

Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam *Managing Angry Emotions* pada Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling

Agus Wibowo¹, Satrio Budi Wibowo², Riska Rahmanda Putri³

Jurusan Ilmu Pendidikan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-Mail: aw23758@gmail.com¹, satrio-budi@mail.ugm.ac.id², riskarahmanda77@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki fokus tujuan yaitu untuk mengetahui teknik guru bimbingan dan konseling dalam *managing angry emotions* pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro tahun pelajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Subjek data adalah guru bimbingan dan konseling, peserta didik. Data yang diperoleh peneliti melalui wawancara secara langsung kepada subjek penelitian. Analisa data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, menyajikan data dan menarik kesimpulan. Pengujian keabsahan menggunakan triangulasi sumber. Kesimpulan dalam penelitian teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengelola emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling ini ternyata guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro mampu mengelola emosi marah dengan cara mengenali secara biologis, emosional, sosial, dan spritual, kemudian mampu mengendalikan emosi marah dengan pengalihan, penyesuaian, dan *copping strategi*, terakhir guru mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif secara *anger control*.

Kata kunci: *Managing Angry Emotions*, Guru Bimbingan dan Konseling, Bimbingan dan Konseling.

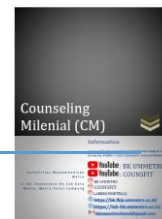
ABSTRACT

This research has a focus objective, namely to find out the techniques of guidance and counseling teachers in managing angry emotions in the implementation of guidance and counseling services at SMA Negeri 4 Metro for the 2020/2021 academic year. This research uses qualitative research. The data subjects are guidance and counseling teachers, students. Data obtained by researchers through direct interviews with research subjects. Data analysis uses data collection, data reduction, presenting data and drawing conclusions. Validity test using source triangulation. The conclusion in the research on the technique of guidance and counseling teachers in managing angry emotions in the implementation of guidance and counseling services, it turns out that guidance and counseling teachers at SMA Negeri 4 Metro are able to manage angry emotions by recognizing biologically, emotionally, socially, and spiritually, then being able to control emotions angry with diversion, adjustment, and coping strategies, finally the teacher was able to express angry emotions assertively through anger control.

Keywords: *Managing Angry Emotions*, guidance and counseling teachers, guidance and counseling

PENDAHULUAN

Sebagian besar peserta didik memberikan kesan negatif terhadap pengarahan serta pembinaan dari guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator bagi peserta didik yang mengalami masalah di berbagai sekolah. Sehingga guru BK terkesan dianggap polisi sekolah telah menciptakan keraguan beberapa peserta didik sehingga enggan melaksanakan layanan dengan guru BK. Kesan negatif tersebut jelas tidak membantu untuk kemajuan proses bimbingan dan konseling dalam mengambil peran penting di sekolah.



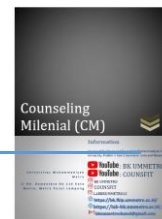
Beberapa sekolah–sekolah terdapat guru bimbingan dan konseling nampak memarahi peserta didik karena tidak mematuhi aturan sehingga, kemudian peserta didik berasumsi bahwa guru BK merupakan guru yang suka marah-marah. Kenyataannya guru BK tidak memarahi melainkan memberikan teguran kepada peserta didik untuk tidak mengulangi kesalahannya tetapi, peserta didik salah berpendapat. Kemajuan teknologi memiliki pengaruh besar bagi para remaja karena banyak yang terpapar akibat kemajuan teknologi terutama gadget pada era 4.0 ini. Gadget sangat membantu proses belajar para remaja dalam segi positifnya tetapi pengaruh negatifnya yang berdampak buruk bagi remaja. Salah satu dampak buruknya yaitu para remaja menjadi merasa paling benar, susah diatur, dan tidak mampu menghargai hal-hal yang menurut peserta didik tidak ada manfaatnya, serta terkadang merasa semua hal dapat diketahui melalui gadgetnya masing-masing sehingga tidak membutuhkan informasi dari guru bimbingan dan konseling

Menurut James J. Messina (dalam Yeni 2013: 12) berpendapat bahwa mengelola emosi marah adalah “strategi seseorang mengelola kejadian yang terjadi tidak sesuai dengan kehendaknya. Emosi marah biasanya berkaitan diri individu dan reaksi yang dikeluarkan ketika marah terhadap orang lain.” Agar hubungan dengan individu lain tetap terjalin dengan baik mengelola emosi marah perlu dilakukan, agar tercipta hubungan sosial yang harmonis dan juga nyaman. Permasalahan dapat dipecahkan dengan keadaan tenang tanpa adanya keributan. Manfaat untuk diri sendiri adalah individu mampu menahan marah sehingga menjadi orang yang sabar dan bisa berpikir lebih jernih ketika mendapati suatu masalah. Mengelola emosi marah atau *managing angry emotions* sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.

Sesuai pendapat Juhri (2018:30) guru bimbingan dan konseling perlu memiliki sifat yang sabar, tidak mudah marah dan dengan ikhlas mendengarkan keluh kesah peserta didik. Untuk mengelola emosi marah kesabaran merupakan kunci utamanya agar terciptanya hubungan baik dengan orang lain. kesabaran dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah:153.)



Kenyataan yang terjadi guru bimbingan dan konseling memarahi peserta didik disebabkan karena perbuatan dari peserta didik yang tidak disiplin atau perbuatan peserta didik lainnya contohnya, guru bimbingan dan konseling menunda proses konseling karena guru bimbingan dan konseling kurang nyaman dan bersikap kurang ramah kepada peserta didik disebabkan peserta didik yang sulit diberi arahan ketika dibantu menangani masalah peserta didik. Guru bimbingan dan konseling disarankan untuk bertindak profesionalitas walaupun guru bimbingan dan konseling juga manusia biasa yang pasti memiliki banyak masalah juga. Ketika melakukan proses layanan guru bimbingan dan konseling harus fokus agar tujuan layanan tercapai. Guru bimbingan dan konseling perlu mempunyai bekal ilmu pengetahuan dan mental yang kuat dalam membantu menyelesaikan masalah orang lain. Guru bimbingan dan konseling terkenal dengan wibawa yang positif sehingga semua guru bimbingan dan konseling perlu meningkatkan pengelolaan emosi marah agar mampu membina peserta didik memiliki emosi yang positif juga. Dalam pelaksanaan layanan guru bimbingan dan konseling tidak sepatasnya memarahi peserta didik karena akan membuat peserta didiknya menjadi sungkan untuk melakukan proses konseling dan akan melabeli guru bimbingan dan konseling seperti guru *killer* lainnya. Di SMA Negeri 4 Metro mempunyai guru bimbingan dan konseling yang profesional dan memiliki kinerja yang mumpuni di bidangnya, serta pengalaman kerja yang cukup dan yang terpenting guru-guru disana memiliki sikap kepribadian yang baik salah satunya yaitu mampu mengelola emosi marahnya di depan peserta didik.

Berdasarkan hasil *prasurvei* yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Metro secara *daring* pada tanggal 14 September 2020 sampai 16 September 2020, diperoleh informasi bahwa terdapat 4 guru bimbingan dan konseling. Menurut guru bimbingan dan konseling saat proses pelaksanaan bimbingan konseling pasti ada peserta didik yang membuat kemarahan guru BK baik konseling individu, bimbingan kelompok maupun klasikal tetapi guru BK mampu mengeluarkan emosi mereka secara asertif kepada peserta didik. Kemudian Menurut informasi dari peserta didik yang pernah melakukan sesi konseling, ketika pelaksanaan layanannya guru bimbingan dan konseling selalu terlihat menyenangkan dan sabar dalam proses pelaksanaan konseling, padahal banyak peserta didik yang tidak memperhatikan penjelasannya guru BK karena menganggap bahwa proses pelaksanaan konseling tidak



penting. Hal yang dilakukan peserta didik adalah dengan cara mematikan kamera saat zoom, kemudian tidak aktif berdiskusi dan lain-lain, peserta didik juga berasumsi bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tidak berpengaruh bagi nilai peserta didik, serta menurut peserta didik semua informasi yang disampaikan guru BK bisa mampu diperoleh melalui gadgetnya. Walaupun demikian guru BK selalu mengingatkan dan berusaha menegur peserta didik yang dan guru bimbingan dan konseling tidak pernah putus asa untuk membekali peserta didik dengan pemahaman dan motivasi betapa pentingnya proses konseling yang diberikan bagi peserta didik.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti memutuskan ingin mengkaji secara mendalam dan mengadakan penelitian tentang “Teknik guru bimbingan dan konseling dalam *managing angry emotions* pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk memaparkan data tentang teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengelola emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Untuk mendapatkan data yang akurat dan sistematis sehingga data yang didapat sesuai dengan fakta di lapangan. Data yang didapatkan akan di uraikan dalam bentuk deskripsi yang diambil berdasarkan wawancara dan dokumentasi di SMA Negeri 4 Metro. Menurut Tohirin (2012: 2) penelitian kualitatif adalah:

Penelitian yang mengupayakan membentuk persepsi subjek yang diteliti secara mendalam serta dibentuk secara deskripsi, gambaran yang detail dan sesuai. Struktur kegiatan penelitian yang memajukan pikiran induktif dalam menarik suatu kesimpulan dari suatu kenyataan tertentu. Suatu pikiran Induktif ini merupakan strategi berfikir untuk menarik kesimpulan dari sesuatu yang bersifat khusus kepada yang sifatnya umum.

Penelitian kualitatif merupakan gambaran menyeluruh tentang persepsi manusia yang diteliti. Penelitian kualitatif berhubungan dengan penemuan ide, pemahaman, pendapat atau keyakinan subjek yang diteliti dan keseluruhannya tidak bisa diukur menggunakan angka. Sifat dari desain penelitian kualitatif adalah akurat atau spesifik karena fokus pada satu tujuan permasalahan dan tidak melebar membahas tujuan yang tidak berkaitan. Menurut Sugiyono (2016: 15) metode penelitian kualitatif adalah:

Metode penelitian yang digambarkan untuk meneliti pada obyek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive dan snowbaal*, teknik pengumpulan data dengan triangulasi (gabungan) analisis bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada *generalisasi*”. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan pendekatan naturalistik untuk mencari dan menemukan pengertian atau pemahaman tentang fenomena dalam suatu latar yang berkonteks khusus.

Keabsahan data merupakan keadaan dimana data harus memenuhi kriteria-kriteria tertentu agar temuan-temuan yang ditemukan dalam penelitian dapat dipercaya dan dipertimbangkan keasliannya. Dalam uji keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber data. peneliti melakukan cek data yang telah diperoleh dari lapangan dan mencocokkan dengan berbagai sumber yang ada.



Gambar 1. Wawancara dengan narasumber 1 membahas mengenai mengenali emosi marah



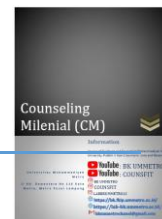
Gambar 2. Wawancara dengan narasumber 2 membahas mengenai pengendalian emosi marah



Gambar 3. Wawancara dengan narasumber 3 membahas mengenai pungkapan emosi marah guru BK



Gambar 4. Wawancara dengan narasumber 4 membahas mengenai pungkapan emosi marah guru BK



Tabel 2.
Kisi-Kisi Pedoman Wawancara

| No | Fokus Penelitian | Sub Fokus Penelitian | Aspek Yang Ditanyakan | Pertanyaan |
|----|--|--|--|------------|
| 1. | Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengelola emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro | teknik guru BK mengenali emosi marah | a. Secara biologis b. Secara emosional c. Secara sosial d. Secara spiritual | |
| | | teknik guru BK mengendalikan emosi marah | Kegiatan Untuk Mengendalikan Emosi Marah | |
| | | teknik guru BK mengungkapkan emosi marah | Kategori Pengungkapan Emosi Marah | |

Pemberian tanda/inisial pada penelitiain ini yaitu dengan mengumpulkan data dan dengan memberikan tanda symbol atau kode huruf. Aspek-aspek metode wawancara yaitu dengan memberikan tanda/inisial “a” adalah aspek poin a, dan 1 adalah point yang ada petikan wawancara. Hal ini dapat dicontohkan “W/01/F01/a/100” artinya hasil wawancara dengan guru BK 1 yaitu wawancara mengungkapkan fokus masalah pertama terkait poin a yaitu teknik guru bimbingan dan konseling mengenali emosi marah padapelaksanaan lyananan secara biologis dengan petikan wawancara nomor satu dan data tersebut terdapat dari petikan wawancara yang terdapat pada halaman 100. Hasil wawancara dalam penelitian ini dibahas pada hasil dan pembahasan.

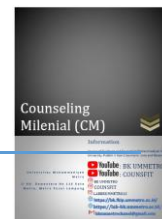
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berikut ini adalah temuan penelitian di lapangan terkait dengan teknik guru bimbingan dan konseling dalam managing anry emotions pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro tahun pelajaran 2020/2021 yaitu sebagai berikut:

1. Teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengenali emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling:

Pengelolaan emosi marah perlu dilakukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling apabila mampu mengelola emosi marah yang dirasakan pada dirinya maka akan mempertimbangkan keputusan yang bijak. Mengenali emosi marah dapat dilihat dari secara biologis, emosional, sosial dan spiritual. Guru



Bimbingan dan Konseling dapat dikatakan mampu mengenali emosi marah jika bisa mendeskripsikan yang dirasakan ketika marah sesuai aspek tersebut. Berikut adalah hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro membahas tentang mengenali emosi marah:

- a. Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengenali emosi marah dilihat dari aspek biologis.

Hal ini dijelaskan oleh informan 1 diruang bimbingan dan konseling pada hari senin 1 februari 2021 (W/01/F01/a/100):

“Guru bimbingan dan konseling tersebut mampu mengenali emosi marah secara biologis yaitu ketika guru bimbingan dan konseling merasa bahwa tatapannya akan lebih fokus ke peserta didik yang memancing marahnya, tetapi akan tetap diam sembari menata emosi”.

- b. Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengenali emosi marah dilihat dari aspek emosional.

Berikut jelaskan oleh informan 1 diruang Bimbingan dan Konseling pada hari senin 1 februari 2021 (W/01/F01/b/101):

“Dalam mengenali emosi marah secara emosional guru bimbingan dan konseling menyadari bahwa ada ketidaknyamanan dalam dirinya, seperti bergejolak emosinya dan ingin dikeluarkan emosinya tetapi harus ditahan demi tetap berjalannya pelaksanaan layanan dengan kondusif”.

- c. Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengenali emosi marah dilihat dari aspek sosial.

Hal ini dijelaskan oleh informan 2 yaitu guru bimbingan dan konseling diruang bimbingan dan konseling pada hari senin 1 februari 2021 (W/05/F01/c/111) menyatakan bahwa:

“Secara sosial guru bimbingan dan konseling memperlakukan peserta didik yang memancing marahnya yaitu terkadang biasa saja tergantung tingkat kemarahannya tetapi sebisa mungkin selalu menahan amarah yang dirasakan”.

- d. Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengenali emosi marah dilihat dari aspek spiritual.

Hal ini dijelaskan oleh informan 2 yaitu guru BK diruang Bimbingan dan Konseling pada hari senin 1 februari 2021 (W/05/F01/d/111):

“secara spiritual ketika sedang marah biasanya langsung sadar untuk beristigfar dan menenangkan diri dengan mengingat Allah SWT”



2. Teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengendalikan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Keprofesionalitas guru bimbingan dan konseling perlu dilakukan dalam menangani masalah meskipun tidak jarang peserta didik sering memancing emosi guru bimbingan dan konseling. Berikut adalah hasil wawancara terhadap guru BK di SMA Negeri 4 Metro mengenai cara para guru mengendalikan emosi marahnya:

Informasi data dari informan 1 guru BK I yaitu “Ibu Sumarni” diruang Bimbingan dan Konseling pada hari senin 1 februari 2021 (W/01/F02/a/101):

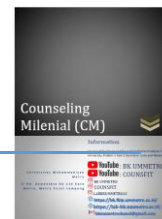
“Ketika sedang marah guru bimbingan dan konseling tersebut sering melakukan pengalihan diri, seperti mengalihkan perhatian dari hal yang membuatnya marah seperti membahas topik yang lain terlebih dahulu (melakukan pembahasan yang menarik untuk peserta didik) dan kembali menyesuaikan situasi ke topik yang sedang dibahas”.

Strategi yang diterapkan guru bimbingan dan konseling III ketika mengendalikan emosi marah disampaikan oleh informan 5 yaitu “ibu Dwi” diruang bimbingan dan konseling pada hari senin 1 februari 2021 (W/05/F02/a/111):

“Guru bimbingan dan konseling melakukan pengendalian diri ketika marah dengan melakukan pengalihan, memahami situasi dan berusaha memaafkan karena jika tidak melakukan semua itu akan berakibat tidak baik bagi diri sendiri maupun bagi situasi yang ada”.

3. Teknik guru bimbingan dan konseling mengungkapkan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Mengungkapkan kemarahan dapat dilakukan dengan cara asertif yaitu dengan mengidentifikasi dan mengenali pikiran ketika sedang marah. Banyak yang tidak menyadari emosi tersebut datang serta akhirnya berbuat diluar kendali diri. Mengungkapkan emosi perlu dilakukan agar tidak menumpuk didalam diri. Karena apabila permasalahan tidak pernah diungkapkan dan terus disembunyikan maka ketika permasalahan sudah menumpuk seseorang akan marah dengan sangat luar biasa dan tidak terkendalikan kemudian hal negatif akan muncul pada dirinya. Penungkapan emosi marah dapat dilakukan dengan berbicara mengenai keluhan kesahnya terhadap orang yang membuatnya marah. Berikut wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta peserta didik SMA Negeri 4 Metro dalam pengungkapan emosi marah.



Informasi data dari informan 1 guru BK I yaitu diruang Bimbingan dan Konseling pada hari senin 1 februari 2021 (W/01/F03/a/102):

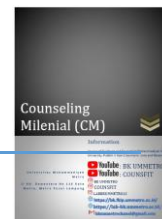
“ketika guru bimbingan dan konseling tersebut merasa marah diusahakan diri beliau saja yang tahu, berusaha untuk mengontrol diri supaya tetap tenang dan berusaha memberikan layanan yang terbaik”.

Sejalan dengan wawancara terapan yang peneliti lakukan pada tanggal 1-2 februari 2021 dengan peserta didik di SMA Negeri 4 Metro, hasil wawancaranya mampu ditarik kesimpulan seperti berikut:

guru bimbingan dan konseling pada pelaksanaan layanan saat sebelum adanya COVID-19 tidak pernah memarahi peserta didik baik pelaksanaan layanan dikelas maupun diruang BK. Ketika adanya COVID-19 pelaksanaan layanan dilakukan secara online yaitu dengan classroom maupun whatsapp tetapi terkhusus kelas 12 yang ingin konsultasi mengenai pilihan karier bisa mendatangi ruangan BK dengan protokol kesehatan. Menurut peserta didik juga saat pelaksanaan layanan online seperti ini guru Bimbingan dan Konseling tidak pernah memarahi peserta didik padahal peserta didik banyak yang tidak menghargai guru BK tetapi guru BK tetap sabar menghadapi peserta didik, jika ada peserta didik yang tidak hadir dalam kelas online maka guru BK mengingatkan peserta didik tersebut melalui whatsapp dan selalu mengingatkan peserta didik bahwa pelaksanaan layanan yang dilakukan sangat bermanfaat bagi peserta didikk.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

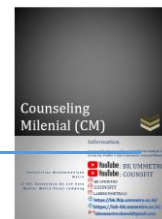
Untuk mengurangi ketegangan yang muncul akibat meningkatnya konflik batin yang memuncak mengelola emosi penting untuk dilakukan dalam kehidupan bersosial, terutama ketika pelaksanaan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling membina konseli secara profesional. Salah satu kualitas Kesabaran guru Bimbingan dan Konseing dapat dilihat dari pengelolaan emosi marah ketika pelaksanaan layanan dan lebih fokus memperhatikan diri konseli hingga pelaksanaan layanan mencapai tujuannya. Berikut adalah uraian teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengelola emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro:



- a. Teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengenali emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.
 - 1) Mengenali emosi marah berdasarkan biologis guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 menunjukkan ekspresi yang lebih serius, tatapan mata lebih fokus. Kemudian dari tutur bahasa para guru memilih untuk diam karena tidak ingin memperpanjang masalah.
 - 2) Mengenali emosi marah secara emosional guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 merasakan ketidaknyamanan dalam diri, merasa bersalah dan emosi bergejolak, dan marasa jengkel dengan peserta didik tetapi tetap dikontrol sehingga peserta didik tidak tersinggung.
 - 3) Mengenali emosi marah secara sosial guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 memilih untuk bersikap biasa saja dengan peserta didik tetapi terkadang memilih menegur peserta didik dengan bahasa yang baik karena terkadang peserta didik perlu diberi arahan untuk menghargai guru BK saat memberikan layanan.
 - 4) Mengenali emosi marah secara spiritual guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 yaitu para guru berusaha untuk menahan diri dengan mengingat Allah SWT, beristigfar dan mengamalkan sikap sabar.

- b. Teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengendalikan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.
 - 1) Guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro mengendalikan emosi marah dengan melakukan pengalihan diri seperti mencairkan suasana saat pelaksanaan layanan ataupun pengalihan lain.
 - 2) Selain itu guru BK di SMA Negeri 4 Metro menerapkan pengendalian emosi marah lain seperti penerimaan situasi yaitu berusaha untuk mengevaluasi layanan agar kembali berjalan dengan baik kemudian mencoba memaafkan peserta didik yang memancing emosi marah.

- c. Teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengungkapkan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.
 - 1) Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 4 Metro dalam mengungkapkan emosi marahnya memilih bertindak secara asertif yaitu mengontrol diri di depan peserta didik. Tujuannya agar pelaksanaan layanan tetap berjalan dengan baik serta berusaha berempati terhadap permasalahan peserta didik.



SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil paparan data dan temuan penelitian yang diperoleh dan hasil analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa Teknik guru bimbingan dan konseling dalam managing angry emotions pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di tunjukan rumusan seperti berikut ini:

1. Teknik guru Bimbingan dan Konseling dalam mengenali emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa guru BK di SMA Negeri 4 Metro mampu mengenali emosi marahnya dengan cara mengenali berdasarkan ciri biologis,emosional, sosial dan spiritual.
2. Teknik guru Bimbingan dan Konseling dalam mengendalikan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa guru BK di SMA Negeri 4 Metro mampu mengendalikan emosi marahnya dengan melakukan pengalihan menggunakan pengalihan kategori rasionalis, pengalihan kategori katarsis, kemudian menggunakan penyesuaian kognitif kategori *atribusi kognitif*.
3. Teknik guru Bimbingan dan Konseling dalam mengungkapkan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa guru BK di SMA Negeri 4 Metro mampu mengungkapkan emosi marahnya dengan cara mengontrol emosi marahnya dengan pengungkapan marah kategori *Anger Control*.

B. Saran

Setelah melaksanakan kegiatan penelitian tentang teknik guru bimbingan dan konseling dalam managing angry emotions pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro tahun pelajaran 2020/2021, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah guru Bimbingan dan Konseling sebaiknya mempertahankan pengelolaan emosi marah yang selama ini dilakukan dalam pelaksanaan layanan BK karena berdampak baik bagi peserta didik dan guru BK sendiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Creswell, John W. (2014). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Hamzah. (2019). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Juhri. (2018). *Profesi Kependidikan dan Bimbingan Konseling*. CV Laduny Alifatama. Metro-Lampung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja. Bandung.
- Supriatna, Mamat. (2011). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Tohirin, (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Wibowo, Satrio Budi. (2012). Peran Supervisi Dalam Konseling. GUIDENA Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan dan Konseling, 2 (1), h. 28-32.
- Yeni Dwi Rejeki. (2013). *Peningkatan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada Siswa XI SMA N 2 Bantul*. Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.