

REGULASI EMOSI SEBAGAI UPAYA

*MENGATASI STRES DAN KECEMASAN AKADEMIK



PADA PESERTA DIDIK





Pendidikan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik; itu juga mencakup perkembangan kognitif, sosial, dan emosional siswa. Selama pendidikan, peserta didik menghadapi banyak tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tekanan akademik dapat berasal dari tugas sekolah, ujian, pekerjaan rumah, persaingan dengan teman, harapan orang tua, dan kekhawatiran tentang masa depan.

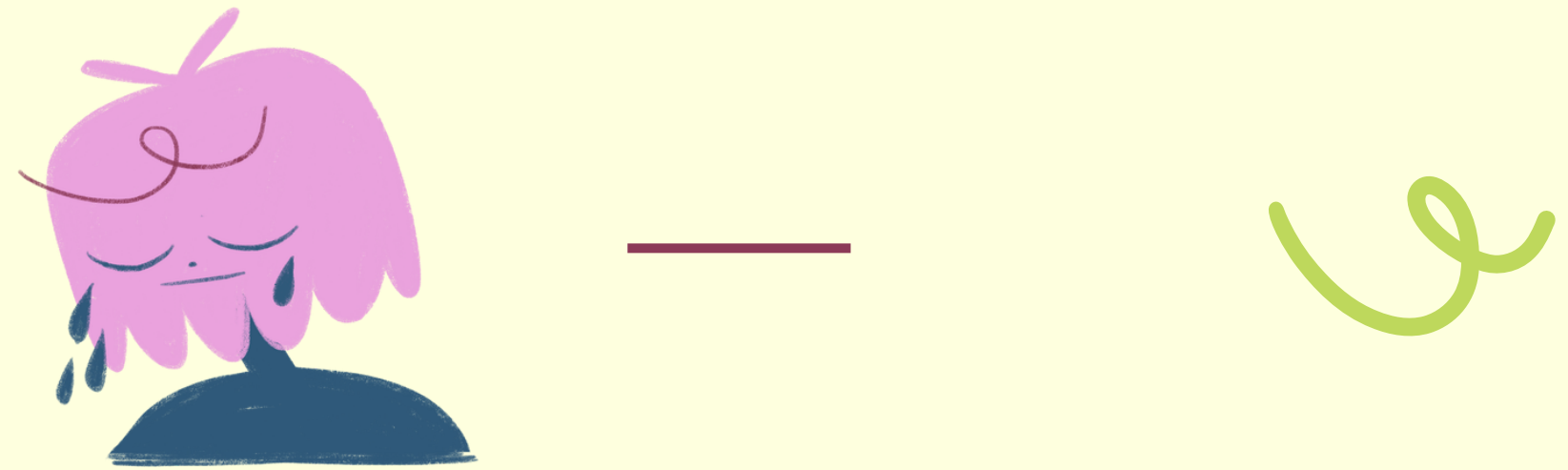
Oleh karena itu, pengendalian emosi adalah kemampuan penting yang harus dikembangkan dalam pendidikan. Guru tidak hanya harus memberikan pelajaran, mereka juga harus memahami emosi siswa dan membuat lingkungan belajar yang aman secara psikologis. Hubungan yang positif antara pendidik dan siswa dapat menawarkan dukungan emosional dan sosial yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik.



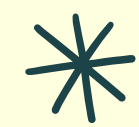
LATAR
BELAKANG

RUMUSAN

MASALAH



- ① Apa yang dimaksud dengan regulasi emosi pada peserta didik?
- ② Bagaimana stres dan kecemasan akademik dapat terjadi pada peserta didik?
- ③ Apa saja faktor penyebab stress dan kecemasan akademik?
- ④ Bagaimana Peran Guru dan Lingkungan Pendidikan dalam Penguatan Regulasi Emosi?



Pengertian *Regulasi Emosi* Pada Peserta Didik



kemampuan individu untuk mengelola pengalaman dan respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menyadari emosi, memahami penyebabnya, mengendalikan intensitasnya, serta memilih respons yang tepat.

Merasa kosong atau tidak berenergi



Sulit Fokus

Kehilangan motivasi

Mudah marah atau sensitif





Stres dan Kecemasan Akademik

Pada Peserta Didik

Stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki peserta didik.



Kecemasan akademik adalah perasaan takut, khawatir, gelisah, atau tidak tenang yang berkaitan dengan situasi dan tuntutan akademik.

* perbedaan stress & kecemasan

Stres lebih berkaitan dengan respons terhadap tuntutan atau tekanan tertentu

sedangkan kecemasan lebih berkaitan dengan rasa takut atau khawatir terhadap kemungkinan buruk yang mungkin terjadi.



e FAKTOR PENYEBAB STRESS & KECEMASAN AKADEMIK

1. *Beban dan Tuntutan Akademik*

2. *Harapan Orang Tua*

3. *Persaingan dengan Teman Sebaya*



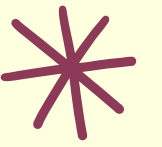
4. *Rendahnya Self-Esteem*

5. *Kurangnya Dukungan Sosial*

6. *Kesulitan Mengelola Emosi*

PERAN GURU & LINGKUNGAN PENDIDIKAN

DALAM PENGUATAN REGULASI EMOSI



**Guru sebagai
Pendamping Psikologis**

**. Menciptakan Iklim Kelas
yang Aman**

**Mengurangi Tekanan
yang Tidak Perlu**

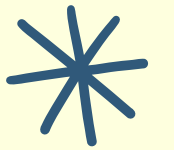
**Membangun Komunikasi
Empatik**

**Berkolaborasi dengan
Orang Tua dan
Konselor**





Regulasi emosi dapat menjadi salah satu upaya untuk mengatasi stres dan kecemasan akademik. Peserta didik dapat mengembangkan kemampuan tersebut melalui pengenalan emosi, pemahaman terhadap penyebab emosi, perubahan pola pikir negatif menjadi lebih realistis, teknik relaksasi, pengaturan waktu, self-talk positif, self-compassion, dan pencarian dukungan sosial.



Dengan demikian, penguatan regulasi emosi perlu menjadi bagian dari proses pendidikan. Guru tidak hanya berperan dalam menyampaikan materi, tetapi juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang aman, memberikan dukungan emosional, berkomunikasi secara empatik, serta bekerja sama dengan orang tua dan konselor apabila peserta didik mengalami kesulitan psikologis.

KESIMPULAN



✓ Bangkit kembali
dengan energi baru

THANK YOU

