

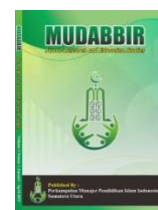


# JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

## Peran Kapita Selektta dalam Mengatasi Masalah Emosional Siswa Melalui Konseling

Lalu Rifki Sanjaya<sup>1</sup>, M Zaky Fauzan Lubis<sup>2</sup>, Gusman Lesmana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: [lalurifki374@gmail.com](mailto:lalurifki374@gmail.com), [zakyfauza464@gmail.com](mailto:zakyfauza464@gmail.com),  
[gusmanlesmana@umsu.ac.id](mailto:gusmanlesmana@umsu.ac.id)

### ABSTRAK

Tulisan ini membahas tentang cara mengatasi masalah emotional siswa melalui konseling. Topik ini diteliti menggunakan metode kualitatif yang meliputi aspek cara mengatur emosi, cara menahan emosi, serta cara menunjukkan dan mengekspresikan emosi dengan baik dan benar. Karna pada masa remaja para siswa sedang mengalami masa pencarian jati diri sehingga para remaja sulit dalam mengekspresikan dan mengotrol emosinya yang akan menyebabkan remaja dapat terbentuk menjadi karakter yang tidak baik dan menyimpang. Jurnal ini bertujuan untuk memberitahu bahwa pentingnya lingkungan sekolah untuk mendukung dan bekerjasama dengan konselor dalam membentuk emosional siswa yang baik dalam berekspresi, menahan, dan mengatur emosionalnya.

**Kata Kunci:** *Bimbingan dan Konseling, Kapita Selektta, Masalah Emosional.*

### ABSTRACT

*This paper discusses how to overcome students' emotional problems through counseling. This topic is studied using qualitative methods that include aspects of how to regulate emotions, how to restrain emotions, and how to show and express emotions properly and correctly. Because in adolescence students are experiencing a period of searching for their identity so that adolescents find it difficult to express and control their emotions which will cause adolescents to form bad and deviant characters. This journal aims to inform that the importance of the school environment to support and cooperate with counselors in forming good student emotions in expressing, restraining, and regulating their emotions.*

**Keywords:** *Guidance and Counseling, Selected Chapters, Emotional Problems.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi peran yang sangat penting demi membangun individu dan masyarakat yang berilmu dan berkarakter sehingga negara tersebut dapat menjadi negara yang maju karena memiliki masyarakat yang bermutu (Yunere, *et.al.*, 2021). Demi membentuk karakter individu yang baik maka bimbingan dan konseling harus bisa membentuk emosional siswa yang baik (Lesmana, *et.al.*, 2023).

Masalah emosional siswa yang buruk dapat membuat siswa sulit bahkan gagal dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini jelas berdampak buruk bagi perkembangan individu siswa tersebut (Sari & Susmiatin, 2023). Kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

*Self-control* juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Purnamasari, *et.al.*, 2023). Di dalam dunia Pendidikan, kapita selekta bimbingan dan konseling menjadi peran yang sangat penting karena konselor berperan sebagai sarana dalam mencegah dan membantu setiap individu di sekolah dalam pembentukan karakternya.

Dengan adanya kapita selekta bimbingan dan konseling, maka guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan dan penanganan yang tepat dan akurat untuk membentuk karakter emosional yang baik dan stabil pada setiap individu di sekolah. Lebih lanjut, ditelaah mendalam dalam judul penelitian, "*Peran Kapita Selekta dalam Mengatasi Masalah Emosional Siswa Melalui Konseling*".

## METODE PENELITIAN

Penelitian pada jurnal ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode *library research* (Assingkily, 2021). Hal ini berarti, jurnal ini melakukan penelitian dengan melakukan pengumpulan data melalui beberapa karya tulis ilmiah, jurnal, dan artikel yang kemudian di riset dan dikembangkan menjadi satu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Masalah Emosional Siswa*

Masalah emosional adalah suatu kondisi di mana seorang individu tidak bisa memahami dan mengendalikan perubahan emosi yang terjadi pada dirinya. Apabila hal ini terus berlanjut, maka individu tersebut akan mengalami kerugian bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain (Lesmana, *et.al.*, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO). 1 dari 5 anak kurang dari 16 tahun mengalami masalah mental emosional. Sebanyak 104 dari 1000 anak yang berada pada usia 4-15 tahun mengalami masalah mental emosional. Tidak hanya itu, di Indonesia juga dilakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa gangguan emosional pada orang Indonesia dengan usia di atas 15 tahun adalah 6,0%. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa remaja sangat rentan mengalami masalah emosional.

Ada berbagai macam masalah emosional yang bisa terjadi pada setiap individu. Berikut macam-macamnya:

#### 1. Depresi

Depresi adalah kondisi dimana individu mengalami kesedihan yang sangat amat dalam.

#### 2. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi dimana individu mengalami rasa cemas yang berlebihan dengan tanpa alasan yang jelas dan berlangsung secara terus menerus.

#### 3. Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD)

Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) adalah kondisi dimana individu mengalami kilas balik ingatan atau mimpi mengenai hal buruk yang pernah ia alami.

#### 4. Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD)

Gangguan Obsesif-Komplusif (OCD) adalah kondisi dimana individu mengalami pemikiran obsesif yang tidak bisa di kontrol. Selain itu, individu ini juga akan merasakan dorongan untuk melakukan Tindakan komplusif atau melakukan sesuatu hal secara berulang ulang.

#### 5. Gangguan makan

Gangguan makan adalah kondisi dimana individu mengalami gangguan mental yang pola makan nya tidak benar. Pola makan ini dapat berupa makan yang sangat berlebihan dan makan yang sangat sedikit.

#### 6. Bipolar

Bipolar adalah kondisi dimana individu mengalami gangguan pada pengendalian emosinya. Individu ini tidak memiliki kontrol pada emosinya. Ia dapat mengalami perubahan emosi secara tiba-tiba. Seperti tiba-tiba merasa sedih dan kurang minat dalam melakukan sesuatu yang sebelumnya ia sangat bersemangat melakukannya (Tentua, *et.al.*, 2024). Dan sebaliknya, jika ia sedang merasa sedih atau sedang berada dalam keadaan normal. Ia bisa merasakan rasa semangat yang luar biasa.

#### 7. Gangguan kepribadian

Gangguan kepribadian adalah kondisi dimana individu mengalami pemikiran dan perilaku yang tidak biasa. Hal ini akan membuat individu sulit untuk berinteraksi dan memahami perasaan orang lain.

### ***Kapita Selekt Bimbingan dan Konseling***

Davina (2024) mengatakan bahwa Konseling adalah suatu upaya seseorang untuk membantu orang lain melalui interaksi yang bersifat pribadi dengan tujuan agar orang tersebut mendapatkan suatu keputusan yang terbaik. Sedangkan menurut Devita (2019) mengatakan bahwa Konseling adalah suatu upaya pemahaman antara hubungan individu untuk berusaha mengungkapkan kebutuhan, potensi, dan motivasi yang unik dari individu yang sedang mengalami suatu permasalahan tertentu dan pertemukan

oleh konselor. Dari dua pengertian ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling adalah suatu kegiatan dimana seseorang melakukan interaksi pribadi dengan orang lain. Dengan tujuan untuk membantu individu tersebut mendapatkan keputusan terbaik, potensi diri, dan motivasi diri untuk diri individu tersebut.

Kapita Selektta adalah suatu konsep-konsep inti dari satu kajian bidang ilmu. Dari pengertian ini dapat disimpulkan bahwa Kapita Selektta Bimbingan dan Konseling adalah konsep-konsep inti dari bimbingan konseling. Yang mana konsep inti ini berupa 10 layanan, 6 layanan kegiatan pendukung, 10 fungsi, 12 azaz, 17 pendekatan, 9 bidang bimbingan dan konseling, dan 6 ruang lingkup bimbingan dan konseling.

### ***Peran Kapita Selektta dalam Mengatasi Masalah Emosional Siswa Melalui Konseling***

Bimbingan dan Konseling menjadi peran yang sangat penting demi membangun karakter yang baik pada para siswa/siswi yang akan menjadi penerus generasi bangsa (Lesmana, *et.al.*, 2024). Dengan terlaksanakannya bimbingan dan konseling yang baik maka bangsa akan mempunyai generasi penerus yang berkarakter. Dan salah satu cara untuk membentuk karakter siswa yang baik adalah dengan membantu mereka mengatasi masalah emosional mereka. Untuk itu maka Kapita Selektta Bimbingan dan Konseling adalah jawabannya. Dengan adanya Kapita Selektta Bimbingan dan Konseling yang di berikan pada siswa, maka layanan dan pendekatan yang diberikan kepada para siswa demi mengatur dan mengatasi masalah emosional yang dihadapi oleh para siswa tersebut dapat dilakukan dengan fokus yang lebih baik dan terarah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa masalah emosional adalah suatu kondisi dimana seorang individu tidak bisa memahami dan mengendalikan perubahan emosi yang terjadi pada dirinya. Ada berbagai macam masalah emosional yang dapat terjadi pada seorang individu, yaitu: (1) Depresi, (2) Kecemasan, (3) Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD), (4) Gangguan Obsesif-Komplusif (OCD), (5) Gangguan makan, (6) Bipolar, dan (7) Gangguan kepribadian. Konseling adalah kegiatan dimana seseorang melakukan interaksi dengan orang lain

dengan tujuan untuk membantu individu tersebut mendapatkan keputusan terbaik, potensi diri, dan motivasi diri untuk individu tersebut.

Kapita selekta Bimbingan dan Konseling adalah konsep-konsep inti dari bimbingan konseling yang berisi 10 layanan, 6 kegiatan pendukung, 10 fungsi, 12 asas, 17 pendekatan, 9 bidang bimbingan, dan 6 ruang lingkup BK. Kapita Selektta Bimbingan dan Konseling berperan penting dalam menyelesaikan masalah emosional siswa karna layanan dan pendekatan yang diberikan pada siswa dapat lebih terfokus dan terarah.

## REFERENSI

- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Davina, S. A. (2024). PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI MASALAH EMOSIONAL DENGAN PERSFEKTIF ISLAM. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 466-476. <http://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/226>.
- Devita, Y. (2019). Prevalensi masalah mental emosional remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33-43. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/385>.
- Lesmana, G., Puspita, D., & Rahmah, M. A. (2023). The Role of Gestalt Counseling in Overcoming Toxic Parents in Children. *Cendekiawan: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 2(3), 316-319. <https://zia-research.com/index.php/cendekiawan/article/view/210>.
- Lesmana, G., Putri, W. A., & Rezeki, S. (2023). Counselor Responsibility in Confronting the Neglected Counselor Label. *Journal of Contemporary Gender and Child Studies*, 2(3), 127-133. <https://www.zia-research.com/index.php/jcgcs/article/view/209>.
- Lesmana, G., Muslikha, I., & Ulfa, S. T. (2024). Kapita Selektta Bimbingan Konseling Mengatasi Perkembangan Permasalahan Pribadi Sosial. *Jurnal Kualitas pendidikan*, 2(1), 42-46. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jkp/article/view/478>.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609-616. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IPPP/article/view/1527>.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10-17. <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik/article/view/226>.
- Tentua, A. J., Ardiansyah, A., & Lesmana, G. (2024). MEMBANGUN KARAKTER SISWA MELALUI KAPITA SELEKTA BIMBINGAN DAN KONSELING. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(7), 2632-2639. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/16715>.

Yunere, F., Anggraini, M., & Vitri, C. Y. (2021). Dukungan Teman Sebaya dan Lingkungan Sekolah dengan Gangguan Mental Emosional Pada Siswa SMK. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 4, No. 2, pp. 112-118). <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/688>.