



PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEMBANTU MENINGKATKAN MENGELOLA EMOSI PESERTA DIDIK YANG ORANG TUANYA *BROKEN HOME*

Mudaim¹, Agus Wibowo², Putu Wina Meilani³

^{1,2,3}Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

Email: mudaim@gmail.com, bowokhoirunnas_khoirunnasgcc@rocketmail.com, putumeilaniwina@gmail.com

ABSTRACT

In this study, the focus of research is directed at the role of guidance and counseling teachers in helping students improve emotional management. Based on the focus of the problem above, the formulation of the research problem is: How is the emotional management of students whose parents are broken homes? What is the role of BK teachers in helping to improve the ability to manage emotions in students whose parents are broken homes? This research method uses qualitative research with descriptive research type. The presence of researchers as research data collectors as well as analyze data. The instrument in this study used interview sheets, observations, and documentation. Data analysis used descriptive inductive data analysis. The results of this study concluded that: Management of students' emotions before the role and intervention of guidance and counseling teachers, the condition of emotional management was still less than optimal. This is marked by students who have not been able to overcome the volatile emotions within themselves, are less able to control emotions, still have negative thoughts, stress, and withdraw from association. The role of the guidance and counseling teacher in helping to improve the emotional management of students is that the guidance and counseling teacher always acts as a guide, counselor, friend, advisor, and motivator for students. Through this role, the emotional management of students slowly improves well.

Keywords: *Teacher's Role, Guidance and Counseling, Emotion Management, Broken Home*

PENDAHULUAN

Emosi perlu untuk dikelola agar emosi yang terjadi pada diri kita tidak berlebihan sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Emosi yang terkendali dan dapat dikelola dengan baik akan mengarahkan pada suatu perbuatan dan tindakan yang positif. Sebaliknya, emosi yang berlebihan, dan tidak terkendali justru akan mengakibatkan dampak buruk bagi individu maupun orang lain. Emosi dapat disebabkan karena adanya faktor dari dalam diri individu dan dari luar individu.

Peserta didik merupakan individu yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik dalam segi psikologis maupun nonpsikologis. Dari segi psikologis peserta didik yang lebih dikenal dengan masa remaja mengalami masa perubahan dan kondisi psikologisnya belum stabil. Terlebih lagi, masa remaja merupakan masa yang masih memiliki semangat luar biasa untuk menemukan jati dirinya. Terkait dengan hal tersebut, kondisi psikologis terutama dalam hal emosi masih sangat labil dan perlu mendapat perhatian khusus. Perasaan emosi dari individu yang sedang meluap-luap memerlukan suatu pengelolaan agar emosi yang sedang dialaminya dapat tersalurkan dengan baik.



Kemampuan mengelola emosi adalah suatu usaha untuk mengatur, menahan dan menekan reaksi dalam diri terhadap stimulus dari luar diri peserta didik. Artinya bahwa mengelola emosi merupakan upaya individu untuk mengarahkan gejala perasaannya kearah yang lebih positif. Individu yang dapat mengelola emosinya dengan baik dan mengarahkan emosinya kearah yang positif akan berdampak pada hasil yang positif, seperti prestasi belajar. emosi yang dikendalikan dengan baik juga dapat membantu peserta didik untuk dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Sebaliknya, peserta didik yang kurang mengendalikan emosinya dan lebih mengarahkan ke perbuatan negatif, maka peserta didik tidak dapat menyelesaikan masalah bahkan akan semakin menambah masalah yang dihadapi.

Khoiruddin (2012:34) menyatakan bahwa:

Ciri-ciri orang yang bisa mengelola emosi yaitu: a. Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri; b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi; c. Mampu mengelola hawa nafsu; d. Menjaga agar tidak stres; e. Mampu menyelesaikan masalah dengan baik; f. Memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik; dan g. Tidak mudah takut dan gelisah, bermoral dan tegas, mandiri, amanah, dan sebagainya.

Munculnya emosi pada setiap individu pasti disebabkan oleh banyak faktor. Faktor tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar diri peserta didik. Faktor yang berasal dari dalam diri misalnya faktor kesehatan dan kondisi mental dan psikologis peserta didik. Sedangkan yang berasal dari luar adalah faktor keluarga. Keluarga sebagai lingkungan primer tempat peserta didik berada akan sangat mempengaruhi kondisi emosi peserta didik.

Peserta didik yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga harmonis akan senantiasa memiliki kondisi psikologi yang baik daripada mereka yang dibesarkan dalam keluarga yang bermasalah. Keluarga yang mengalami *broken home* akan memberikan efek tekanan psikologis pada peserta didik sehingga peserta didik dapat stres, sedih berlebihan, marah, dan emosi lain yang selalu menyelimuti dirinya.

Sebagaimana hal ini terjadi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya Berdasarkan hasil observasi peserta didik, wawancara dengan peserta didik dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah pada tanggal 29-31 Januari 2021 diperoleh hasil sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK terkait dengan kemampuan mengendalikan emosi peserta didik diperoleh informasi bahwa ada peserta didik yang sering murung, menjahui teman-temannya, dan menyendiri di pojok kelas. Setelah melakukan pendekatan, guru BK menanyai siswi tersebut. Menurut keterangan guru BK bahwa siswi tersebut sedang mengalami permasalahan dengan orang tuanya. Orang tuanya sering berkelahi di depan siswi tersebut, tidak jarang mereka melakukan aksi kekerasan seperti melempar barang-barang, berkata kotor, dan



sebagainya. Peserta didik tersebut merasa malu karena ada sebagian teman-temannya yang mengetahui kondisinya tersebut. Ia lebih memilih untuk diam dan menjauhi temannya.

Berdasarkan masalah yang terjadi di atas bahwa semestinya pengendalian emosi tumbuh dan berkembang seiring dengan perkembangan diri peserta didik. Menurut Hurlock (2010: 56) bahwa “pengendalian emosi merupakan penekanan reaksi terhadap rangsangan yang menimbulkan reaksi. Semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin baik pengendalian emosinya” Berdasarkan pendapat tersebut, maka seharusnya remaja di usia 14-16 tahun mulai belajar mengendalikan emosinya. Peserta didik harus dapat menahan segala reaksi yang ditimbulkan dari faktor luar misalnya ejekan temannya, terlalu senang sehingga emosi senang meluap-luap, dan perasaan sedih yang berlebihan. Ciri-ciri remaja yang dapat mengendalikan emosi yang dengan baik akan selalu dapat memotivasi dirinya untuk berbuat yang lebih baik. Hurlock (2010: 58) juga menjelaskan bahwa “ciri remaja yang dapat mengendalikan emosinya adalah dapat memotivasi diri, mampu menyelesaikan masalah sendiri, mampu menghadapi stres, dan mampu mengelola emosi.” Ciri-ciri tersebut akan nampak apabila peserta didik mengalami permasalahan.

Fakta dilapangan menunjukkan peserta didik belum memiliki pengelolaan emosi seperti yang terlihat pada ciri-cirinya yakni peserta didik masih belum mampu untuk menahan dan menyalurkan emosinya dengan baik. Hal ini tentunya membutuhkan orang lain untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosinya. Guru Bimbingan dan konseling adalah guru yang bertugas dan diberi tanggung jawab untuk melakukan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Untuk membantu memberikan layanan kepada peserta didik, tentunya guru BK harus berperan aktif sehingga masalah peserta didik segera terentaskan. Menurut Sukardi (2012:6) bahwa guru Bimbingan dan Konseling adalah:

Orang yang memiliki tugas memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengembangkan potensi, menyelesaikan permasalahan, meningkatkan kualitas diri khususnya dalam hal psikologis. Selain itu, guru Bk merupakan orang yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologis dan memiliki pengalaman untuk memberikan layanan kepada peserta didik serta kualifikasi di bidangnya.

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa guru Bimbingan dan Konseling adalah guru yang ditugaskan untuk membantu peserta didik dalam segi psikologis maupun non psikologis. Guru bimbingan dan Konseling harus mempunyai komunikasi yang baik dengan peserta didik karena komunikasi yang baik dapat membantu dalam pemecahan masalah yang dialami oleh peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data utama berupa kalimat atau keterangan dari guru BK. Menurut Sugiyono (2015:9) “mendefinisikan



pendekatan penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data berupa tulisan, kalimat, dan keterangan lain yang bersifat deskriptif dan bukan dari hasil pengukuran atau berupa angka”.

Kehadiran peneliti sebagai pengumpul dan menganalisis data di lapangan. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan wawancara dan lembar observasi. Adapun orang atau informan yang menjadi kunci dalam penelitian ini adalah guru BK dan peserta didik. Setelah data dikumpulkan, maka informasi diolah dengan analisis induksi untuk ditarik sebuah kesimpulan. dalam memperoleh informasi yang valid maka dilakukan keabsahan data menggunakan triangulasi teknik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, peneliti telah menemukan data terkait dengan fokus dan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil paparan data di atas maka dapat ditemukan peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan pengelolaan emosi peserta didik adalah:

1. Pengelolaan emosi peserta didik sebelum adanya peran dan campur tangan guru bimbingan dan konseling, kondisi pengelolaan emosinya masih kurang optimal. Hal ini ditandai dengan peserta didik belum mampu untuk mengatasi emosi yang berkejang di dalam dirinya, kurang mampu menontrol emosi, masih berpikiran negatif, stres, dan menarik diri dari pergaulan. .
2. Peran guru bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan pengelolaa emosi peserta didik yakni guru bimbingan dan konseling selalu bertindak sebagai pembimbing, konselor, sahabat, penasehat, dan motivator bagi peserta didik. Melalui perannya tersebut pengelolaan emosi peserta didik perlahan-lahan meningkat dengan baik.

B. Pembahasan Hasil Analisis

1. Pengelolaan Emosi Peserta Didik

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan ditemukan bahwa pengelolaan emosi peserta didik sebelum adanya peran dan campur tangan guru bimbingan dan konseling, kondisi pengelolaan emosinya masih kurang optimal. Hal ini ditandai dengan peserta didik belum mampu untuk mengatasi emosi yang berkejang di dalam dirinya, kurang mampu menontrol emosi, masih berpikiran negatif, stres, dan menarik diri dari pergaulan. Terkait dengan hasil penemuan penelitian tersebut bahwa peserta didik yang orang tuanya broken home sangat sedih dengan kondisi atau masalah yang dihadapinya sehingga peserta didik sering beranggapan negatif, dan stres dengan masalahnya. Penemuan penelitian di lapangan meskipun kondisi pengelolaan emosinya masih

kurang maksimal, peserta didik tidak sampai melakukan hal-hal yang dapat membahayakan dirinya.



Gambar 1. Wawancara dengan Peserta Didik

Sehubungan dengan temuan penelitian tersebut ciri-ciri orang yang memiliki pengelolaan emosi yang baik dapat terlihat dari bagaimana individu mengelola amarahnya, mengungkapkan amarah tanpa kekerasan, memiliki sikap positif, mampu mengatasi stres dan dapat mengurangi rasa cemas dalam dirinya. Selain itu orang yang bisa mengelola emosi akan dapat menahan diri yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan sekitarnya. Dari temuan penelitian di peroleh peserta didik masih menunjukkan ciri pengendalian emosi yang masih kurang sehingga guru Bimbingan dan konseling melakukan upaya untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi dengan berperan sebagai konselor, pembimbing, motivator, sahabat, dan sebagai pengawas. Menurut Santoso (2018:11) bahwa:

Beberapa cara untuk mengelola emosi dengan baik yaitu: a. Membiasakan menggunakan “Pesan Aku” untuk mengungkapkan secara jujur perasaan sendiri; b. Mendeskripsikan tingkah laku spesifik dengan menghindari penilaian; c. Menjelaskan implikasi tindakannya pada “Aku”; d. Memberitahu keinginan “aku”;

Sebagai konselor, guru bimbingan dan konseling telah melakukan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan konseling individu. Layanan ini digunakan untuk memberikan nasehat dan bimbingan kepada peserta didik agar peserta didik kuat dan mampu bangkit dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Kemudian sebagai pengawas, guru bimbingan dan konseling terus mengawasi perkembangan emosi peserta didik, memberikan kontrol terhadap segala perilaku peserta didik di sekolah. Kemudian sebagai motivator dan sahabat, guru bimbingan dan konseling mendengarkan cerita peserta didik dan memberikan solusi dari permasalahan yang dihadapi sekaligus memberikan semangat, dorongan, dan menjadi kawan terbaik dalam konseling.



Khoiruddin (2008:34) menyatakan bahwa: Ciri-ciri orang yang bisa mengelola emosi yaitu: a. Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri; b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi; c. Mampu mengelola hawa nafsu; d. Menjaga agar tidak stres; e. Mampu menyelesaikan masalah dengan baik; f. Memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik; dan g. Tidak mudah takut dan gelisah, bermalas-malasan, mandiri, amanah, dan sebagainya.

Menurut Yusuf (2011:114) bahwa:

Terdapat ciri-ciri dalam mengelola maupun mengelola emosi, yaitu: 1) Mampu mengelola amarah secara lebih baik; 2) Mampu mengungkapkan amarah dengan tanpa berkelahi; 3) Dapat mengelola perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain; 4) Memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri dan orang lain; 5) Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stress); 6) Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.

Sehubungan dengan pendapat di atas ciri-ciri orang yang memiliki pengelolaan emosi yang baik dapat terlihat dari bagaimana individu mengelola amarahnya, mengungkapkan amarah tanpa kekerasan, memiliki sikap positif, mampu mengatasi stres dan dapat mengurangi rasa cemas dalam dirinya. Selain itu orang yang bisa mengelola emosi akan dapat menahan diri yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Senada dengan penemuan di atas, hasil penelitian Apriyani (2020) bahwa setelah dibantu guru dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling peserta didik mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari ciri dalam mengelola emosi yakni mampu mengendalikan diri dengan baik, mampu menghadapi masalah tanpa stres, mampu berperilaku yang wajar dan tidak menimbulkan bahaya bagi diri sendiri dan orang lain.

2. Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Membantu Meningkatkan Pengelolaan Emosi

Berdasarkan temuan penelitian maka setelah guru bimbingan dan konseling menjalankan perannya dengan baik, maka peserta didik dapat meningkatkan pengelolaan emosinya, sehingga ia tidak lagi meluapkan emosinya secara meledak-ledak yang dapat menimbulkan pengaruh negatif bagi dirinya maupun orang lain.

Guru bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam membantu memberikan pelayanan kepada peserta didik, khususnya dalam kondisi psikologisnya. Sebagaimana diketahui bahwa belajar membutuhkan suasana yang kondusif baik yang berasal dari dalam diri peserta didik maupun di luar peserta didik. Kondisi emosi atau perasaan yang dialami peserta didik dapat mempengaruhi suasana belajar peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling adalah seorang konselor, di mana ia memiliki tugas dan tanggung jawab penuh terhadap pelayanan kebutuhan peserta didik di luar belajar mengajar. Menurut Apriyani, dkk (2020) menyebutkan bahwa “Guru



Bimbingan dan Konseling juga berperan dalam membantu peserta didik menuju kearah kedewasaan. Peran guru Bimbingan dan konseling yakni sebagai motivator, sebagai penggerak, sebagai pembimbing, dan sebagai penasihat”. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa Peran Guru Bimbingan dan Konseling berkaitan dengan pelaksanaan tugas dan tanggung jawabnya sebagai konselor. Guru bimbingan dan konseling tidak hanya berperan sebagai pengawas atau pemberi hukuman bagi peserta didik yang terlambat sekolah atau melanggar tata tertib, tetapi juga guru bimbingan dan konseling berperan sebagai pembimbing dan pemberi nasehat kepada peserta didik melalui berbagai layanan yang diberikannya.

Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan pengelolaan emosi menurut Fitri dan Adelya (2017: 37) adalah dengan bertindak sebagai konselor disekolah. Sebagai konselor, guru bimbingan dan konseling berupaya untuk memberikan informasi bagaimana mengelola emosi dengan baik, membantu remaja untuk mengontrol emosi, dan melakukan upaya pengentasan masalah kematangan emosi. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam mengelola emosi dapat dilihat dari bagaimana guru bimbingan dan konseling bertindak sebagai konselor di sekolah. Guru bimbingan dan konseling berupaya untuk mengentaskan masalah peserta didik melauli berbagai layanan, membantu mengontrol emosi peserta didik, dan membantu untuk mengatasi masalah yang ada dalam diri peserta didik.

Senada dengan uraian di atas Pramanasari dan Arifin (2015) menyebutkan bahwa: Peran guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya sebatas membantu peserta didik dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya, tetapi juga membantu mengembangkan kualitas diri peserta didik agar mampu berkembang secara optimal. Perkembangan emosi peserta didik belum sepenuhnya stabil karena peserta didik baru menuju perkembangan ke tahap usia dewasa. Oleh sebab itu, diperlukan peran guru dalam meningkatkan perkembangan emosinya.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil paparan data dan temuan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pengelolaan emosi peserta didik sebelum adanya peran dan campur tangan guru bimbingan dan konseling, kondisi pengelolaan emosinya masih kurang optimal. Hal ini ditandai dengan peserta didik belum mampu untuk mengatasi emosi yang bergejolak di dalam dirinya, kurang mampu menontrol emosi, masih berpikiran negatif, stres, dan menarik diri dari pergaulan. .



- b. Peran guru bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan pengelolaan emosi peserta didik yakni guru bimbingan dan konseling selalu bertindak sebagai pembimbing, konselor, sahabat, penasehat, dan motivator bagi peserta didik. Melalui perannya tersebut pengelolaan emosi peserta didik perlahan-lahan meningkat dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh maka peneliti mengajukan saran:

1. Sebagai individu yang sedang mengalami perkembangan, agar peserta didik terus belajar untuk mengelola emosinya dengan baik dengan cara mengambil hikmah dan pengalaman dari setiap masalah yang dihadapi.
2. Agar guru Bimbingan dan Konseling terus berperan aktif dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan pengelolaan emosinya.
3. Penelitian ini memiliki kekurangan hanya membahas satu adat saja yakni adat Jawa. Disarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan menggali secara lebih luas tentang adat budaya lain yang terdapat di berbagai daerah dan mengembangkan dan mengkaji lebih lanjut tentang penelitian, dengan memperhatikan kesesuaian dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, Dwi, Caraka Putra Bakhti, dan Bandono. (2020). Upaya Peningkatan Manajemen Emosi Melalui Bimbingan Klasikal dengan Teknik Sosiodrama Pada Peserta Didik di Kelas X TKR SMK Muhammadiyah Karang Anyar. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru. Universitas Ahmad Dahlan: Yogyakarta. ISSN. 3771-3885*
- Fitri, Nia Febbiyani dan Bunga Adelya. (2017). Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI). 2(2), h. 30-40. ISSN: 2541-3317.*
- Hurlock, Elisabet. 2010. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.
- Khoiruddin. 2008. *Mengendalikan Emosi.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Pramanasari, Adita (2015). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Membina Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa Berkebutuhan Khusus di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta. *Skripsi Thesis.* UIN Sunan Kalijaga
- Santoso, A,S. 2018. *Modul 10 Kepribadian dan Emosi.* Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D (Edisi Revisi).* Bandung: Alfabeta.



Sukardi, Dewa Ketut. 2012. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta

Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda Karya Remaja.