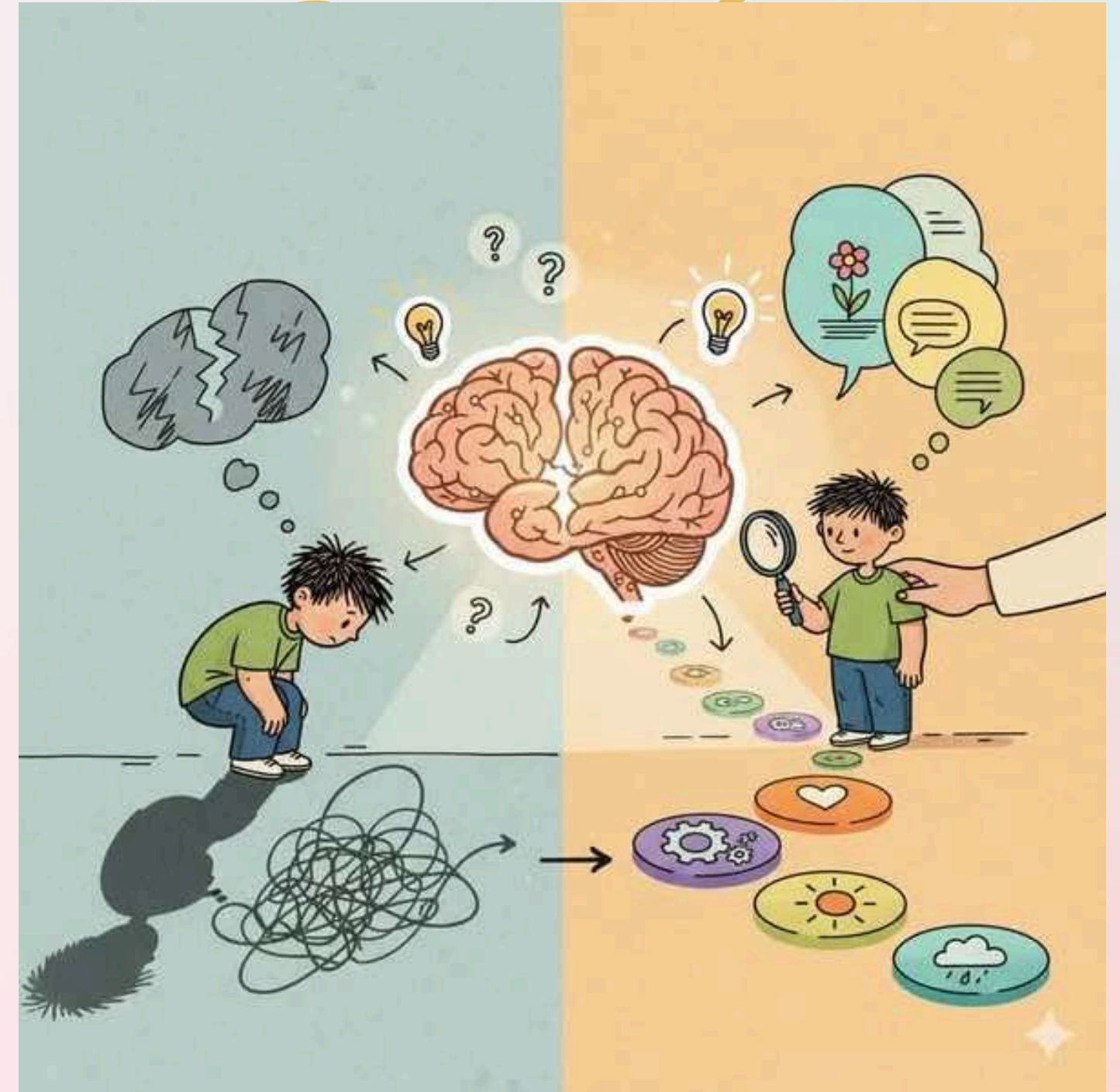


PENGELOLAAN EMOSI

Mata Kuliah : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Dosen Pengampu : Muhisom M.Pd.I



ANGGOTA KELOMPOK

Erina Niscayanti

2513031061

Shafa Kamila

2513031055

Sendy Ramadhan

2513031051

PEMBAHASAN

01.

Pengertian
Pengelolaan emosi

02.

Faktor- faktor apa saja
yang mempengaruhi
pengelolaan emosi

03.

Jenis dan Cara
Mengelola Emosi di

04.

Manfaat dan tujuan dari
Pengelolaan Emosi

01.

PENGERTIAN

PENGELOLAAN EMOSI

APA ITU EMOSI?

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

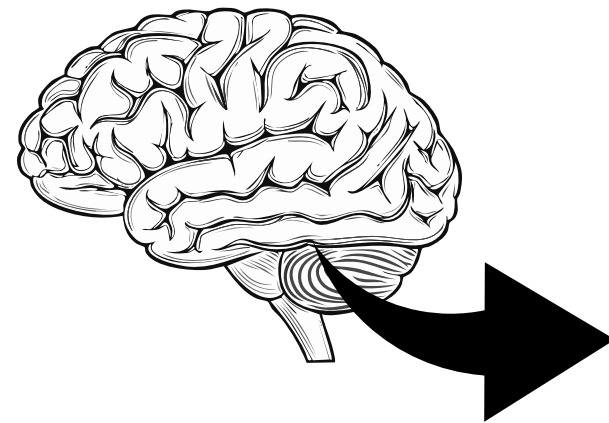


PENGELOLAAN EMOSI

Pengelolaan Emosi merupakan kemampuan mengendalikan, mengarahkan, memahami, mengenali, dan mengekspresikan emosi dengan cara positif dan produktif.



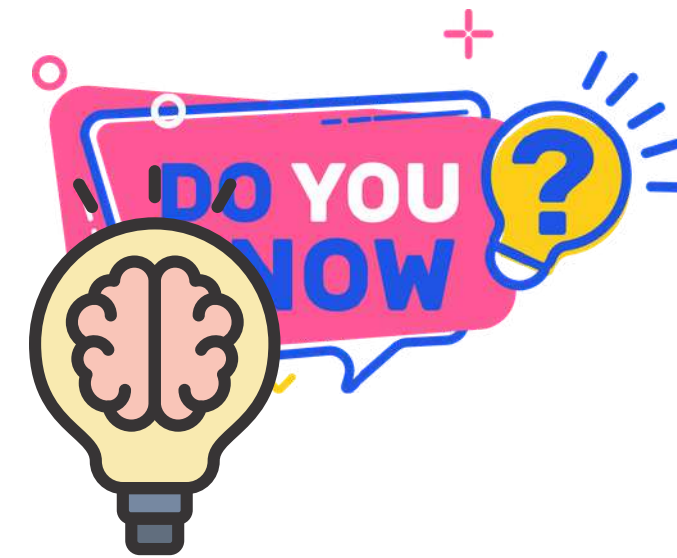
mengendalikan



mengarahakan



memahami



mengenali



mengekspresikan

02.

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
PENGELOLAAN EMOSI**

FAKTOR INTERNAL

Kecerdasan Emosional

kemampuan tambahan yang dimiliki seseorang untuk mendorong diri sendiri, tetap kuat ketika menghadapi kegagalan

Usia

semakin bertambah usia seseorang, semakin baik kemampuannya dalam memahami dan mengendalikan emosi

Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki laki dan perempuan menyebabkan karakteristik emosi antara keduanya berbeda

FAKTOR EKSTERNAL

Lingkungan

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi emosi di dalam lingkungan, bisa berasal dari lingkungan keluarga, teman dan tempat tinggal.

Pengalaman

Faktor pengalaman dalam pengelolaan emosi dapat membentuk skema kognitif tentang cara menghadapi situasi emosional di masa depan

03.

**JENIS DAN CARA MENGELOLA
EMOSI DI LINGKUNGAN SOSIAL
DAN PENDIDIKAN.**

JENIS EMOSI

Emosi adalah keadaan psikologis yang bersifat sementara namun sangat kuat memengaruhi konsentrasi dan memori.

EMOSI DASAR

EMOSI POSITIF

bahagia, senang, gembira, aman

EMOSI NEGATIF

marah, sedih, takut, malu

JENIS EMOSI

Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan negatif

Emosi positif yaitu perasaan yang menciptakan kondisi psikologi seseorang nyaman

Emosi negatif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menciptakan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

CARA MENGELOLA EMOSI

PENGALIHAN/*DISPLACEMENT*

SELF TALK

**PENYESUAIAN
KOGNITIF/*COGNITIVE
ADJUSTMENT***

DEEP BREATHING

COPING *STRATEGY*

04.

MANFAAT DAN TUJUAN DARI
PENGELOLAAN EMOSI.

1) MANFAAT

Harmonisasi Sosial: Memperbaiki cara berkomunikasi dan mempererat hubungan antar-siswa.

RESOLUSI KONFLIK: MEMBANTU SISWA MENYELESAIKAN MASALAH DENGAN TENANG DAN MENEKAN PERILAKU AGRESIF/KASAR.

2) TUJUAN

Kelancaran Belajar: Menciptakan lingkungan kelas yang aman dan nyaman agar fokus belajar tidak terganggu.

Kesejahteraan Diri: Melatih individu mengekspresikan perasaan secara sehat demi keberhasilan kehidupan pribadi dan sosial.



KESIMPULAN

Pengembangan kecerdasan emosional merupakan elemen krusial yang harus diintegrasikan dalam proses belajar mengajar.