

## ABSTRAK

Putri, Riska Rahmanda. 2021. Teknik Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengelola Emosi Marah Pada Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 4 Metro Tahun Pelajaran 2020/2021. Skripsi. Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro, Pembimbing (I) Agus Wibowo, M.Pd., Pembimbing (II) Dr. Satrio Budi Wibowo, M.A.

**Kata kunci:** Guru Bimbingan dan Konseling, Mengelola Emosi Marah, Bimbingan dan Konseling

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengenali emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (2) Teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengendalikan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (3) Teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengungkapkan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengenali emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (2) Untuk mengetahui teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengendalikan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. (3) Untuk mengetahui teknik guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 4 Metro dalam mengungkapkan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subjek data adalah guru Bimbingan dan Konseling serta peserta didik. Data yang diperoleh peneliti melalui metode wawancara ke subjek penelitian. Analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Pengujian keabsahan dapat dilakukan dengan cara triangulasi sumber.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah (1) Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 4 Metro mampu mengenali emosi marah secara biologis, emosional, sosial, dan spiritual. (2) Guru Bimbingan dan Konseing

di SMA Negeri 4 Metro mampu mengendalikan emosi marah dengan cara pengalihan, penyesuaian kognitif, dan *coping strategy*. (3) Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 4 Metro mampu mengungkapkan emosi marah dengan cara *anger control*.