

Peran Guru BK dalam Mengatasi Ketidakstabilan Emosional Siswa di SMPN 12 Medan

Husna Khairuzzakiah¹, Mhd Fuad Zaini Siregar²

¹ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

² Universitas Dharmawangsa, Medan, Indonesia

Email : khairuzzakiah07@gmail.com¹, fuadzaini06@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali peran yang dimainkan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan wawancara mendalam kepada guru BK yang telah berpengalaman dalam menyediakan layanan bimbingan dan konseling di tingkat sekolah menengah pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK memiliki peran krusial dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memberikan intervensi bagi siswa yang mengalami ketidakstabilan emosional. Guru BK memiliki peran ganda sebagai pengajar dan pembimbing emosional siswa. Mereka tidak hanya memberikan bimbingan akademik tetapi juga memberikan dukungan emosional dan sosial kepada siswa yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam belajar. Selain itu, guru BK juga berperan sebagai mediator antara siswa, orang tua, dan sekolah dalam menangani masalah-masalah yang mungkin mempengaruhi kinerja belajar siswa. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru BK agar dapat melaksanakan peran mereka secara efektif. Selain itu, kerjasama antara guru BK, guru mata pelajaran, orang tua, dan pihak sekolah lainnya juga dianggap penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang dapat mengatasi ketidakstabilan emosional siswa di SMP Negeri 12 Medan.

Kata Kunci: *Emosional Siswa, Guru BK, Lingkungan Belajar.*

The Role of Guidance Teachers in Overcoming Students' Emotional Instability at SMPN 12 Medan

Abstract

This research aims to explore the role played by guidance and counseling (BK) teachers in overcoming students' emotional instability at the junior high school (SMP) level. The research method used was qualitative using in-depth interviews with guidance and counseling teachers who had experience in providing guidance and counseling services at junior high school level. The research results show that guidance and counseling teachers have a crucial role in identifying, evaluating, and providing intervention for students who experience emotional instability. Guidance and guidance teachers have a dual role as teachers and emotional guides for students. They not only provide academic guidance but also provide emotional and social support to students which influences their ability to learn. Apart from that, guidance and counseling teachers also act as mediators between students, parents and schools in dealing with problems that may affect student learning performance. This research also highlights the importance of training and professional development for BK teachers so they can carry

out their role effectively. Apart from that, collaboration between guidance and counseling teachers, subject teachers, parents and other school officials is also considered important in creating a learning environment that can overcome the emotional instability of students at SMP Negeri 12 Medan.

Keywords: *Emotional Students, Guidance Teachers, Learning Environment.*

PENDAHULUAN

Salah satu fondasi yang digunakan untuk membangun suatu wilayah yang berkependudukan adalah pendidikan. Misalnya di dalam jenjang pendidikan formal sekolah menengah pertama menduduki perangkat yang sangat penting di dalam membentuk sikap, pengetahuan, dan juga kemampuan siswa sebagai persiapan untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang selanjutnya untuk terjun ke lingkungan masyarakat sosial (Kurniawati, 2023). Di dalam upaya untuk mencapai keberhasilan siswa belajar siswa di sekolah, dibutuhkanannya peran besar dari guru bimbingan dan konseling sudah memiliki peran yang sangat berpengaruh yang begitu sangat penting dan sangat mempengaruhi hidup siswa yang di maksud.

Secara luas, pendidikan berupa pengajaran yang didapatkan oleh individu melalui pengalaman yang sangat memberikan pengaruh besar bagi kehidupannya. Proses pembelajaran dan pengembangan yang dilakukan oleh guru dan siswa dalam sekolah merupakan bagian dari pendidikan. Pendidikan memiliki tujuan untuk mengembangkan kecerdasan, keterampilan maupun karakter siswa. Melalui guru bimbingan dan konseling maupun guru mata pelajaran dapat mengembangkan kecerdasan emosional siswa dengan menggunakan pendekatan khusus sehingga dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa tersebut (Nihayah & Kurniawati, 2024).

Masa remaja bisa disebut sebagai rentang kehidupan. Karena masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan didalam diri individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Di dalam kehidupan memiliki fase yang selalu mempunyai tugas-tugas perkembangan. Tugas tugas perkembangan yang dikembangkan harus terlaksana pada setiap fasenya agar individu tidak mengalami kesulitan ataupun kesusahan dalam melaksanakan tugas perkembangan berikutnya pada fase selanjutnya.

Salah satu tugas penting dalam perkembangan remaja adalah kematangan emosi. Kematangan emosi sangat penting dan sangat penting untuk dicapai karena manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Akan sulit bagi manusia untuk menjalani hidup yang sempurna tanpa emosi. Perasaan seperti senang atau tidak senang, suka atau tidak suka, sedih atau gembira, biasanya mempengaruhi perilaku kita. Warna afektif adalah perasaan yang terlalu menyertai tindakan kita. Warna afektif bisa sangat kuat atau tidak jelas. Emosi adalah perasaan dengan warna afektif yang kuat (Fitri & Adelya, 2017).

Setelah masa remaja, anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi jika mereka berhenti "meledakkan" emosi mereka kepada orang lain dan hanya menunggu waktu dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkannya dengan cara yang lebih bebas. Berhubungan dengan usia, kematangan emosi seseorang diharapkan akan menjadi lebih matang dan individu akan lebih mampu mengontrol atau mengendalikan emosinya. Namun, hal ini tidak berarti bahwa seseorang dengan sendirinya dapat mengendalikan emosinya, seperti remaja. Oleh karena itu, banyak tingkah laku atau

perbuatan remaja yang kadang-kadang sulit dipahami atau diterima dengan pikiran yang baik, seperti kebut-kebutan yang begitu mengerikan tanpa mempertimbangkan risiko yang akan mereka hadapi.

Dapat dipahami bahwa remaja terkadang tidak mempertimbangkan emosi yang mereka tunjukkan, yang menunjukkan bahwa mereka belum matang secara emosional. Individu yang telah matang secara emosional dianggap memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dengan baik dan mampu mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tepat untuk membantu mereka beradaptasi. Namun kebanyakan remaja masih berada pada tahap emosi yang belum matang karena mereka belum memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan mengendalikan emosi mereka.

Ada sejumlah komponen yang mempengaruhi kematangan emosi remaja, antara lain: *pertama*, perubahan bentuk, yang ditunjukkan dengan pertumbuhan anggota tubuh yang sangat cepat. Pada tahap awal perkembangan ini, pertumbuhan hanya terbatas pada area tertentu, menyebabkan posisi tubuh tidak seimbang. Kecerobohan ini diharapkan mempengaruhi perkembangan emosi remaja. Tidak semua remaja menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, yang dapat menyebabkan rangsangan pada tubuh dan sering menimbulkan masalah perkembangan emosi.

Kedua, perubahan pola interaksi orang tua terhadap anak remaja termasuk sangat bervariasi. Ada orang tua yang mengasuh anak mereka sesuai dengan apa yang dianggap terbaik oleh mereka sendiri, sehingga ada orang tua yang otoriter, memanjakan, dan acuh tak acuh, sementara ada orang tua yang sangat mencintai anak mereka. *Ketiga*, perubahan dalam interaksi dengan teman sebaya: Remaja sering mengembangkan interaksi dengan teman sebayanya, terutama dengan berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dan membentuk geng.

Keempat, perubahan perspektif luar. Faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan yang terjadi dalam diri mereka sendiri adalah perspektif luar (Ali & Asrori, 2012). Aspek yang paling penting dari perkembangan manusia adalah emosi, karena melalui emosi seseorang dapat mengekspresikan perasaannya. Perkembangan emosional juga terlibat dalam setiap aspek perkembangan manusia, dan ahli psikologi sering menyebutkan bahwa salah satu aspek perkembangan yang paling sulit diklasifikasikan adalah perkembangan emosional. Selain itu, orang dewasa menghadapi kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka.

Dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa Latin '*movere*' yang berarti 'menggerakkan, bergerak'. Kemudian ditambah dengan awalan '*e-*' untuk memberi arti 'bergerak menjauh. "Makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi" (Darwis, 2006). Sementara menurut pendapat lain emosi merupakan "keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkiri (*avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi" (Walgito, 2010).

Adapun emosi adalah suatu gejala psikologis yang menimbulkan efek pada persepsi, karakter, watak, serta dalam bentuk ekspresi tertentu (Darwis, 2006). Sedangkan disini emosi merupakan warna afektif yaitu perasaan tertentu yang dialami individu pada saat menghadapi atau menghayati suatu situasi tertentu yang menyertai setiap keadaan atau

perilaku individu (LN, 2011). Dengan mengacu dari beberapa pendapat diatas tersebut bahwa emosi dapat dipahami dalam suatu gejala psikologis yang ditampilkan melalui karakter, dan watak oleh seorang individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiologis, dan subjektif terhadap suatu. Emosi dapat terbentuk didalam individu dengan berbeda-beda dan biasanya muncul dalam bentuk luapan perasaan yang kuat atau lemah dalam waktu rentan singkat.

Tidak ada manusia yang tidak memiliki emosi, terutama remaja. Bimbingan dan konseling sangat penting untuk memahami tekanan emosional siswa. Tak jarang keadaan emosional menyebabkan tekanan mental dan penurunan kualitas hidup. Bisa jadi emosi yang terus-menerus menyebabkan perilaku agresif, terutama selama masa remaja. Pada usia remaja, biasanya sulit untuk mengendalikan emosi mereka dan menyalurkan emosi mereka dengan cara yang tepat. Tidak jarang, pesan untuk menyampaikan emosi ini menyebabkan mereka melakukan tindakan ekstrim seperti bunuh diri (Hasanah, 2014).

Emosi manusia dapat dibedakan dalam dua bagian, yaitu: *pertama*, emosi positif (emosi yang menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya. *Kedua*, emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah sedih, marah, benci, takut dan sebagainya. Jenis-jenis emosi adalah perasaan senang, marah, takut, dan sedih sebagai *basic emotions* (Nugraha, 2006). Dari perspektif yang berbeda-beda ada beberapa kelompok yang dapat diidentifikasi, yaitu: a). Amarah, b). Kesedihan, c). Rasa takut, d). Kenikmatan e). Cinta, f), Terkejut g). Jengkel, h). Malu (Fudyartanta, 2011).

Pandangan dunia luar merupakan komponen penting yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan yang terjadi dalam diri mereka sendiri. Ada banyak perubahan dalam pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik emosional dalam diri remaja, salah satunya adalah pandangan dunia luar yang tidak konsisten. Mereka kadang-kadang dianggap sudah dewasa, namun mereka tidak mendapat peran atau kebebasan penuh sebagaimana orang dewasa. Mereka sering dianggap sebagai anak kecil, yang membuat remaja kecewa.

Kemarahan yang mendalam dapat mengarah pada tingkah laku emosional. Remaja laki-laki dan perempuan masih di didik dengan standar moral yang berbeda di luar rumah atau masyarakat. Kalau remaja laki-laki memiliki teman banyak perempuan, mereka mendapat predikat "populer" dan mendapatkan kebanggaan. Sebaliknya apabila remaja putri mempunyai banyak teman laki-laki sering dianggap tidak baik atau bahkan mendapat predikat yang kurang baik juga. Penerapan nilai yang berbeda semacam ini jika tidak disertai dengan pemberian pengertian secara bijaksana dapat menyebabkan remaja bertingkah laku emosional.

Bimbingan Konseling tidak hanya fokus pada pemecahan masalah, tetapi lebih pada mencapai perbaikan diri menjadi manusia seutuhnya; mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia yang sempurna, selaras dengan perkembangan unsur dirinya, menjalankan fungsi sebagai makhluk religius, individu, sosial, dan berbudaya (Faqih, 2001). Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam menurunkan emosi remaja karena mereka dapat membantu remaja mengelola dan mengurangi gejolak emosional mereka.

Bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan, pemahaman, dan strategi untuk mengatasi masalah emosional yang sering dialami remaja. Dengan demikian,

bimbingan dan konseling dapat membantu remaja mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik. Selain itu, para remaja akan memperoleh pemahaman tentang bagaimana seharusnya mereka menyampaikan emosi mereka dan bagaimana tidak menyampaikan emosi mereka dengan cara yang salah.

Dengan cara yang sama, strategi kooperatif dan sikap pembelajaran juga dapat digunakan oleh guru BK untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman yang semakin maju sambil mengembangkan segala kemampuan dan keunggulan mereka untuk tetap kreatif dan inovatif. Penurunan pengembangan diri dan karakter, penurunan motivasi dan keinginan, dan penurunan komunikasi dan interaksi dengan guru dan siswa adalah masalah yang sering terjadi. Salah satu peran emosi dalam kehidupan sehari-hari adalah meningkatkan aktivitas otak. Jika emosinya dalam kondisi tidak menguntungkan (sedih, marah) atau tidak stabil, aktivitas otak akan terganggu. Namun, jika emosinya gembira dan tenang, aktivitas otak akan meningkat, yang berarti mereka dapat berkonsentrasi dengan lebih baik. Selain itu, motivasi belajar akan meningkat karena usaha yang dilakukan akan lebih besar.

Saat siswa menghadapi masalah, mereka cenderung tidak dapat mengendalikan emosinya, menyebabkan mereka larut dalam masalah dan berperilaku agresif, seperti peraturan yang buruk, datang terlambat, dan sering pelanggaran peraturan, membuat guru menganggap mereka nakal. Jika seseorang tidak dapat mengatasi perasaannya, mereka cenderung tidak akan berusaha menghindari masalah yang ada di lingkungan sosialnya. Siswa lebih banyak menggunakan pikiran emosional daripada rasional. Karena mereka tidak dapat mengelola dorongan hati mereka dan bertaham terhadap kekecewaan yang mereka rasakan, siswa cenderung menjadi agresif. Saat mereka marah atau kesal, mereka hanya bisa berpikir tentang cara melampiaskan marah atau kesalnya karena emosi sudah melumpuhkan pikiran. Siswa juga sering melanggar aturan, datang terlambat, bolos, tidak mengerjakan PR, memiliki prestasi belajar yang buruk, dan berkelahi dengan guru dan teman-teman. Pada akhirnya, perilaku ini menyebabkan siswa menjadi lebih enggan untuk mengubah perilakunya setiap hari.

Siswa yang tidak dapat mengendalikan emosi mereka akan mengalami pertarungan batin, yang akan menghalangi mereka untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan membuat mereka nakal. Ketika seseorang mampu mengendalikan emosinya secara positif, maka mereka akan mampu mengendalikan dirinya sendiri. Untuk itu, manusia harus mempelajari cara mengendalikan emosi mereka agar dapat beradaptasi dengan baik. Kemampuan mengendalikan emosi sangat penting untuk dimiliki oleh siswa, sehingga guru bimbingan dan konseling adalah komponen yang sangat penting dalam membantu siswa mengendalikan emosi mereka.

Berbagai macam upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling agar dapat meningkatkan siswa dalam mengendalikan atau mengatasi ketidakstabilan emosional. Secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal. Adapun tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah agar siswa mampu memahami dirinya dan lingkungannya. Dari beberapa teori yang telah ditemukan, maka dapat disimpulkan bahwa siswa harus memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan guru bimbingan konseling sangat berperan untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi pada siswa.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, metode yang digunakan didasarkan pada penjelasan dan hasil jawaban dengan detail permasalahan yang diteliti. Pada penelitian ini dilakukan di SMPN 12 Medan, meneliti bagaimana ketidakstabilan emosional pada siswa. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian primer, yaitu data yang dikumpulkan didapati dari hasil wawancara secara langsung dari sumber utama. Subyek pada penelitian ini terdiri dari kepala sekolah, guru BK dan kelas IX sebanyak 29 siswa. Teknik pertama pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi observasi, melihat secara langsung siswa kelas akhir di SMPN 12 Medan. Teknik kedua dilakukan dengan hasil wawancara yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana mengatasi emosional pada siswa di SMPN 12 Medan. Teknik pengumpulan data yang ketiga, dilakukan dengan menganalisis, meliputi pengumpulan data, reduksi data dan penarikan kesimpulan. Peneliti melakukan teknik penelitian terakhir dengan mengambil data yang diajukan kepada responden melalui kuesioner dan hasil wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian ini diperoleh dari kegiatan wawancara, observasi dan penyebaran kuesioner. Di mana, berdasarkan tabulasi pengklasifikasian data dari kuesioner yang disebarkan kepada 29 siswa kelas IX dalam ketidakstabilan emosional maka hasil yang didapat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penyebaran Kuesioner

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah Anda pernah mengalami ketidakstabilan emosional di sekolah?	23	6
2.	Apakah Anda setuju bahwa guru BK dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi siswa yang mengalami masalah emosional di sekolah?	18	11
3.	Apakah Anda merasa bahwa intervensi dan bimbingan yang diberikan oleh guru BK dapat membantu siswa dalam mengatasi depresi atau ketidakstabilan emosional lainnya?	20	9
4.	Menurut Anda, apakah penting kolaborasi antara guru BK, orangtua, staff sekolah lainnya yang mendukung bagi siswa yang mengalami masalah emosional?	25	4
5.	Apakah kemampuan guru BK dalam memantau dan mengevaluasi perkembangan emosional siswa serta menyesuaikan strategi intervensi sesuai dengan kebutuhan mereka?	22	7
6.	Apakah interaksi dengan guru BK membantu siswa merasa lebih nyaman dan terbuka untuk berbicara tentang masalah emosional siswa?	19	10
7.	Apakah program pencegahan yang dipimpin oleh guru BK membantu siswa memahami dan mengelola emosi siswa lebih	20	9

	baik?		
8.	Apakah siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan emosional setelah berinteraksi dengan guru BK?	18	11
9.	Apakah guru BK memberikan informasi yang bermanfaat tentang sumber daya dan layanan kesehatan mental diluar sekolah?	17	12
10.	Apakah guru BK memfasilitasi kegiatan yang memperkuat keterampilan sosial dan emosional siswa?	19	10
11.	Apakah guru BK membantu siswa dalam mengidentifikasi dan memahami emosi siswa dengan lebih baik?	20	9
12.	Apakah guru BK memberikan saran yang berguna dalam mengelola stress dan kecemasan siswa dilingkungan sekolah?	23	6
13.	Menurut Anda, apakah guru BK memberikan perhatian dan waktu yang cukup untuk mendengarkan masalah emosional siswa?	26	3
14.	Seberapa efektifkah menurut Anda peran guru BK dalam membantu siswa mengelola stress dan kecemasan di sekolah?	21	8
15.	Seberapa sering Anda merasa sulit untuk mengendalikan emosi anda di sekolah?	19	10
16.	Apakah Anda merasa bahwa peran guru BK dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung?	20	9
17.	Apakah Anda merasa bahwa peran guru BK dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa dapat membantu meningkatkan kualitas belajar di sekolah?	27	2
18.	Seberapa sering Anda merasa bahwa guru BK membantu anda menghadapi masalah-masalah pribadi atau keluarga yang mempengaruhi emosi Anda?	20	9
19.	Seberapa efektif menurut Anda upaya-upaya guru BK dalam mencegah mengurangi bullying dan konflik di sekolah?	22	7
20.	Menurut Anda apakah penting bagi siswa untuk memiliki akses yang mudah ke layanan konseling dari guru BK di sekolah?	16	13

Tabel 2. Hasil Wawancara Salah Satu Wali Kelas IX

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana menurut Anda, peran guru BK dalam membantu siswa mengatasi ketidakstabilan emosional?	Menurut saya, guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan konseling kepada siswa yang mengalami masalah emosional di sekolah
2.	Bagaimana pendapat Anda, jika seorang anak mengalami ketidakstabilan emosionalnya akan tetapi tidak konsultasi kepada guru	Menurut saya, jika seorang anak mengalami ketidakstabilan emosional tetapi tidak mengkonsultasikan masalahnya kepada guru BK, itu

	BK?	disebabkan oleh berbagai alasan. Mungkin anak tersebut tidak nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadinya kepada orang lain, termasuk guru BK. Ini bisa menjadi tanda bahwa ada perluasan peran yang diperlukan dari pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang lebih terbuka dan mendukung siswa untuk mencari bantuan saat menghadapi masalah emosional.
3.	Menurut Anda, Bagaimana hubungan antara guru BK dan siswa dalam konteks penanganan masalah emosional?	Menurut saya, hubungan antara guru Bk dan siswa biasanya didasarkan pada rasa kepercayaan dan adanya dukungan, di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah emosional mereka dengan guru BK.
4.	Menurut Anda, bagaimana guru BK berkolaborasi dengan guru lainnya untuk mengatasi masalah emosional siswa?	Menurut saya, guru BK dapat bekerja sama dengan guru lainnya untuk memberikan dukungan dan strategi yang konsisten dalam membantu siswa mengelola emosi mereka.
5.	Menurut Anda, bagaimana guru BK memberikan dukungan kepada siswa yang mungkin mengalami masalah emosional diluar lingkungan sekolah?	Menurut saya, guru BK dapat memberikan saran dan bimbingan kepada siswa tentang cara bagaimana mengatasi ketidakstabilan emosional diluar sekolah, serta memberikan rujukan ke sumber daya eksternal jika diperlukan.
6.	Menurut Anda, bagaimana guru BK menilai efektivitas strategi yang digunakan dalam membantu siswa mengelola emosi mereka?	Menurut saya, guru BK biasanya melakukan evaluasi terhadap strategi yang digunakan dan berkolaborasi dengan siswa untuk menemukan pendekatan yang paling efektif dalam mengatasi emosional.
7.	Apakah Anda memiliki saran atau rekomendasi untuk meningkatkan peran guru BK dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa?	Melibatkan guru BK dalam program pelatihan yang berkelanjutan tentang kesehatan mental dan keterampilan konseling dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan dukungan yang efektif kepada siswa.

Penyebaran kuesioner yang dilakukan oleh peneliti yang diberikan kepada 29 siswa kelas IX SMP Negeri 12 Medan ini bertujuan untuk mengetahui strategi profesi konselor untuk mengatasi ketidakstabilan emosional siswa. Peneliti juga memberikan 2 jawaban

berbeda mengingat bahwa para siswa masih belum bisa membedakan “iya” dan “tidak” dalam kuesioner yang disebar.

Dari data yang dikumpulkan dan hasil penyebaran kuesioner tersebut dijadikan bahan acuan peneliti dalam menetapkan strategi yang cocok untuk diberikan kepada 29 siswa kelas X SMP Negeri 12 Medan tersebut. Maka dari itu, peneliti dapat memberikan beberapa peran guru bimbingan dan konseling yang diambil untuk mengatasi ketidakstabilan emosional siswa adalah: *pertama*, memberikan Konseling Individu: Melakukan sesi konseling individu dengan siswa untuk membantu mereka mengatasi masalah emosional secara personal. *Kedua*, membimbing kelompok dukungan: Mengorganisir sesi kelompok dukungan untuk siswa yang mengalami masalah emosional agar mereka dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman.

Ketiga, menyediakan Edukasi Kesehatan Mental: Memberikan informasi tentang kesehatan mental, stres, kecemasan, dan depresi kepada siswa untuk membantu mereka memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. *Keempat*, mengadakan Program Pelatihan Keterampilan Emosional: Mengorganisir program pelatihan keterampilan emosional untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan seperti pemecahan masalah, komunikasi efektif, dan manajemen stres. *Kelima*, menyediakan Sumber Daya dan Layanan: Mengarahkan siswa pada sumber daya dan layanan kesehatan mental di luar sekolah, seperti konselor atau terapis, jika diperlukan. *Keenam*, mendorong Keterlibatan Orang Tua: Melibatkan orang tua dalam proses mendukung kesehatan mental siswa dengan memberikan informasi, dukungan, dan saran

Ketujuh, mengadakan Penyuluhan: Mengadakan sesi penyuluhan tentang kesehatan mental, kecemasan, depresi, atau topik terkait lainnya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang masalah emosional. *Kedelapan*, memonitor Perkembangan Emosional: Memantau dan mengevaluasi perkembangan emosional siswa secara teratur untuk mengidentifikasi perubahan atau perluasan masalah serta menyesuaikan strategi intervensi jika diperlukan. *Kesembilan*, mengembangkan Program Pencegahan: Merancang dan melaksanakan program pencegahan masalah emosional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. *Kesepuluh*, menjadi Sumber Dukungan dan Pemahaman: Menjadi sumber dukungan dan pemahaman bagi siswa yang mengalami masalah emosional dengan mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan perhatian yang positif, dan menghargai perasaan mereka.

Ketidakstabilan emosi ini masih menjadi permasalahan yang harus ditanggulangi oleh guru BK bersama-sama dengan guru wali kelas dan guru bidang studi untuk mencari strategi belajar yang mampu membangkitkan minat belajar siswa dan kemandirian siswa dalam belajar. Melalui peran-peran ini, guru BK dapat memberikan dukungan yang efektif dan komprehensif kepada siswa dalam mengatasi ketidakstabilan emosional mereka. Dari hasil pengumpulan kuesioner yang telah diberikan kepada para siswa kelas IX SMP Negeri 12 Medan, Peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa peranan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 12 Medan ini bisa dikategorikan baik. Dalam artian bahwa guru bimbingan dan konseling sudah bisa menjalankan tugasnya, yaitu mengatasi dan merubah siswa yang kesulitan dalam mengatasi emosionalnya.

Kepala sekolah sebagai pemimpin di sekolah SMP Negeri 12 Medan ini juga senantiasa memenuhi kebutuhan, sarana dan prasarana bagi program layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam mengatasi dan mengubah siswa yang mengalami kesulitan

atau ketidakstabilan dalam emosional mereka. Sehingga wali kelas dan guru bimbingan dan konseling bisa melakukan layanan BK guna mengatasi ketidakstabilan emosional siswa. Jadi, dengan melihat hasil tabulasi data penyebaran kuesioner, hasil wawancara, dan hasil observasi para narasumber diketahui bahwa peranan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 12 Medan dalam kategori Baik.

Pembahasan

Gunawan (2018) menjelaskan bahwa terdapat enam fungsi pokok media pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain: *pertama*, penggunaan media belajar dalam proses belajar mengajar bukan merupakan fungsi tambahan, tetapi mempunyai fungsi tersendiri sebagai alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang efektif. *Kedua*, penggunaan media belajar merupakan bagian yang integral dari keseluruhan situasi mengajar. *Ketiga*, media belajar dalam pengajaran penggunaannya integral dengan tujuan dan misi Pelajaran. *Keempat*, media belajar dalam pengajaran bukan semata-mata alat hiburan atau bukan sekedar pelengkap. *Kelima*, media belajar dalam pengajaran lebih diutamakan untuk mempercepat proses belajar mengajar dan membantu siswa dalam menangkap pengertian yang diberikan guru. *Keenam*, penggunaan media belajar dalam pengajaran diutamakan untuk mempertinggi mutu belajar mengajar.

Ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi ketika menghadapi stres emosional, dengan demikian regulasi emosi merupakan proses yang sangat penting dalam kehidupan seseorang terkait dengan ide bunuh diri. Sehingga jika seseorang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya maka dapat diketahui bahwa ia kurang memiliki regulasi emosi yang baik. Strategi regulasi emosi menentukan kemampuan individu dengan cara yang mereka sukai dalam menghadapi situasi stress yang terjadi pada mereka (Adinda & Prastuti, 2021). Seseorang yang mampu menilai situasi, mengubah pikiran yang negatif dan mengontrol emosinya akan memiliki cara yang positif terhadap masalahnya (Shafira, 2024).

Peristiwa tersebut sangat berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mengatasi kekurangan intelektual, emosional, dan spiritual mereka (Kurniawati, 2023). Namun sayangnya, pendidikan di Indonesia tidak terlalu memfokuskan pada kecerdasan emosi dan spiritual siswa, tetapi kecerdasan intelektual atau kognitifnya saja yang lebih diperhatikan (Hikmawati, 2011). Mereka juga dapat membangun hubungan positif dengan lingkungan sekitar mereka. Adanya kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya, maka akan selalu memiliki sikap optimis dalam menjalani kehidupan (Musthofa, 2007).

Tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh merupakan tugas dari guru bimbingan dan konseling terhadap sejumlah siswa (Prayitno, 2001). Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah adalah membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional dan membantu individu untuk mencapai kesejahteraan. Dilaksanakannya layanan bimbingan dan konseling untuk membantu perkembangan peserta didik dalam mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan masalah sosial, emosional peserta didik (Walgitto, 2010). Hal ini dilakukan agar guru bimbingan dan konseling memahami siswa yang membutuhkan fokus yang lebih intensif untuk memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Guru bimbingan dan konseling juga bisa melibatkan unsur audio, visual, maupun gerakan-gerakan atau multi sensoris (Gunawan, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa emosi seperti halnya perasaan yang juga membentuk suatu kontinum, bergerak dari emosi yang bersifat positif sampai dengan yang bersifat negatif. Strategi yang digunakan oleh bimbingan dan penasihat guru untuk membantu siswa mengembangkan kecerdasan emosional dengan berfokus pada pengembangan kecerdasannya dan kecerdasan spiritual membuat siswa mampu menerima dengan utuh kelebihan dan kekurangannya, sehingga ketika siswa menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi siswa bisa mengontrol energi negatif yang disalurkan melalui kegiatan-kegiatan yang positif. Guru BK memiliki peran yang luas dan penting dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa melalui berbagai strategi dan intervensi. Guru BK tidak hanya memberikan konseling individu kepada siswa yang membutuhkan, tetapi juga mengorganisir program-program pencegahan, penyuluhan, dan pelatihan keterampilan emosional yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola emosi mereka dengan sehat.

Kolaborasi antara guru BK, orang tua, dan staf sekolah lainnya juga ditekankan sebagai faktor penting dalam menyediakan dukungan yang komprehensif bagi siswa yang mengalami masalah emosional. Guru BK berperan sebagai fasilitator yang mempromosikan komunikasi terbuka dan kerjasama antara semua pihak terkait guna memastikan bahwa kebutuhan siswa terpenuhi dengan tepat. Selain itu, guru BK juga memiliki peran sebagai advokat kesejahteraan mental di sekolah dan masyarakat, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan menghapus stigma yang terkait dengan masalah emosional. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa guru BK memiliki peran yang tidak dapat diabaikan dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T. & Prastuti, E. (2021). "Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa" *Journal An-Nafs. Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135-151. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1520>.
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Darwis, H. (2006). *Emosi*. Ciputat: Erlangga.
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). "Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah" *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/225>.
- Fudyartanta, K. (2011). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunawan, R. (2018). "Peran Tata Kelola Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa di Sekolah" *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 1(1), 1-16. <https://core.ac.uk/download/pdf/236430753.pdf>.
- Hasanah, H. (2014). "Peran Bimbingan Konseling Islam dalam menurunkan Tekanan emosi Remaja" *Jurnal Konseling Religi*, 5(1). <https://core.ac.uk/download/pdf/291858000.pdf>.
- Hikmawati, F. (2011). *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Kurniawati, V. (2023). "Strategi Pembelajaran Berbasis *Multiple Intelligences* di Sekolah Dasar" *JSPED: Jurnal Studi Pendidikan Dasar*, 1(2), 158-166.
<http://ejournal.kopertais4.or.id/susi/index.php/jsped/article/view/3741>.
- LN, S. Y. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musthofa, Y (2007). *EQ untuk Anak Usia Dini dalam Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Sketsa.
- Nihayah, U., & Kurniawati, V. (2024). "Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengoptimalkan Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ)" *Jurnal Pendidikan DEWANTARA: Media Komunikasi, Kreasi dan Inovasi Ilmiah Pendidikan*, 10(1), 7-11.
<https://jurnal.stkipppgtritreggalek.ac.id/index.php/dewantara/article/view/679>.
- Nugraha, A. (2006). *Materi Pokok Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Prayitno, P. (2001). *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta: PT. Penerbit ANDI Offset.