereka mulai belajar untuk memahami perasaan yang di alami oleh orang sekelilingnya. Anak usia 9-10 tahun, anak dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan dapat berespon terhadap distress emosional yang terjadi pada orang lain. Selain itu, anak dapat mengontrol emosi negatif seperti takut dan sedih. Anak belajar apa yang membuat dirinya sedih, marah atau takut sehingga belajar beradaptasi agar emosi tersebut dapat dikontrol. Pada tahap ini anak mempelajari cara untuk meredam emosi negatif yang muncul lalu mencari cara agar hal tersebut dapat mereda. Pada masa usia 11-12 tahun, pengertian anak tentang baik-buruk, tentang norma-norma aturan serta nilai-nilai yang berlaku di lingkungannya menjadi bertambah dan juga lebih fleksibel, tidak sekaku saat di usia kanak-kanak awal. Mereka

mulai memahami bahwa penilaian baik-buruk atau aturan-aturan dapat diubah tergantung dari keadaan atau situasi munculnya perilaku tersebut. Nuansa emosi mereka juga makin beragam. Fungsi dan peranan emosi pada perkembangan anak yang dimaksud merupakan bentuk komunikasi. Emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya, Emosi dapat mempengaruhi iklim psikologis lingkungan, Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan dan Ketegangan emosi yang di miliki anak dapat menghambat aktivitas motorik dan mental anak.

2.5 Pengelompokkan Emosi

Pada dasarnya emosi memiliki beberapa bentuk seperti yang diungkapkan Daniel Goleman (dalam Asrori ; 2005), mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, antara lain :

1. Amarah; di dalamnya meliputi beringas, mengamuk, benci, marah besar, tersinggung, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
2. Kesedihan; di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
3. Rasa takut; di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panic, fobia.
4. Kenikmatan; di dalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.

Semua orang memiliki bentuk emosi tersebut, yang membedakan hanya pada dominan atau tidaknya emosi itu menguasai, menetap dan bergejolak pada dirinya.

Masa remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perkembangan mencapai perkembangan fisik, mental, social dan emosional. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa yang sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga dan lingkungannya. Menurut Asrori (2005:105), secara garis besar, masa remaja beserta karakteristik emosinya dapat dibagi ke dalam empat periode, yaitu: periode pra-remaja, remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir.

A. Periode Pra-remaja

Selama periode ini terjadi gejala yang hamper sama antara remaja pria maupun wanita. Perubahan fisik belum begitu tampak jelas, tetapi pada remaja putri biasanya memperlihatkan penambahan berat badan yang cepat sehingga mereka merasa kegemukan. Gerakan-gerakan mereka mulai menjadi kaku. Perubahan ini disertai sifat kepekaan terhadap rangsang-rangsang dari luar, responnya biasanya berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga cepat merasa senang atau bahkan meledak-ledak.

B. Periode Remaja Awal

Selama periode ini perkembangan gejala fisik yang semakin tampak jelas adalah perubahan fungsi alat-alat kelamin. Karena perubahan alat-alat kelamin serta perubahan fisik yang semakin nyata ini, remaja seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan itu. Akibatnya tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga tidak jarang pula merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang mau mempedulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku seperti ini sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang kadang-kadang tidak wajar.

C. Periode Remaja Tengah.

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan oleh remaja untuk dapat menuju kearah mampu memikul sendiri seringkali menimbulkan masalah tersendiri bagi remaja. Karena tuntutan peningkatan tanggung jawab ini tidak hanya datang dari orang tua atau anggota keluarganya melainkan juga dari masyarakat sekitarnya, maka tidak jarang masyarakat juga terbawa-bawa menjadi masalah bagi remaja. Melihat fenomena yang sring terjadi dalam masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, maka tidak jarang juga remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya, remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri. Lebih-lebih jika orang tua atau orang dewasa sekitarnya ingin memaksakan nilai-nilainya agar dipatuhi oleh remaja tanpa disertai dengan alasan yang masuk akal menurut mereka atau bahkan orang tua atau orang dewasa menunjukkan perilaku yang tidak konsisten dengan nilai-nilai yang dipaksakannya itu.

D. Periode Remaja Akhir

Selama periode ini remaja memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang makin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orang tua juga menjadi semakin bagus dan lancar karena mereka sudah semakin memiliki kebebasan yang relative terkendali dan emosinya pun mulai stabil. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mengambil pilihan serta keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum bias secara penuh. Mereka juga mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat

2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi anak secara individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal namun juga eksternal. Faktor pertama yang mempengaruhi perkembangan emosi anak adalah keadaan anak secara individu. Perkembangan emosi anak secara individu dapat terpengaruh oleh adanya ketidaksempurnaan fisik atau kekurangan pada diri anak itu sendiri. Jika terjadi hal seperti ini, bukan tidak mungkin anak akan merasa rendah diri, mudah tersinggung, atau menarik diri dari lingkungannya. Anak akan merasa tidak nyaman dengan ketidaksempurnaan yang dimilikinya. Mereka akan cenderung menutup diri dari pergaulan teman sebaya yang juga akan mempengaruhi perkembangan sosial.

Faktor kedua yang mempengaruhi perkembangan emosi anak adalah pengalaman belajar. pengalaman belajar anak akan menentukan reaksi potensial mana yang mereka gunakan untuk marah. Pengalaman belajar yang menunjang perkembangan emosi antara lain belajar dengan coba-coba. Pada pengalaman belajar seperti ini anak belajar dengan coba-coba untuk mengekspresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang memberi pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberi kepuasan. Belajar dengan meniru. Dengan cara seperti ini anak akan bereaksi dengan emosi dan metode yang sama dengan orang-orang yang diamati. Belajar dengan mempersamakan diri. Anak meniru reaksi emosional orang lain yang tergugah oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang yang ditiru. Disini anak hanya meniru orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya. Belajar melalui

pengondisian. Dengan metode ini objek situasi yang mulanya gagal memancing reaksi emosional kemudian berhasil dengan cara asosiasi.

Faktor ketiga adalah konflik-konflik dalam proses perkembangan. Setiap anak pasti pernah mengalami konflik baik di rumah maupun di sekolah. Setiap anak melalui berbagai konflik dalam menjalani fase-fase perkembangan yang pada umumnya dapat dilalui dengan sukses. Namun jika anak tidak dapat melewati atau gagal menyelesaikan konflik, biasanya mengalami gangguan-gangguan emosi. Pada usia aktif sekolah, bukan tidak mungkin mereka akan meluapkan emosi dengan menggunakan fisik.

Faktor terakhir dan yang terpenting dalam mempengaruhi perkembangan emosi adalah lingkungan keluarga. Keluarga adalah lembaga yang pertama kali mengajarkan individu (melalui contoh yang diberikan orang tua) bagaimana individu mengeksplorasi emosinya. Potensi individu pula ditentukan oleh faktor keturunan di keluarga. Artinya adalah sejak lahir anak telah memiliki bakat-bakat atau benih-benih kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengasuhan dan pendidikan (Plato dalam Desmika, 2005: 13). Keluarga sangat berfungsi dalam menanamkan dasar-dasar pengalaman emosi, karena disanalah pengalaman pertama didapatkan oleh anak. Keluarga merupakan lembaga pertumbuhan dan belajar awal (*learning and growing*) yang dapat mengantarkan anak menuju pertumbuhan dan belajar selanjutnya. Gaya pengasuhan keluarga akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak.

2.7 Peran Penting Guru

1. Peran Guru sebagai Model dan Teladan

Guru memiliki peran krusial sebagai model, teladan, pembimbing, dan penasehat dalam membangun kecerdasan emosional peserta didik. Langkah awal adalah guru meningkatkan kecerdasan emosional diri sendiri sambil membimbing siswa, yang didefinisikan sebagai kemampuan mengelola diri secara efektif sesuai situasi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecerdasan merujuk pada kesempurnaan akal budi, kepandaian, dan ketajaman pikiran; sedangkan Kamus Psikologi menyebutnya kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi baru secara tepat. Daniel Goleman mendefinisikan emosi sebagai keadaan biologis-psikologis disertai kecenderungan bertindak. Pepatah "guru digugu ditiru" menggarisbawahi guru sebagai contoh hidup yang perilakunya seperti kejujuran, disiplin, akhlak mulia, dan keteguhan prinsip ditiru siswa

melalui mekanisme peniruan alami manusia. Teori Pullias dan Young menegaskan guru sebagai teladan melalui aspek sikap dasar, gaya bicara, hubungan antarpribadi, pengambilan keputusan, pakaian, serta proses berpikir, yang membentuk ingatan dan perilaku siswa secara positif.

2. Peran Guru sebagai Pembimbing

Guru bertugas menggali potensi siswa, mendorong kemandirian, serta mengembangkan kemampuan intelektual melalui bimbingan langsung. Di MI Hidayatul Mubtadiin Wates Sumbergempol, guru melatih pengendalian emosi via pembiasaan seperti menunjukkan empati (mengunjungi teman sakit), kesabaran dalam antrian, dan kebiasaan positif lainnya, yang selaras dengan lima komponen Goleman: kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, serta keterampilan sosial. Pendekatan ini mencakup kegiatan bercerita, bermain peran, tebak ekspresi, latihan pernapasan, dan refleksi diri untuk menciptakan iklim kelas positif serta tingkatkan partisipasi siswa.

3. Peran Guru sebagai Penasehat

Guru berfungsi sebagai penasehat mirip orang tua, memberikan arahan tepat dengan pendekatan psikologis dan pemahaman karakter siswa untuk bantu pengambilan keputusan mandiri. Asy-Sya'rāni mendefinisikan nasihat sebagai penjelasan kebenaran demi kemaslahatan, melindungi dari bahaya menuju kebahagiaan.

Di MI Hidayatul Mubtadiin, nasihat menekankan akhlakul karimah terhadap guru dan orang lain, mendukung sosialisasi nilai baik sambil hindari yang buruk, sebagaimana dinyatakan Abdurrahman An-Nahlawi; ini membangun kedekatan emosional dan motivasi belajar siswa melalui dialog nilai.

BAB III

PENUTUPAN

Berdasarkan pembahasan tentang perkembangan emosi anak di atas, dapat disimpulkan bahwa anak memiliki bentuk ekspresi emosi yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Orang tua serta guru yang secara langsung berinteraksi dengan anak sudah selayaknya menambah informasi dan memahami setiap keunikan yang dimiliki oleh anak. Hak-hak anak dalam perkembangannya harus dipenuhi untuk memaksimalkan kecerdasan emosinya.

Guru diharapkan dapat memperhatikan dan memahami emosi para anak mereka. Dengan memperhatikan dan memahami emosi anak, akan dapat membantu guru mempercepat proses pembelajaran yang lebih bermakna dan permanen. Guru harus memperhatikan dan memahami emosi anak dengan cara membangun ikatan emosional, menciptakan kesenangan dalam belajar, menjalin hubungan dan menyingkirkan segala ancaman dari suasana belajar.

Dengan memahami perbedaan setiap anak, diharapkan agar tidak ada penyimpangan seperti kekerasan antara guru pada anak atau antara anak satu dengan anak yang lainnya, serta dapat memberikan sumbangan positif bagi prestasi belajar mereka di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2005). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York, NY: Bantam Books.
- Jurnal CERDAS Proklamator, Vol. 12, No. 1, Edisi Juni 2024, Annisa Armadani, Yudhi Arifani
- Permendikbud No. 23 Tahun 2013 pasal 2 poin 2
- SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial, Vol. 2, No. 1, Juni 2015
- Sunarto., Hartono, A. (2006). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta : PT. Rineka Cipta