

MAKALAH PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

“PENGELOLAAN EMOSI”

Disusun untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Psikologi Pendidikan dan
Bimbingan

Dosen Pengampu : Muhisom, M.Pd.I



Oleh Kelompok 6 :

- | | |
|--------------------|------------|
| 1.Shafa Kamila | 2513031055 |
| 2.Erina Niscayanti | 2513031061 |
| 3.Sendy Ramadhan | 2513031051 |

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN EKONOMI
JURUSAN PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN 2026

KATA PENGANTAR

Pertama kami mengucapkan Puji Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala Nikmat dan KaruniaNya sehingga kami dapat menyelesaikan makalah Psikologi Pendidikan yang berjudul Pengelolaan Emosi. Kami menyadari bahwa penulisan makalah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan penulisan makalah ini. Materi yang kami susun dalam makalah ini tentang Faktor, Jenis, Cara, Manfaat dan Tujuan dari Pengelolaan Emosi. Dengan menggunakan makalah ini maka diharapkan mahasiswa akan mudah dalam mempelajari Pengelolaan Emosi yang baik dan benar untuk lingkungan sosial maupun pendidikan.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan makalah ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Amin.

Kelompok 6

DAFTAR ISI

I.COVER	
II.KATA PENGANTAR	ii
III.DAFTAR ISI	iii
IV.BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah.....	2
1.3.Tujuan	2
V.BAB II PEMBAHASAN.....	3
2.1 Pengertian Pengelolaan Emosi	3
2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pengelolaan Emosi	4
2.3 Jenis dan Cara Mengeloa Emosi.....	7
2.4 Tujuan dan Manfaat Pengelolaan Emosi Di Lingkungan Social Dan Pendidikan ..	12
VI.BAB III KESIMPULAN	14
VII. DAFTAR PUSTAKA.....	15

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia Merupakan Mahluk ciptaan tuhan yang memiliki akal, hati dan nurani . Dalam islam hati yang dimaksud disini adalah qolbun dimana hati secara makna rohani diartikan sebagai kondisi perasaan atau emosional seseorang yang setiap saat dapat mengalami perubahan. Mulai dari perubahan perasaan atau emosi takut, senang, gembira, marah, sedih dan lainnya (Amanullah, 2022). Setiap manusia pasti memiliki emosi , emosi merupakan perasaan yang ada dalam diri manusia yang dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan seseorang. Secara umum, emosi dibedakan menjadi dua yaitu emosi positif (senang, bahagia, puas, antusias dan sebagainya) dan emosi negatif (sedih, depresi, murung, tertekan dan sebagainya).

Dalam Menjalankan kehidupanya manusia mengekspresikan perasaan dan emosi mereka dilingkungan tempat ia tinggal, seperti rumah, sekolah, tempat bekerja, dan ruang lingkup sosial. Memahami perasaan dan emosi menjadi bagian penting dalam upaya pengembangan potensi manusia, khususnya dalam konteks pendidikan. Perasaan dan emosi merupakan dua aspek dasar yang berperan dalam proses pembelajaran peserta didik. Individu yang mampu mengelola kemampuan emosinya akan dapat belajar dengan fokus dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka secara optimal dan maksimal (Muthrofin, 2025).

1.2. Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan Pengelolaan emosi?
2. Faktor- faktor apa saja yang mempengaruhi pengelolaan emosi?
3. Bagaimana cara Mengelola Emosi yang baik dan benar dalam ?
4. Apa saja Manfaat dan tujuan yang didapatkan dalam pengelolaan emosi di Lingkungan Pendidikan?

1.3. Tujuan Penulisan

1. Mampu mengetahui dan memahami tentang pengelolaan emosi.
2. Mampu mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mengelola emosi.
3. Mampu memahami bagaimana cara Mengelola Emosi yang baik.
4. Mampu mengetahui manfaat dan tujuan Pengelolaan Emosi di Lingkungan Pendidikan.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Pengelolaan Emosi

Manusia memiliki emosi sejak mereka dilahirkan, emosi tersebut memiliki fungsi dasar sebagai pembangkit energi, pembawa informasi, sesuatu untuk mempertahankan hidup, dan sebagai pembawa pesan dalam berkomunikasi. Emosi dasar manusia merupakan emosi paling umum yang akan diekspresikan setiap manusia dengan menggunakan ekspresi wajah yang sama atau mirip. Emosi merupakan sesuatu yang telah terwujud pada individu secara personal, mulai ketika dilahirkan, sampai akhir hidupnya, dan selalu mempengaruhi jiwanya, dan mampu memberikan pengalaman tentang makna kehidupan dijalaninya. Tidak hanya itu Manusia juga memiliki kecerdasan emosi atau yang biasa disebut *Intrapersonal intelligence* dan *Interpersonal intelligence*. *Intrapersonal Intelligence* merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali emosinya. Sedangkan *Interpersonal (social) intelligence* merupakan kemampuan seseorang untuk memahami emosi dan niat orang lain.

Pengelolaan Emosi merupakan kemampuan mengendalikan, mengarahkan, memahami, mengenali, dan mengekspresikan emosi dengan cara positif dan produktif. Pengaturan emosi adalah aspek yang sangat krusial karena bisa menghasilkan dampak positif maupun negatif tergantung pada apakah emosi tersebut keluar atau tertahan. Proses pengendalian emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan individu, terutama dalam mengurangi tekanan yang muncul akibat emosi yang meningkat. Emosi juga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan hormon dalam tubuh

serta menyebabkan stres mental, terutama dalam konteks emosi yang bernuansa negatif. Dalam hal ini, literatur dalam bidang psikologi dan kesehatan mental serta ayat-ayat dalam Al-Qur'an memberikan panduan kepada individu untuk dapat mengatur emosi mereka, bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental, serta menghilangkan dampak negatif yang bisa timbul (Amanullah, 2022).

Dalam konteks pendidikan, keterampilan dalam mengatur perasaan dan emosi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dan mengajar. Seseorang yang mampu mengendalikan emosinya akan dapat belajar dengan baik dan mengoptimalkan kemampuannya. Emosi positif, seperti kepercayaan diri, kebahagiaan, dan semangat, akan mendukung pencapaian akademis yang maksimal, sementara emosi negatif, seperti rasa takut, kecemasan, dan kemarahan, bisa menghambat proses pembelajaran.

2.2 Faktor yang Mempengaruhi Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi atau regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengawasi, menilai, dan mengubah cara seseorang secara emosional agar bisa mencapai tujuan yang mereka inginkan. Berdasarkan berbagai sumber, faktor yang memengaruhi cara seseorang mengelola emosinya bisa dibagi menjadi dua jenis, yaitu faktor internal (dari dalam diri sendiri) dan faktor eksternal (dari luar atau lingkungan sekitar). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi seseorang, yaitu:

1) Faktor Internal

a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan tambahan yang dimiliki seseorang untuk mendorong diri sendiri, tetap kuat ketika menghadapi kegagalan, mengendalikan perasaan, mengurangi rasa senang yang terlalu cepat, serta menjaga kondisi mental yang sehat. Dengan kecerdasan emosional itu, seseorang bisa mengendalikan emosinya dengan tepat, memilih kepuasan yang pas, dan mengatur perasaannya sendiri.

b. Usia

Teori sosiokognitif menyatakan bahwa semakin bertambah usia seseorang, semakin baik kemampuannya dalam memahami dan mengendalikan emosi karena pengalaman yang dialami membuat seseorang lebih mahir dalam memahami, memprediksi, dan merespons perasaan orang lain. Kematangan emosi seseorang dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Semakin seseorang bertambah usia, kadar hormonnya semakin berkurang, sehingga membuat pengaruh emosionalnya juga semakin turun.

a. Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki laki dan perempuan menyebabkan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan, dan perempuan lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena perempuan memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Perempuan harus mengontrol perilaku

agresif dan asertifnya berbeda dari peran sosial yang biasa dilakukan laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

2) Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dalam pengelolaan emosi berperan langsung dalam memicu, memperkuat, atau meredakan emosi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi emosi di dalam lingkungan, bisa berasal dari lingkungan keluarga, teman dan tempat tinggal.

- Lingkungan keluarga adalah pondasi awal dalam pengelolaan emosi. Pola asuh yang mendukung di dalam keluarga dan penuh kasih sayang dapat mengajarkan validasi emosi serta membantu anak mengembangkan regulasi emosi yang sehat.
- Lingkungan teman berarti interaksi dengan orang lain, baik di sekolah maupun masyarakat, teman mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami dan mengekspresikan emosi secara tepat.
- Lingkungan tempat tinggal yaitu tempat seseorang dalam beraktivitas dan berinteraksi. Suasannya dapat berupa kebisingan, pencahayaan, kerapian dan suhu. Suasana tersebut dapat memengaruhi stres dan suasana hati. Lingkungan yang bersih cenderung mengurangi stres dan memudahkan pengelolaan emosi, sedangkan lingkungan yang berantakan dapat meningkatkan kecemasan.

- b. Faktor pengalaman dalam pengelolaan emosi dapat membentuk skema kognitif tentang cara menghadapi situasi emosional di masa depan. Pengalaman emosional dini membentuk tingkat kecerdasan emosional seseorang. Pengalaman yang membuat trauma bisa menyebabkan seseorang sulit mengendalikan perasaan mereka, seperti mudah merasa takut atau cemas. Sebaliknya, pengalaman menghadapi masalah secara positif dan berhasil mengatasinya bisa membuat seseorang lebih kuat secara emosional, yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit dari situasi sulit.

2.3. Jenis dan Cara Mengelola Emosi

a. Jenis Emosi

Emosi adalah keadaan psikologis yang bersifat sementara namun sangat kuat memengaruhi konsentrasi dan memori. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menciptakan kondisi psikologis yang tidak nyaman, contohnya yaitu marah, sedih, takut, malu, jijik cemas, gelisah. Sedangkan emosi positif yaitu perasaan-perasaan yang menciptakan kondisi psikologis seseorang nyaman, dapat memperluas perhatian dan meningkatkan kreativitas, contohnya yaitu bahagia, senang, gembira, aman, tenang, nyaman.

b. Cara Mengelola Emosi

1. Pengalihan/*Displacement*.

Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan perasaan Emosi ke benda atau aktivitas lain. Beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu katarsis, rasionalisasi dan dzikrullah. Katarsis merupakan istilah yang mengacu pada emosi keluar dari keadaannya. Sebutan lain untuk katarsis ini juga dikenal istilah “ventilasi”. Sebagai contoh, seseorang yang tengah jatuh cinta tapi tidak bisa menyatakan perasaannya. Lainnya adalah cara menyampaikan perasaan yang sedang dialami. Bentuk pengalihan berikutnya adalah rasionalisasi. Rasionalisasi merupakan proses pengalihan dari tujuan yang tidak tercapai ke bentuk lain yang diciptakan dalam proses itu sendiri. Rasionalisasi adalah proses merepepsikan suatu kejadian yang tidak menyenangkan dengan sesuatu yang baik dan positif (Amanullah,2022). Sebagai contoh ketika seseorang pelajar yang kurang puas mendapatkan nilai di mata pelajaran tertentu , biasanya siswa tersebut merasa sedih terhadap nilai nya , namun dia mengalihkan perasaan sedih nya itu menjadi prasangka baik seperti : mungkin di pelajaran ini nilai kurang baik , namun jika aku berusaha lebih giat dan rajin pasti nilai dimata pelajaran lainya akan memuaskan. Dari sisi kejiwaan model pengalihan rasionalisasi menjadi model yang sangat baik , karena masalah tidak direspon secara negatif melainkan direspon dengan cara yang positif sehingga dapat mengurangi rasa kecewa seseorang dan menumbuhkan motivasi untuk berkembang.

Yang ketiga yaitu dengan metode dzikrullah atau mendekati diri kepada tuhan , bagi yang beragama islam metode pengendalian dzikrullah dilakukan dengan menyebut nama allah dan beristigfar ketika mengalami suatu keadaan emosi atau hati yang kurang menyenangkan. Dengan seperti itu emosi yang tadinya tidak terkontrol dan tidak terarah dapat kembali menjadi tenang dan nyaman.

2. Penyesuaian Kognitif / *Cognitive Adjustment*

Landasan teori penyesuaian kognitif adalah cara memahami bahwa cara berpikir seseorang sangat berpengaruh terhadap sikap dan tindakannya. Penyesuaian kognitif adalah cara yang digunakan untuk menilai sesuai dengan apa yang dilihat atau dipahami. Paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang diharapkan. Pengalaman-pengalaman dalam pikiran kita cocok dengan berbagai hal yang paling mungkin dan tepat. untuk diyakini. Ada tiga jenis penyesuaian kognitif, yaitu atribusi kognitif, empati, dan altruisme. Atribusi dalam dunia Psikologi merupakan cara setiap individu untuk mengintepresentasikan penyebab dan perilaku atau kondisi yang terjadi pada diri sendiri maupun orang lain guna memperoleh pengetahuan serta menambah semangat motivasi (Wiratraur, 2025). Atribusi kognitif adalah suatu mekanisme yang menempatkan sudut pandang pada hal yang positif , atribusi kognitif juga berarti setiap masalah selalu dilihat dari sisi positifnya (Diana, 2015) . Contohnya yaitu : ketika calon mahasiswa gagal masuk Perguruan Tinggi Negeri, namun dia menyikapi pandangan

kegagalannya dengan tidak diterima di Universitas Negeri tetapi diterima di Universitas top luar negeri. Tetapi seiring dengan atribusi positif terdapat juga atribusi negatif yang dapat menimbulkan dampak yang tidak baik bagi kehidupan seseorang. Contohnya seseorang yang jika dia gagal maka dia berputus asa dan berfikir kegagalan akan terus menerus ada pada dirinya sendiri.

Selanjutnya adalah Empati, empati merupakan sebuah perasaan kepedulian terhadap apa yang terjadi dengan kondisi orang lain dengan mencoba memahami kondisi atau keadaan psikis seseorang secara mendalam (Amanullah, 2022). Dengan perasaan empati kita dapat menyesuaikan kondisi yang terjadi dalam lingkungan sekitar atau seseorang sehingga mendorong keluarnya emosi positif yang ada dalam diri seseorang yang ingin membantu menyelesaikan permasalahan yang ada.

Terakhir yaitu Altruisme, berbeda dengan empati altruisme merupakan tindakan nyata dan langsung dalam membantu menyelesaikan suatu permasalahan. Altruisme pertama kali timbul disebabkan oleh rasa empati yang mendalam terhadap persoalan yang menimpa seseorang.

3. *Coping strategy*

Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam Menangani, menerima, atau mengendalikan situasi yang tidak diinginkan (masalah). Dalam teori psikologi, terdapat dua jenis strategi untuk menghadapi masalah, yaitu coping berfokus pada emosi yang berarti fokus pada

perasaan yang dirasakan dan masalah yang dihadapi, serta cara mengatasinya.

4. *Self Talk*

Self talk adalah cara berbicara, bercakap, berdialog, atau memberi teguran kepada diri sendiri sendiri. *Self talk* pertama kali diperkenalkan oleh Joel Chue, seorang penulis buku “Unlocking Your Potentials”. Menurutnya di awal hari, sebelum seseorang mulai melakukan kegiatan atau. Aktivitas apa pun, seseorang harus berbicara pada dirinya sendiri bahwa hari ini akan berpikir dengan cara yang positif. Bertindak dengan cara positif, berbicara dengan kata-kata positif, dan mendapatkan hal-hal yang baik. *Self talk* yang baik adalah *self talk* positif. Di mana seseorang berbicara pada dirinya sendiri dengan kata-kata yang baik dan. Yang mendorong diri sendiri, bukan melakukan hal sebaliknya (pembicaraan diri negatif) yang berisi ucapan-ucapan negatif terhadap diri sendiri. *Self talk* dapat dikategorikan sebagai komunikasi komunikasi intrapersonal adalah cara berkomunikasi dengan diri sendiri sebelum melakukan sesuatu. sesuatu dan saat sebelum mengambil keputusan serta tindakan. *Self talk* memiliki pengaruh besar terhadap hidup seseorang, misalnya dalam hal-hal seperti. memahami diri sendiri dengan melakukan pemikiran balik terhadap kebiasaan yang dilakukan. melatih seseorang agar berpikir dengan cara positif, bertindak dengan cara positif, dan mengambil langkah-langkah yang positif. keputusan yang tepat, tidak terburu-buru dan tidak menuruti keinginan pribadi.

5. Deep Breathing

Teknik pernapasan dalam adalah salah satu cara yang bisa diterapkan dalam latihan pekerjaan sosial. Teknik pernapasan dalam adalah salah satu cara relaksasi yang bisa digunakan. Untuk mengurangi perasaan emosional yang dirasakan oleh klien, metode ini menggunakan teknik mengatur napas. Berikut ini adalah cara melakukan teknik pernapasan dalam, yaitu: pertama, duduk dengan cara yang paling nyaman dan tutup mata. kedua, tarik napas perlahan sambil menyebut nama Allah di dalam hati, lalu hembuskan napas dari hidung dan mulut, lakukan secara perlahan-lahan sambil mengucap "alhamdulillah" dalam hati dengan penuh penghayatan. ketiga, ulangi langkah kedua tiga sampai lima kali. keempat, buka mata secara perlahan-lahan.

2.4. Manfaat dan Tujuan dari Pengelolaan Emosi di Lingkungan Sosial dan Pendidikan.

1) Manfaat

Pengelolaan emosi sangat penting dalam membentuk hubungan sosial yang baik dan seimbang di dalam lingkungan sekolah. Siswa yang bisa mengendalikan perasaan negatif seperti marah, cemas, dan kesal biasanya lebih bisa berkomunikasi dengan baik dan menyelesaikan masalah dengan cara yang tenang. Ini sesuai dengan penelitian dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia yang menyebutkan bahwa mengatur emosi berpengaruh besar dalam mengurangi perilaku kasar dan meningkatkan keharmonisan hubungan sosial para siswa.

2) Tujuan

Pengelolaan emosi di lingkungan Pendidikan bertujuan untuk agar individu dapat mengelola emosi dengan baik , membentuk dan melatih perkembangan emosi sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar , membantu individu dalam mengatur dan mengekspresikan perasaan mereka, yang memiliki pengaruh besar pada kesejahteraan serta keberhasilan dalam kehidupan pribadi dan social, menciptakan lingkungan pembelajaran yang nyaman dan aman .

BAB III

KESIMPULAN

Mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaan-perasaan mereka agar dapat menyampaikan secara tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi. Dalam bidang pendidikan, kemampuan mengelola emosi sangat penting karena memengaruhi cara siswa berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana mereka belajar. Kemampuan ini membantu menciptakan suasana sekolah yang nyaman dan mendukung pertumbuhan karakter siswa secara maksimal.

Dalam hal sosial, mengelola emosi membantu membuat hubungan lebih nyaman, meningkatkan pemahaman terhadap perasaan orang lain, mengurangi perbedaan pendapat, dan mempererat kerja sama antar orang. Dalam dunia belajar, kemampuan mengelola perasaan bisa membuat siswa lebih fokus, lebih tenang saat belajar, lebih semangat belajar dari hati, lebih baik dalam hasil belajar, dan membentuk sifat-sifat baik dalam diri mereka. Sebab itu, membangun kemampuan emosional harus menjadi bagian yang sangat penting dalam proses belajar mengajar

DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, Syahroni Akhmad. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan konseling Islam*. 02 (01). 2-13.
- Diana, R.R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *UNIISIA*. .308 (82). 42-47.
- Maulidya Aisyah , Suhendro Petrus, dan Putra Adi. (2025). Hubungan Pengelolaan Emosi Siswa dengan Interaksi Sosial di kelas IV SDN Cipinang cimpedak 07. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 10 (02). 309-321.
- Muthrofin Khairul , dan Hakim Luqman. (2025). Analisis Konsep Perasaan dan Emosi dalam Prespektif psikologi pendidikan islam.*Jurnal Keagamaan , Pendidikan dan Humaniora*. 11 (01). 126-141.
- Tim FIP UPH dan Tim BGP Provinsi Sulawesi Utara.(2024). *Modul Pengelolaan Emosi dalam Menjalankan Peran sebagai Pendidik. Sulawesi utara* : Balai Guru Penggerak Provinsi Sulawesi Utara.
- Soleha Siti , dkk. (2023). Peran Pendidikan Dalam Membentuk Perkembangan Emosi Peserta Didik. *Jurnal of social Science Research*. 5 (4). 12061-12071.