

Pengelolaan Emosi pada Peserta Didik Sekolah Dasar



Kelompok 6

Anggota Kelompok:

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



Anak-anak



Rumusan Masalah:

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

Tujuan:

1. Menjelaskan pengertian serta perkembangan emosi pada anak sekolah dasar.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak.
3. Menjelaskan peran guru dalam membantu pengelolaan emosi peserta didik.



Remaja



Pengertian

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan perasaan, reaksi fisiologis, dan perilaku terhadap suatu stimulus atau peristiwa tertentu. Menurut Daniel Goleman, emosi adalah dorongan untuk bertindak yang muncul sebagai respon terhadap situasi tertentu. Emosi dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan bertindak.

Emosi melibatkan tiga komponen utama yaitu:

- pengalaman subjektif (perasaan yang dirasakan seseorang),
- respon fisiologis (perubahan fisik seperti detak jantung meningkat),
- respon perilaku (ekspresi atau tindakan).





Perkembangan Emosi

Perkembangan merupakan proses perubahan yang terjadi secara terus-menerus sejak manusia lahir hingga dewasa. Perkembangan emosi sangat penting karena mempengaruhi bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungan serta bagaimana anak menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial.

Dalam psikologi perkembangan, perubahan pada manusia mencakup tiga dimensi utama, yaitu:

- perkembangan fisik,
- perkembangan kognitif,
- perkembangan psikososial atau emosional.





Ekspresi Emosi Pada Anak



Setiap anak memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosinya tergantung pada pengalaman dan lingkungan yang mempengaruhinya. Anak mengekspresikan emosinya melalui berbagai bentuk perilaku. Beberapa emosi yang sering muncul pada anak antara lain:

1. rasa takut
2. rasa khawatir
3. rasa marah
4. rasa sedih
5. rasa ingin tahu
6. rasa malu
7. rasa cemas
8. rasa cemburu
9. rasa gembira



Tahap Perkembangan Emosi Pada Anak



Usia 5–6 tahun

Anak mulai memahami aturan dan konsep keadilan serta mulai belajar menyimpan rahasia.

Usia 7–8 tahun

Anak mulai memahami perasaan seperti rasa malu dan rasa bangga serta mulai dapat mengungkapkan emosinya dengan kata-kata.

Usia 9–10 tahun

Anak mulai mampu mengontrol emosi dalam situasi sosial dan memahami perasaan orang lain.

Usia 11–12 tahun

Anak semakin memahami nilai dan norma yang berlaku di lingkungannya serta emosinya mulai lebih stabil.

Pengelompokan Emosi



1. Amarah

Meliputi marah, kesal, jengkel, benci, dan perilaku agresif.

2. Kesedihan

Meliputi sedih, murung, merasa kesepian, hingga putus asa.

3. Rasa takut

Meliputi cemas, khawatir, panik, dan gugup.

4. Kenikmatan atau kebahagiaan

Meliputi rasa senang, bangga, puas, dan gembira.

Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi



1. Faktor individu

Kondisi fisik atau karakter anak dapat mempengaruhi emosi yang muncul.

2. Pengalaman belajar

Anak belajar mengekspresikan emosi melalui pengalaman dan pengamatan terhadap orang lain.

3. Konflik dalam perkembangan

Masalah yang dihadapi anak dapat mempengaruhi kestabilan emosinya.

4. Lingkungan keluarga

Keluarga menjadi tempat pertama anak belajar mengekspresikan emosi dan membentuk kepribadian.



Peran Guru

Guru memiliki peran penting dalam membantu pengelolaan emosi siswa, antara lain:

1. Sebagai teladan

Guru menjadi contoh dalam menunjukkan perilaku dan pengendalian emosi yang baik.

2. Sebagai pembimbing

Guru membantu siswa memahami perasaan mereka serta mengajarkan cara mengontrol emosi.

3. Sebagai penasehat

Guru memberikan arahan dan nasihat kepada siswa agar mampu mengambil keputusan yang baik.



Kesimpulan

Perkembangan emosi merupakan bagian penting dalam perkembangan anak. Setiap anak memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosinya, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keluarga, pengalaman, dan lingkungan. Guru dan orang tua memiliki peran penting dalam membantu anak memahami dan mengelola emosinya dengan baik agar perkembangan anak dapat berjalan secara optimal.



Terimakasih