

BAB IV

LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Singkat Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat SMPN 23 Banjarmasin

SMPN 23 Banjarmasin pada tahun 1993. Dibangunnya sekolah ini karena adanya program peningkatan SMP se Kalimantan Selatan yang secara serentak dibangun di wilayah provinsi Kalimantan Selatan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dengan dana berasal dari APBN sebesar Rp. 145.000.000.

Rahmi Lim adalah orang pertama yang menjabat sebagai kepala sekolah SMPN 23 Banjarmasin dengan masa jabatan sejak resmi berdiri pada bulan Juli 1993 dan berakhir pada tahun 1998. Periode selanjutnya diteruskan oleh mantan wakilnya yaitu Drs. H. Zainuddin Berkati, M.M yang diangkat sejak awal tahun 1999 dan berakhir tahun 2008. Hingga sekarang yang menjabat sebagai kepala sekolah di SMPN 23 Banjarmasin ialah Akhmad Riyadi., M.Pd.

2. Profil Sekolah

Nama Sekolah	: SMPN 23 Banjarmasin
Alamat	: JL. Harrmoni Komp. Bumi Raya Permai.I Rt. 31 Pekapuran Raya Banjarmasin Timur Kota Banjarmasin Kode pos 70234
Nomor Telepon	: (0511) 3255868
No Paximile	: -
E-Mail	: smpn23bjm@gmail.com
Webside	: -

NSS : 201156002023
NPSN : 30304223
Tipe Sekolah : A
Status Sekolah : Negeri
Nilai Akreditasi : A (Amat baik)

3. Visi SMPN 23 Banjarmasin

Visi SMPN 23 Banjarmasin adalah “Membangun Kebersamaan Secara Kekeluargaan Dalam Rangka Peningkatan Sekolah Bermutu, Berprestasi Berwawasan Lingkungan”.

4. Misi SMPN 23 Banjarmasin

Misi SMPN 23 Banjarmasin adalah:

- a) Mewujudkan tercapainya akuntabilitas dan transparansi dalam semua kegiatan sekolah
- b) Mengembangkan potensi siswa yang kreatif inovatif berkualitas dan berakhlak mulia dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- c) Meningkatkan prestasi kerja dengan dilandasi semangat kerjasama dan keteladanan serta memberi pelayanan yang maksimal kepada semua *stake holder*
- d) Mengembangkan sekolah yang berwawasan lingkungan.

5. Strategi SMPN 23 Banjarmasin

Strategi SMPN 23 Banjarmasin adalah:

- a) Sosialisasi program kegiatan
- b) Optimalisasi program kerja perbidang garapan

- c) Pembuatan program pengajaran, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, tercapainya target kurikulum, dan pelaksanaan evaluasi hasil belajar
- d) Memotivasi seluruh sivitas akademika agar meningkatkan etos kerjanya
- e) Peningkatan kompetensi personal
- f) Pembinaan yang berkesinambungan.

6. Sarana dan Prasarana SMPN 23 Banjarmasin

SMPN 23 Banjarmasin juga memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk melaksanakan belajar mengajar, sehingga dapat menunjang dan memenuhi kebutuhan proses belajar mengajar pada khususnya dan pencapaian tujuan pendidikan pada umumnya. Secara umum SMPN 23 Banjarmasin dapat digambarkan memiliki suasana yang sejuk dan asri karena jauh dari keramaian kota dan populasi kendaraan bermotor, halamannya pun tergolong cukup luas, dan memiliki pagar pembatas dengan pemukiman penduduk. SMPN 23 Banjarmasin terdapat beberapa bangunan, seperti ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang dewan guru, kelas/ruang belajar, ruang tata usaha, ruang komputer, perpustakaan, dan bangunan lainnya.

7. Gambaran BK di SMPN 23 Banjarmasin

Ruang BK di SMPN23 Banjarmasin berjumlah 1 ruang dengan luas 16m. Terletak di sebelah kanan dan di apit oleh kelas-kelas yang didalamnya sangat nyaman untuk melakukan konseling tetapi tidak

tetdapat ruang konseling individual yang tertutup. Ruang BK dipegang oleh 3 guru bimbingan dan konseling.

B. Penyjian Data

1. Tingkat emosi siswa di SMPN 23 Banjarmasin

Tingkat emosi yang dimaksud adalah suatu tingkatan yang mana tingkatan tersebut merupakan sebuah penilaian yang biasanya dijabarkan melalui kategori rendah, sedang, atau tinggi dalam hal mengeluarkan reaksi terhadap situasi tertentu yang dilakukan oleh tubuh karena dihadapkan dengan suatu keadaan yang bergejolak. Berikut adalah hasil yang peneliti dapatkan ketika melakukan wawancara mengenai hal yang berkaitan untuk mengungkap tingkat emosi siswa di SMPN 23 Banjarmasin.

Untuk permasalahan ini caranya adalah pertama-tama pastinya kita lihat dari apa yang melatar belakangi mereka bisa mengeluarkan keadaan yang membuat kami harus menanganinya. Jika keadaan yang ditimbulkan dari perasaan tersebut tidak terjadi masalah apa-apa berarti kita anggap masih dalam kata wajar. Hal itu juga tetap kita pantau berulang-ulang kali apakah terdapat perbaikan dalam dirinya atau tidak. Dari situ kita dapat menilai sejauh mana emosi siswa tersebut.

Penjelasan di atas merupakan pemaparan yang diungkapkan oleh Ibu Siti Laila sebagai guru bimbingan dan konseling di SMPN 23 Banjarmasin mengenai cara untuk mengetahui tingkat emosi siswa. Selain itu peneliti juga menanyakan emosi seperti apa saja yang ditunjukkan oleh siswa.

Emosi yang ditunjukkan oleh siswa di sekolah ini rata-rata atau yang nampak adalah emosi yang berujung ke arah yang negatif,

seperti misalnya berkelahi. Kalau untuk emosi yang positif biasanya jarang sekali kita tangani karena tidak selalu menimbulkan suatu permasalahan yang sesegeranya ditangani. Selain itu juga contohnya dari emosi yang pernah ditunjukkan siswa adalah selalu terharu senang mendengar kisah bahagia sehingga mengeluarkan air mata. Itu bukanlah menjadi suatu permasalahan bagi kita, akan tetapi takutnya jika dia melakukan hal yang serupa terus-menerus akan menjadikan dia menjadi cengeng karena hal-hal yang bahagia saja menangis. Selain itu ada juga contoh yang menunjukkan emosi positif tetapi terlalu berlebihan dalam perilakunya adalah saat dia mendapatkan suatu prestasi dan mengeluarkan ekspresi yang bahagia tetapi berujung mengeluarkan perilaku mendorong-dorong temannya karena merasa terlalu bahagia.

Penjelasan di atas juga merupakan hasil wawancara dari Ibu Siti Laila, dan juga Ibu Nelyana Norajijah, yang menjelaskan tentang seperti apa saja emosi yang ditunjukkan oleh siswa.

Kita tidak dapat mengatakan hasil akhir hanya satu kali melihat dan menilai permasalahan saja, tetapi kita harus melihat beberapa kali baru kita dapat menilai. Apakah terdapat perbedaan dengan perilaku yang pertama atau semakin parah dari perilaku pertama. Terkadang emosi yang ditunjukkan itu berbeda-beda, ada yang hari ini dia bisa biasa saja tidak ada perkelahian yang sampai dipanggil oleh guru BK. Tetapi juga ada yang berturut-turut dibantu oleh guru BK agar permasalahan mereka selesai.

Jawaban tersebut ditambahkan oleh Ibu Erlina mengenai bagaimana cara untuk dapat mengetahui bahwa siswa tersebut dapat mengontrol emosinya. Selanjutnya dilanjutkan dengan pertanyaan dominan emosi positif atau emosi negatif.

Seperti yang sudah dikatakan di awal tadi bahwa lebih banyak yang ditunjukkan adalah emosi negatif. Mungkin karena emosi negatif ini biasanya membawa dampak juga bagi mereka sehingga mengharuskan guru BK membantunya. Dapat kami katakan bahwa emosi-emosi yang ada dalam diri siswa disini termasuk dalam kategori tinggi untuk emosi negatif, karena dari setiap harinya pasti terdapat kasus yang harus ditangani.

Pemaparan di atas merupakan jawaban dari pertanyaan lebih dominan mana emosi positif atau emosi negatif. Selain itu juga untuk mengetahui tingkat emosi siswa peneliti juga menanyakan tentang seberapa seringkah mereka menunjukkan emosi yang berlebih. Melihat dari intensitas emosi yang ditunjukkan ini juga akan bertujuan untuk mengetahui berapa tingkat emosi yang ada pada diri siswa.

Kalau dikatakan seberapa seringkah bisa dikatakan cukup sering. Karena emosi yang berlebih tersebut lah yang bisa membawanya menunjukkan perilaku yang mengharuskan untuk ditangani. Hal-hal seperti ini biasanya terjadi karena perkembangan umurnya, yang posisinya mereka masih labil untuk melakukan suatu yang ingin dicapai atau ditunjukkannya, maka dari itu bisa jadi mereka belum bisa mengontrol sehingga selalu berakhir dengan emosi-emosi yang ada dipikirkannya dan tidak dibatasi. Kami pun cukup sering mengatasi permasalahan-permasalahan seperti ini. Hampir setiap hari pasti ada kasus yang bertalar belakang hanya gara-gara emosi terutama perkelahian.

Setelah mendapatkan jawaban dari intensitas emosi di atas oleh Ibu Siti Laila dan Ibu Nelyana Norajijah, peneliti juga menanyakan bagaimana cara ibu untuk mengetahui bahwa siswa tersebut dapat membatasi situasi ketika sedang sedih, bahagia, cemas, dan sebagainya. Karena sebelum mengetahui apakah mereka termasuk dalam kategori tingkat emosi baik rendah, sedang ataupun tinggi pasti harus diketahui terlebih dahulu apakah mereka dapat membatasi emosi mereka, jika mereka memang tidak bisa sama sekali membatasi hal tersebut bisa saja dikatakan dalam kategori tinggi.

Cara untuk mengetahui siswa itu dapat membatasi ketika sedih, marah, senang dan lain-lain ialah dari sikap dan tingkah laku

mereka. Bagaimana dia bergaul sehari-hari dengan temannya. Apakah mereka type orang yang pemarah, periang atau sebagainya. Dan juga mereka berperilaku seperti itu apakah melakukan setiap harinya atau memang hanya sesaat. Selain itu juga kita sebagai guru BK pastinya juga menerima curhatan-curhatan dari murid yang menceritakan temannya. Nah dari situlah kita dapat mengetahui bagaimana karakter murid kita ini. Dari perilaku yang muncul pun kita dapat melihat dan merasakan apakah anak tersebut masih dalam keadaan terkontrol atau tidak. Kebanyakan apabila mereka sudah ditangani oleh guru BK artinya mereka memang memiliki kasus yang serius.

Itulah jawaban dari Ibu Siti Laila, Nelyana Norajijah, dan juga Ibu Erlina mengenai pertanyaan cara mengetahui apakah mereka dapat membatasi situasi ketika sedang sedih, bahagia, cemas, dan sebagainya. Dan pertanyaan terakhir untuk mengungkap bagaimana mimik wajah/muka/suara yang mereka tunjukkan baik sedang emosi negatif ataupun positif.

Mimik muka, wajah dan suara yang di tunjukkan ketika sedang meluapkan emosi negatif dapat dikatakan normal seperti sewajarnya mimik ketika seseorang sedang mengeluarkan emosi negatif. Kecuali siswa yang memang tidak dapat terkendali lagi, biasanya dia bisa mengeluarkan suara yang lebih tinggi dibandingkan dengan kita yang mengatasinya. Tidak hanya emosi negatif, emosi positif pun ada yang seperti itu. Dapat dicontohkan seperti ini, salah satu murid yang membawakan kabar bahagia kepada gurunya tetapi tidak terkendali sehingga mengeluarkan suara dengan nada tinggi ketika berbicara dengan guru tersebut karena merasa sangat senang.

Itulah jawaban-jawaban dari pertanyaan peneliti yang dilontarkan kepada beliau-beliau sebagai guru BK di SMPN23 Banjarmasin untuk mrngungkap tingat emosi siswa. Hasil akhir dari wawancara tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat emosi siswa yang ada di SMPN 23 Banjarmasin dapat dikatakakn tinggi untuk emosi negatif,

karena emosi negatif lah yang paling dominan. Emosi positif pasti ada, tetapi dapat dikategorikan sebagai tingkat emosi rendah karena tidak sulit untuk ditangani.

2. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa

Upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa ini bertujuan untuk para siswa tersebut lebih dapat mengelola emosinya baik yang sudah baik maupun belum baik. Di dalam lingkup sekolah guru bimbingan dan konseling lah yang sangat berpengaruh bagi kepribadian seorang anak murid. Bahkan tidak hanya di sekolah, tetapi di lingkungan rumah pun masih di pantau oleh guru bimbingan dan konseling tersebut.

Dalam hal mengelola emosi untuk seorang siswa di tingkat sekolah menengah pertama ini dapat dikatakan cukup sulit untuk bisa terkontrol, karena usia ini lah mereka sangat rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada dalam dirinya termasuk perilaku yang ditunjukkan oleh emosinya. Siswa-siswi dalam tingkat sekolah menengah pertama sangat membutuhkan arahan dan bimbingan untuk permasalahan emosi ini karena menentukan sikap dan perilaku kedepannya.

Seperti halnya yang ada di lingkungan SMPN 23 Banjarmasin mengenai permasalahan mengelola emosi harus diberikan pelayanan

oleh guru bimbingan dan konseling. Untuk mengetahui upaya apa saja yang telah dilakukan oleh guru BK di sekolah ini peneliti melakukan wawancara seperti hasil di bawah ini.

Ketika mereka terlalu larut dalam rasa emosi yang positif maupun negative pastinya hal yang pertama kita tekankan adalah memberikan pemahaman bahwa kita selalu di ajarkan oleh Allah SWT dalam kitab Al-qur'an, ketika kita sedang bahagia tidak boleh terlalu berlebihan, dan dalam keadaan sedih pun kita tidak boleh terlalu larut. Karena pastinya sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Selain itu juga kita mencari tahu apakah sebab dari mereka terlalu larut dalam keadaan senang ataupun sedih, dari sebab tersebut apakah bisa segera kita atasi agar tidak terjadi atau terulang hal yang sama. Karena banyaknya konflik yang muncul adalah emosi negatif maka dari itu kami sebagai guru BK harus mengerti sepenuhnya bagaimana cara mengatasi anak-anak yang seperti itu. Biasanya hal yang kami lakukan adalah selalu mengembalikan perilakunya ke hal-hal yang positif terlebih dahulu agar emosi yang ditunjukkannya beralih ke hal positif tersebut dan dapat memahami makna dari hal positif tersebut.

Contohnya adalah ketika mereka menimbulkan pertengkaran hanya karena emosi yang tadinya berawal dari saling ejek-mengejek akhirnya timbulah emosi, maka dari itu kami memberikan waktu untuk meredakan emosinya tersebut dan dilanjutkan dengan melakukan hal yang positif seperti memetic sampah yang berserakan terlebih dahulu agar emosinya beralih ke hal tersebut, sehingga tidak terlalu meluap saat kita berikan penanganan. Selanjutnya juga kita tidak langsung mempertemukan kedua belah pihak yang telah melakukan pertengkaran tersebut, tetapi kita memanggil satu-satu agar emosi yang muncul tidak semakin panas. Untuk kelanjutan-kelanjutannya bagaimana penanganannya bisa menyesuaikan dari permasalahan yang ditimbulkan. Untuk hal yang positif seperti bahagia, senang dan lain lain ketika mereka larut dalam hal tersebut biasanya kita biarkan saja terlebih dahulu agar mereka tidak merasa kita memutuskan hal-hal yang membuatnya gembira, ketika mereka sudah lupa dengan hal tersebut barulah kita berikan pemahaman agar tidak terlalu berlebihan dan harus dapat membatasinya agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan nantinya.

Itulah pemaparan jawaban dari Ibu Erlina, Ibu Siti Laila, dan Ibu Nelyana Norajjah, mengenai apa saja yang dilakukan ketika mereka

terlalu larut dalam keadaan emosi positif maupun negatif seperti senang, bahagia, sedih, marah, cemas dan lain-lain. Cara untuk memberikan penanganan untuk yang positif maupun negatif pastinya terdapat perbedaan karena penanganan untuk permasalahan tersebut tidak dapat disamakan. Peneliti juga menanyakan cara ibu mengontrol mereka ketika dalam keadaan atau perasaan yang tidak stabil. Berikut jawabannya:

Seperti yang sudah dijelaskan tadi, ketika mereka sedang dalam keadaan tidak stabil kita tidak dapat langsung memberikan penanganan, yang ada emosi mereka makin memanas. Cara kami untuk mengontrol hal-hal yang seperti itu adalah mengalihkan pikirannya terlebih dahulu agar mereka merasa lebih tenang. Kita tidak dapat langsung memberikan suatu mediasi dari perilaku tidak stabilnya tersebut karena ditakutkan akan menimbulkan berperilaku lebih ganas lagi. Ketika mereka sudah merasa lebih tenang barulah dapat diberikan penanganan sesuai dengan konflik mereka.

Itu tadi pemaparan jawaban dari Ibu Erlina, Ibu Siti Laila, dan juga Ibu Nelyana Norajijah. Mereka memberikan penanganan untuk anak-anak yang dalam keadaan atau perasaan tidak stabil itu sangatlah hati-hati karena ditakutkan akan terjadi hal diluar dari dugaan mereka. Berikut juga jawaban dari pertanyaan peneliti untuk guru BK mengenai cara meyakinkan kepada mereka agar bisa mengambil suatu keputusan untuk bersikap itu harus didasari dengan pemikiran yang jernih agar terkendalinya emosi adalah sebagai berikut:

Cara kita meyakinkan mereka agar bisa mengambil keputusan ketika bersikap harus didasari dengan pemikiran yang jernih adalah kita berikan contoh-contoh di kehidupan nyata agar mereka dapat memikirkan dampak-dampak kedepannya dan bisa dijadikannya sebuah pelajaran bagi mereka. Seperti misalnya contoh yang dapat

diberikan adalah ketika mereka sedang bahagia dan menunjukkan kebahagiaannya didepan teman-temannya sebaiknya kita tidak perlu seperti itu, kita harus bisa memikirkan bagaimana kedepannya jika kita memakerkan hal tersebut dihadapan orang lain, apakah orang lain tidak menimbulkan respon yang tidak baik terhadap kita, bisa saja teman-temannya tidak mau berteman lagi karena dia sudah sombong. Nah contoh-contoh seperti itulah yang dapat kita berikan agar mereka yakin bahwa ada dampak-dampak dari kita berperilaku ketika tidak dipilah-pilih dan tidak dalam keadaan pemikiran yang jernih.

Sangat jelas jawaban yang diberikan oleh guru BK tersebut. Selain itu peneliti juga melontarkan pertanyaan mengenai seperti apa langkah yang diberikan agar mereka dapat membedakan mana emosi yang negatif dan mana emosi yang positif.

Langkah yang diberikan adalah kita memberikan pemahaman bahwa keadaan atau perasaan yang muncul dan menimbulkan hal-hal yang baik artinya hal tersebut adalah emosi yang positif. Sebaliknya jika hal-hal yang ditimbulkan adalah hal-hal yang tidak baik maka itu adalah hal yang negatif. Untuk masalah itu kami tidak telalu banyak memberikan langkah, karena menurut kami dalam usia mereka ini pastinya mereka sudah mengetahui, mengerti dan dapat membedakan mana emosi negatif mana emosi positif, tinggal kami memberikan penekanan cara-cara untuk meluapkan emosi tersebut.

Itulah jawaban dari Ibu Erlina mengenai langkah yang diberikan kepada mereka untuk membedakan emosi negatif dan emosi positif. Selanjutnya peneliti memberikan pertanyaan tentang bagaimana ibu menilai bahwa mereka mampu untuk mengendalikan emosi mereka.

Untuk penilaian kami mengenai apakah mereka bisa atau mampu mengendalikan emosinya iyalah dengan cara memantau dan mengontrol perilaku setiap harinya, apabila dia berperilaku sewajarnya dengan emosi yang dirasakan berarti kami anggap dia mampu untuk mengendalikan emosi tersebut karena tidak terjadi hal-hal yang merugikan dirinya ataupun orang lain. Tetapi jika sudah terjadi konflik dan merugikan dirinya kami anggap dia tidak dapat mengendalikan emosinya. Dan yang pastinya karena sudah

terdapat banyak kasus dalam permasalahan ini maka dari itu artinya mereka masih kurang mampu dalam mengendalikan emosi.

Jawaban di atas adalah penjelasan dari pertanyaan bagaimana ibu menilai bahwa mereka mampu mengendalikan emosinya oleh Ibu Siti Laila, dan ibu Nelyana Norajijah. Pertanyaan selanjutnya yaitu cara ibu membantu mereka agar dapat bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan mereka, berikut jawabannya:

Yang pastinya kita selalu memberikan motivasi dan semangat kepada mereka agar mereka tidak terlalu larut dalam rasa yang bergejolak, dan juga agar mereka tidak trauma akan perasaan-perasaan menekan tersebut maka dari itu kita harus tetap memberikan support untuk mereka. Tugas kami pun harus selalu memberikan bimbingan kepada mereka agar mereka tidak salah dalam melangkah.

Jawaban dari Ibu Erlina mengenai hal tersebut sangat cukup jelas. Beliau memberikan jawaban yang sekiranya kita dapat memahami apa hal yang paling mendasar untuk kita lakukan ketika membantu para siswa dalam keadaan yang menekan. Pertanyaan selanjutnya adalah langkah yang diberikan jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan hanya karena mereka tidak dapat mengontrol emosinya, dijelaskan dalam jawaban berikut:

Langkah yang diberikan adalah kita berikan peringatan pertama, dan seterusnya jika masih saja mengulangi hal yang sama maka kami berikan *punishment*. Peringatan tersebut bukanlah peringatan yang berat, melainkan hanya peringatan untuk gertakan-gertakan kepada mereka agar mereka takut dan dapat memikirkan kedepannya. *Punishmentnya* pun bukan hukuman yang merasa mereka tersiksa, tetapi hukuman yang membuat mereka jera terhadap perilaku yang dilakukannya. Itu adalah pemberian langkah untuk emosi negatif yang tidak terkendali, jika emosi positif maka akan kami berikan wawasan yang lebih baik lagi

mengenai emosi positif agar tidak menimbulkan perilaku berlebihan.

Pemaparan di atas merupakan hasil wawancara dengan Ibu Siti Laila dan juga Ibu Nelyana Norajijah. Untuk jawaban dari pertanyaan selanjutnya akan diuraikan di bawah ini:

Strategi yang diberikan agar mereka terus dapat menjaga kestabilan emosinya yang sudah terkontrol yaitu dengan cara pastinya melalui pemberian reward agar mereka bisa meraskan rasa kasih sayang karena memberikan suatu perubahan yang ada dalam dirinya. Selain itu juga terus memberikan semangat dan support agar mereka tidak terpengaruh suasana yang dapat merubah emosinya.

Itulah jawaban dari ketiga guru BK di SMPN 23 Banjarmasin mengenai pertanyaan tentang bagaimana strategi yang diberikan agar mereka dapat menjaga kestabilan emosi yang sudah terkontrol. Pertanyaan terakhir untuk mengungkap upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa disimpulkan sebagai berikut:

Langkah terakhir untuk membantu mengembangkan kemampuan mengelola emosi pada mereka adalah terus mengontrol mereka, selain itu juga pastinya terus memberikan sosialisasi mengenai tentang emosi ini, memberikan bimbingan klasikal ataupun individu juga tidak luput, dan yang paling penting adalah bekerjasama dengan temannya, orang tuanya, maupun guru-guru yang lain untuk mengembangkan kepribadian mereka yang berkaitan dengan emosi dalam diri mereka.

Penjelasan tersebut merupakan wawancara akhir mengenai upaya yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa. Segala upaya yang telah dilakukan tidak lain untuk siswa-siswi yang dibina agar menjadi lebih baik kedepannya dan mendapatkan suatu perubahan dalam kepribadiannya agar menjadi pribadi yang tidak

merugikan orang lain hanya karena emosi yang menunjukkan perilaku tidak pantas.

C. Analisis Data

1. Tingkat Emosi Siswa di SMPN 23 Banjarmasin

Pengelolaan emosi positif dapat dilakukan dengan cara menerima emosi tersebut untuk kemudian disyukuri supaya emosi positif ini memberikan pengaruh positif pada motivasi seseorang, memperkuat motivasi seseorang untuk kemudian berperilaku positif demi tujuan yang positif pula. Sedangkan mengelola emosi negatif dapat dilakukan dengan tiga cara, pertama mengalihkan perhatian atau distraksi, kedua memblock/menahan tekanan emosi, dan ketiga mengeluarkan tekanan emosi dari sistem diri yaitu melepas atau me-release. Apabila cara tersebut tidak terlaksana maka dapat dikatakan individu itu tidak mampu mengelola emosinya.¹

Hal tersebut menjadikan patokan bagi penulis untuk melakukan penelitian karena berapa sulitnya melakukan pembatasan di dalam diri untuk mengeluarkan beberapa respon emosi ketika dihadapkan suatu keadaan yang dapat mengejutkan hati. Apabila dorongan emosi itu sangat kuat, akan menjadikan sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersikap tidak terpuji.² Itulah yang dimaksud dengan mengapa

¹Puspita Shinta Mutiara, h. 90.

²Nadhiroh Firda Yahdinil, h. 55.

pentingnya harus mengetahui tingkat emosi dari dalam diri, apakah sudah dapat dikelola dengan baik atau belum. Terutama dalam rentan usia menginjak remaja seperti siswa-siswi yang ada di SMPN 23 Banjarmasin ini masih harus banyak-banyak diberi masukan mengenai cara-cara mengelola emosinya.

Banyak sekali permasalahan-permasalahan yang muncul di SMPN 23 Banjarmasin ini tentang pengelolaan emosi, terutama emosi negatif. Maka dari itu peneliti telah melakukan proses wawancara dengan guru BK di sekolah ini dan telah dijabarkan dalam bagian penyajian data. Hasil yang dapat diambil dari wawancara tersebut adalah tingkat emosi siswa yang ada di sekolah ini dapat dilihat dari bagaimana cara mereka berperilaku ketika sedang emosi, selain itu juga dari intensitas mereka berperilaku karena emosi. Dari intensitas tersebut tingkat emosi siswa-siswi yang ada di SMPN23 Banjarmasin ini dapat digolongkan dalam kategori tinggi untuk emosi yang negatif dilihat dari hasil observasi yang telah dilakukan. Tetapi untuk emosi positif masih dalam kategori rendah karna kurangnya permasalahan yang muncul dan tidak semuanya memunculkan perilaku berlebihan.

Alasan yang mendasari mengapa dapat dikatakan tinggi adalah mereka masih memasuki perpindahan usia yang tadinya kanak-kanak menjadi remaja, maka dari itu perasaan-perasaan yang muncul juga belum bisa stabil dan menyesuaikan dengan lingkungannya. Penilaian untuk hal itupun tidak hanya satu kali dilakukan, tetapi melihat dari

intensitas perilaku tersebut meyakinkan bahwa emosi yang muncul bukan lah emosi sesaat, melainkan memang belum bisa mengontrol emosi mereka.

Kasus yang paling sering terjadi karena mereka tidak dapat mengontrol emosinya adalah kasus perkelahian. Perkelahian tersebut pun hanya karena gara-gara sepele tetapi emosi tadilah yang menguasai diri mereka sehingga tidak dapat terkontrol. Hampir setiap harinya pasti terdapat kasus perkelahian walaupun perkelahian sepele tetapi karena saling emosi akhirnya berperilaku berlebihan. Itulah mengapa dikatakan termasuk emosi negatif yang tergolong tinggi karena banyaknya kasus yang berujung ke perilaku negatif.

Emosi negatif yang terus dimunculkan membuat orang lain merasa terganggu dengan perilaku mereka. Maka dari itu langkah yang harus diberikan pun tidak bisa diberikan dengan cara cuma-cuma, tetapi harus ada beberapa langkah yang sekiranya dapat berhasil untuk memberikan penanganan hal tersebut. Seperti misalnya memberikan waktu dan mengalihkan perilakunya untuk meluapkan emosinya dan harus diberikan ketegasan dalam menangani.

Setelah pemberian langkah itu ada langkah selanjutnya untuk pengevaluasian yaitu dari melihat apakah terdapat perubahan setelah diberi penanganan ataukah tidak ada sama sekali. Jika tidak ada perubahan sama sekali maka guru BK di sekolah ini harus memberikan tindakan lanjutan agar tidak teulang lagi. Dalam kasus yang berbeda-

beda tidak sedikit permasalahan yang berasal hanya karena tidak dapat menentukan emosi yang sesuai dan mengeluarkan perilaku berlebihan. Tugas guru BK lah yang sangat berperan penting dalam hal tersebut.

2. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa

Upaya-upaya yang telah guru BK rencanakan dan laksanakan mengenai kemampuan mengelola emosi ini tidak lain tidak bukan demi siswa-siswinya agar menjadi pribadi yang dapat berperilaku yang sesuai dan tidak berlebihan. Banyak sekali saat ini para siswa-siswi yang lepas dari pengawasan orang tua sehingga melakukan perilaku yang merugikan dirinya. Maka dari itu kewajiban guru BK lah yang dapat membentuk kepribadian siswa-siswi untuk lebih baik lagi.

Telah dijelaskan bahwa setiap individu mampu mengelola emosi apabila terpenuhinya aspek sebagai berikut yaitu mampu mengendalikan diri, menunjukkan sikap dapat dipercaya, menunjukkan sikap bersungguh-sungguh, menunjukkan adaptabilitas, dan menunjukkan inovasi.³ Dari penjelasan tersebut hal yang paling utama dapat dikatakan mampu mengelola emosi adalah mampu mengendalikan diri, apabila pengendalian diri tersebut tidak dapat tekendali maka emosinya pun juga akan tidak terkontrol.

Guru bimbingan dan konseling lah yang dapat membantu dan membimbing untuk mengarahkan bahwa dalam diri kita harus

³ Natalia Sihombing Desi, h.17.

tertanamnya pengendalian diri agar emosi yang dikeluarkan dapat dijalankan dengan baik dan tidak berlebihan. Berbagai macam upaya yang telah diberikan oleh guru BK di SMPN 23 Banjarmasin ini telah dilaksanakan demi memberikan penanganan-penanganan kasus yang terjadi karena emosi siswa tidak dapat terkendali.

Emosi negatif yang terus dimunculkan membuat orang lain merasa terganggu dengan perilaku mereka. Maka dari itu langkah yang harus diberikan pun tidak bisa diberikan dengan cara cuma-cuma, tetapi harus ada beberapa langkah yang sekiranya dapat berhasil untuk memberikan penanganan hal tersebut.

Salah satu hasil dari penelitian yang dilakukan dengan proses wawancara untuk mengetahui upaya yang diberikan adalah melakukan penyelesaian oleh guru BK dengan cara memerintahkan mereka untuk meluapkan emosi mereka ke hal-hal positif seperti membersihkan kelas, mengumpulkan sampah yang berserakan, dan lain lain. Selanjutnya diberikan nasehat-nasehat yang sekiranya kasus tersebut dapat selesai, dan guru BK juga memberikan peringatan apabila tetap terjadinya hal yang serupa agar mereka merasa jera dan dapat memikirkan berulang kali sehingga tidak melakukan hal yang sama. Apabila mereka tetap saja melakukan hal tersebut maka guru BK akan menindak lanjutinya.

Selain itu juga apabila siswa yang telah ditangani oleh guru BK ini telah terdapat perubahan maka mereka akan memberikan reward yang

membuatnya merasa percaya diri untuk melakukan perilaku-perilaku yang baik dengan cara pemberian motivasi, dan dukungan atau support kepada mereka. Guru BK pun tidak lepas dari memberikan konseling klasikal ataupun individu untuk mensosialisasikan betapa pentingnya kita untuk menjaga kestabilan emosi agar tidak terjadinya perilaku yang tidak terkontrol. Segala pemberian konseling ini termasuk dalam layanan konseling individu dan juga layanan orientasi. Penjelasan diatas merupakan kesimpulan yang dapat peneliti rincikan mengenai upaya yang telah dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yang ada di SMPN 23 Banjarmasin.