

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan penelitian yang telah dipaparkan pada bab IV, maka dilakukan pembahasan mengenai peran guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu meningkatkan pengelolaan emosi peserta didik di SMA Negeri 1 Seputih Surabaya. Pada Bab ini akan membahas mengenai bagaimana peran guru dalam meningkatkan pengelolaan emosi peserta didik. Masing-masing pembahasan pada fokus penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

A. 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 bergejolak 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.

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. Ciri-ciri pengelolaan emosi yang baik meliputi: bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah secara lebih baik, mampu mengungkapkan amarah dengan tanpa berkelahi, dapat mengelola perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain, memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (*stress*), dan dapat

mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan. 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, pmbimbing, motivator, sahabat, dan sebagai pengawas.

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 bangkt dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Kemudian sebagai pengawas, guru bimbingan dan konsleing teus 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.

Senada dengan penemuan diatas, hasil penelitian Apriyani (2019) 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.

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

Berdasarkan temuan penelitian maka setelah guru bimbingan dan konsleing 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. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Putri (2018) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan yang dilakukan guru emiliki pengaruh terhadap pengeelolaan emosi. Penelitian putri memfokuskan pada penerapan layanan bimbingan, sedangkan dalam penelitian ini lebih terfokus pada peran guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pengelolaan emosi.

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 penasehat". 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