

## Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Siswa Mengalami Gangguan Emosional di SMK NU Mekanika

**Sapari**

STIT Buntet Pesantren Cirebon  
[saparib99@gmail.com](mailto:saparib99@gmail.com)

**Dani Firmansyah**

STIT Buntet Pesantren Cirebon  
[danifirmansyah@gmail.com](mailto:danifirmansyah@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to investigate the condition of students' emotional disorders at SMK NU Mekanika, identify the factors that hinder the efforts of guidance and counseling teachers in dealing with the problem, and analyze the strategies used by the teachers to overcome it. Using qualitative approach, this study focuses on the role of guidance and counseling teachers in the school context. The researcher obtained a comprehensive picture of the challenges teachers face in helping students manage emotional disorders through data collection techniques such as observation, interviews, and documentation. The results of this study show that guidance and counseling teachers at SMK NU Mekanika face various obstacles in carrying out their duties. Factors such as students' inactivity in guidance and counseling activities as well as limited facilities and time allocated for the service are the main obstacles in the effort to overcome students' emotional disturbances. Careful data collection helps reveal the complexity of the challenges guidance and counseling teachers face in providing effective services for students.*

**Keywords:** *guidance and counseling, students' emotional disorders*

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kondisi gangguan emosional siswa di SMK NU Mekanika, mengidentifikasi faktor-faktor yang menghalangi upaya guru bimbingan dan konseling dalam menangani masalah tersebut, serta menganalisis strategi yang digunakan oleh para guru untuk mengatasinya. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini fokus pada peran guru bimbingan dan konseling dalam konteks sekolah tersebut. Melalui teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, peneliti memperoleh gambaran komprehensif tentang tantangan yang dihadapi oleh guru dalam membantu siswa mengelola gangguan emosional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling di SMK NU Mekanika menghadapi berbagai hambatan dalam melaksanakan tugas mereka. Faktor-faktor seperti ketidakaktifan siswa dalam kegiatan bimbingan dan konseling serta keterbatasan sarana dan waktu yang dialokasikan untuk layanan tersebut menjadi hambatan utama dalam upaya penanggulangan gangguan emosional siswa. Pengumpulan data yang cermat membantu mengungkapkan kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh guru bimbingan dan konseling dalam menyediakan layanan yang efektif bagi siswa.*

**Kata Kunci:** *Bimbingan Konseling, Gangguan Emosional,*

## Pendahuluan

Banyak upaya telah dilakukan untuk menjelaskan penggunaan terminologi dengan mengilustrasikan perbedaan-perbedaan yang terdapat dalam istilah "bimbingan" yang digunakan dalam konteks konsep, bentuk pendidikan, dan program. Sebagai konsep, "bimbingan" mengacu pada upaya membantu individu; sebagai bentuk pendidikan, "bimbingan" merujuk pada pengalaman yang disediakan untuk membantu individu memahami diri mereka sendiri; sedangkan sebagai program, "bimbingan" mengacu pada metode pengaturan dan proses yang disusun untuk mencapai tujuan pendidikan dan pribadi (Bakar & Luddin, 2010)..

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mendukung pertumbuhan optimal siswa. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 29 tahun 1990 tentang Pendidikan Menengah, Bagian X: Bimbingan Pasal 27 ayat 1, bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada siswa untuk membantu mereka dalam menemukan identitas pribadi, memahami lingkungan sekitar, dan merencanakan masa depan mereka.

Gibson dan Mitchel percaya bahwa melalui program bimbingan dan konseling di sekolah, hubungan antara konselor (guru bimbingan dan konseling) dan guru-guru lain dapat ditingkatkan dengan melibatkan mereka secara aktif dalam program-program sekolah yang telah direncanakan. Kehadiran guru bimbingan dan konseling di antara staf pengajar lainnya juga dapat membantu meningkatkan penerimaan terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah (I. Lestari, 2022).

Di lingkungan sekolah atau madrasah, berbagai perilaku siswa, mulai dari masalah

sosial hingga masalah keluarga dan masalah kepribadian, dapat ditemui. Salah satu contoh masalah kepribadian yang mungkin terjadi adalah gangguan emosional pada siswa. Setiap individu mengalami berbagai macam emosi sepanjang hari, dari bangun tidur hingga tidur kembali. Pengalaman sehari-hari, seperti makan bersama keluarga yang menyenangkan atau merasa kesal karena kemacetan dalam perjalanan ke kampus, dapat memicu berbagai reaksi emosional. Hal ini menunjukkan kompleksitas emosi yang dialami oleh individu.

Gangguan emosional melibatkan masalah-masalah seperti rasa takut dan kecemasan. Takut adalah respons terhadap situasi yang dianggap berbahaya, sedangkan kecemasan adalah antisipasi dari rasa takut tersebut. Berbagai jenis fobia merupakan contoh dari ekspresi takut yang berlebihan, seperti takut ketinggian (*acrophobia*), takut ruang terbuka (*agoraphobia*), takut cahaya dan kilat (*astraphobia*), takut air (*hydrophobia*), takut makan (*sitophobia*), takut diracuni (*toxophobia*), takut pada orang asing (*xenophobia*), takut gelap (*nyctophobia*), takut kotor (*mysophobia*), dan lain-lain. Gangguan kecemasan meliputi gangguan panik, fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stres pasca-trauma, dan gangguan kecemasan umum (I. Lestari, 2022).

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa siswa SMK NU Mekanika yang mengalami gangguan emosional cenderung mudah marah saat bermain dan berinteraksi dengan teman-temannya. Hal ini dapat mengakibatkan kesulitan bagi mereka untuk menjalin hubungan sosial yang sehat, karena teman-temannya mungkin merasa

enggan untuk berinteraksi atau mengajak mereka berinteraksi. Kondisi ini tidak hanya akan mempengaruhi kehidupan sosial siswa, tetapi juga dapat berdampak negatif pada perkembangan emosional dan akademik mereka. Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling menjadi sangat penting dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa yang mengalami gangguan emosional tersebut. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan emosional, mengajarkan keterampilan sosial, serta membantu siswa dalam mengelola dan mengatasi emosinya. Intervensi yang tepat dari guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa untuk lebih tenang dan terkontrol dalam situasi sosial, meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi positif dengan teman-temannya, dan pada akhirnya, memperbaiki kesejahteraan emosional dan akademik mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami kondisi gangguan emosional yang dialami oleh siswa di SMK NU Mekanika secara mendalam. Penelitian ini juga akan menyelidiki upaya-upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi gangguan emosional pada siswa, termasuk metode dan strategi yang digunakan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat penanganan gangguan emosional pada siswa. Dengan memahami hambatan-hambatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berguna untuk meningkatkan efektivitas intervensi bimbingan dan konseling, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung bagi siswa yang mengalami gangguan emosional.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang merupakan jenis penelitian di mana proses penemuan tidak mengandalkan statistik atau kuantifikasi (Nadirah et al., 2022). Metode penelitian kualitatif sering digunakan dalam ilmu sosial, termasuk dalam bidang pendidikan, dan sering kali dilakukan oleh sekelompok peneliti (Ulfatin, 2022). Beberapa alasan dikemukakan untuk menggunakan penelitian kualitatif, yang menekankan bahwa penelitian kualitatif dapat melengkapi hasil penelitian kuantitatif (Ibrahim et al., 2023). Penelitian kualitatif bertujuan untuk membangun pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan (Nadirah et al., 2022).

Proses penelitian ini melibatkan pengumpulan data secara berulang ke lokasi penelitian, mencatat informasi yang didengar dan dilihat, kemudian menganalisis data tersebut (Nadirah et al., 2022). Data dan informasi yang terkumpul kemudian dikelompokkan dan dianalisis untuk menemukan peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi siswa yang mengalami masalah gangguan emosional (Ulfatin, 2022).

Penelitian kualitatif menghasilkan deskripsi atau uraian menggunakan kata-kata tertulis atau lisan tentang perilaku para aktor yang dapat diamati dalam situasi sosial (Ulfatin, 2022). Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah untuk membentuk pemahaman yang rasional (Ibrahim et al., 2023). Dalam proses penelitian ini, aktivitas internal meliputi pengamatan terhadap orang-orang dalam lingkungan hidup mereka, berinteraksi dengan mereka, dan berusaha memahami

bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia sekitarnya (Ibrahim et al., 2023).

Proses pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi beberapa metode, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen. Wawancara mendalam dilakukan untuk memperoleh informasi yang komprehensif dari berbagai perspektif, terutama dari siswa, guru bimbingan dan konseling, serta pihak lain yang terkait. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, perasaan, dan pandangan para responden secara mendetail. Observasi dilakukan untuk memantau perilaku siswa secara langsung dalam lingkungan sekolah, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai interaksi sosial dan dinamika emosional yang terjadi. Analisis dokumen dilakukan dengan mengkaji berbagai dokumen terkait, seperti catatan konseling, laporan perkembangan siswa, dan kebijakan sekolah. Metode ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih objektif dan mendukung temuan dari wawancara dan observasi. Dengan menggunakan ketiga metode ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang holistik dan mendalam, yang diperlukan untuk memahami kondisi gangguan emosional yang dialami oleh siswa di SMK NU Mekanika secara komprehensif.

Selanjutnya, proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, dan transformasi data mentah yang muncul dari catatan lapangan atau transkrip wawancara. Pada tahap ini, peneliti mengorganisasi dan

mengategorisasi data untuk memudahkan analisis lebih lanjut. Proses ini melibatkan penghapusan informasi yang tidak relevan dan penekanan pada aspek-aspek penting yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dengan penyusunan data dalam bentuk yang dapat memberikan gambaran keseluruhan mengenai hasil temuan penelitian. Data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi, matriks, grafik, atau tabel untuk mempermudah pemahaman dan interpretasi. Tahap penarikan kesimpulan atau verifikasi dilakukan untuk menginterpretasikan data yang telah disajikan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Untuk menjamin keabsahan data dalam penelitian ini, penulis menggunakan triangulasi, yaitu metode pemeriksaan data dari berbagai sumber, dengan berbagai cara, dan pada berbagai waktu. Tujuan triangulasi adalah untuk meningkatkan kepercayaan terhadap data yang diperoleh. Melalui triangulasi, peneliti dapat mengonfirmasi temuan dengan membandingkan informasi dari wawancara, observasi, dan analisis dokumen, serta memastikan konsistensi dan validitas data. Dengan demikian, triangulasi membantu meminimalkan bias dan memberikan gambaran yang lebih akurat dan holistik mengenai fenomena yang diteliti

## **Hasil dan Pembahasan**

Ketika dikaji dari berbagai sumber, berbagai definisi tentang bimbingan dapat ditemukan, yang bervariasi tergantung pada jenis sumbernya dan perspektifnya. Perbedaan dalam definisi ini mungkin disebabkan oleh tekanan atau sudut pandang yang berbeda. Secara umum, bimbingan dapat diartikan sebagai proses yang terus-

menerus memberikan bantuan kepada individu agar mereka dapat memahami diri mereka sendiri, sehingga mampu mengarahkan diri mereka dan bertindak secara tepat. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri yang optimal sebagai bagian dari masyarakat (Wahyuni, 2019).

Secara etimologis, istilah "Bimbingan dan Konseling" terbentuk dari dua kata, yaitu "bimbingan" yang berasal dari kata "guidance" dan "konseling" yang berasal dari kata "counseling". Namun, dalam praktiknya, bimbingan dan konseling adalah dua aktivitas yang tak terpisahkan dan merupakan satu kesatuan integral. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, istilah "bimbingan" merupakan terjemahan dari kata "guidance" (Harahap, 2021).

Aqib (2020) menyatakan bahwa bimbingan adalah upaya untuk mencapai kebahagiaan pribadi, produktivitas dalam masyarakat, kemampuan untuk hidup bersama dengan individu lainnya, dan keharmonisan dalam mencapai tujuan individu sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Selanjutnya menurut Prayitno yang dikutip oleh Indah lestari (2015) menjelaskan bahwa bimbingan adalah suatu proses di mana seseorang yang berpengalaman memberikan bantuan kepada individu atau sekelompok individu, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa, untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan dan kemandirian mereka sendiri. Bimbingan ini mengandalkan kekuatan individu yang dibimbing dan saran yang diberikan, serta berpegang pada norma-norma yang berlaku.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh

seorang tenaga profesional (konselor) kepada seseorang atau lebih, agar orang tersebut bisa menjalani kehidupannya secara efektif dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dengan pesatnya perkembangan zaman, individu dihadapkan pada tuntutan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, baik dengan kesadaran maupun tanpa sadar. Perubahan yang terjadi di berbagai aspek kehidupan sering kali disertai dengan munculnya berbagai permasalahan, mulai dari masalah pribadi hingga masalah keluarga, pekerjaan, bahkan masalah yang bersifat lebih luas. Permasalahan-permasalahan ini memaksa individu untuk segera mencari solusinya, karena baik secara sadar maupun tidak, individu selalu berupaya untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi (S. Lestari, 2016).

Menurut buku yang dijelaskan Saiful Akhyar yang dikutip dari tulisan Intan Nur Jannah (2018) menjelaskan bahwa konseling adalah suatu proses di mana seorang ahli yang disebut konselor memberikan bantuan melalui wawancara konseling kepada individu yang sedang menghadapi masalah, yang disebut klien. Tujuan dari proses ini adalah untuk membantu klien dalam mengatasi masalah kehidupannya.

Dalam pengertian konvensional, konseling dijelaskan sebagai layanan profesional yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien secara langsung (tatap muka), dengan tujuan agar klien dapat mengembangkan perilakunya menuju kemajuan yang lebih baik (Adi, 2013). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses tatap muka antara konselor dengan klien yang bertujuan

untuk membantu klien dalam mengatasi masalah yang dialaminya.

Kehadiran guru bimbingan dan konseling di sekolah dianggap sangat penting karena masyarakat mengalami perubahan dalam pandangan terhadap peran guru dalam proses pendidikan (Saputra & Komariah, 2020). Dahulu, guru menjadi pusat perhatian dalam kelas, namun sekarang guru lebih berperan sebagai pendamping siswa dalam proses belajar mereka menuju kedewasaan dan kecerdasan. Peran guru sekarang lebih mengutamakan pendampingan daripada menjadi subjek utama dalam pembelajaran, sementara siswa diberi kesempatan untuk aktif dalam proses belajar (Saragih, 2022).

Selain itu, kehadiran guru bimbingan dan konseling juga penting karena adanya perbedaan individual di antara siswa yang tidak dapat dihindari. Setiap siswa memiliki kepribadian dan cara berpikir yang berbeda-beda. Sistem pembelajaran yang umumnya bersifat klasikal seringkali tidak memperhatikan perbedaan kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran, bahkan beberapa siswa memiliki gaya belajar yang berbeda satu sama lain (Basit et al., 2023).

Dalam konteks ini, pentingnya peran guru bimbingan dan konseling adalah dalam memberikan bantuan kepada siswa yang menghadapi kesulitan atau perbedaan dalam belajar.

Peran guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam melakukan penanganan yang efektif (Marhamah et al., 2023). Guru bimbingan dan konseling tidak hanya bertindak sebagai perencana, pelaksana, pengelola, pengendali, penilai, tetapi juga sebagai pelapor dari hasil layanan yang diberikan. Istilah "*instrument*" sangat tepat di sini karena guru bimbingan dan konseling menjadi segalanya dalam keseluruhan proses

bimbingan dan konseling. Mereka juga bertanggung jawab untuk menggerakkan staf personil pelaksana terkait untuk menjalankan bimbingan sesuai dengan kewajiban dan tugas mereka dalam bimbingan dan konseling (Daulay, 2021).

Secara umum, tindakan sehari-hari kita sering disertai dengan perasaan-perasaan tertentu, seperti rasa senang atau tidak senang, yang dikenal sebagai warna afektif. Warna afektif ini dapat bervariasi dalam intensitasnya, kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah, atau bahkan samar-samar. Ketika warna afektif ini kuat, perasaan-perasaan menjadi lebih dalam, lebih luas, dan lebih terarah, yang kemudian disebut sebagai emosi. Beberapa jenis emosi antara lain gembira, bahagia, terkejut, jemu, benci, was-was, dan lain sebagainya (Nurdin & Adab, n.d.).

Manusia secara alami memiliki rasa dan emosi yang menjadi bagian integral dari kehidupan mereka. Emosi dan perasaan ini mewarnai kehidupan manusia dengan beragam pengalaman. Manusia sulit untuk menikmati hidup secara penuh tanpa adanya emosi, karena emosi tersebut merupakan aspek penting dalam kemanusiaan kita (Gunarsa, 1991).

Menurut Chia yang dikutip dari tulisan Nur'aini (2018) menjelaskan, bahwa emosi berasal dari kata "e" yang berarti energi, dan "motion" yang berarti gerakan atau getaran, sehingga emosi bisa diartikan sebagai energi yang terus bergerak dan bergetar. Secara harfiah, emosi didefinisikan sebagai setiap aktivitas atau pergerakan pikiran, perasaan, atau dorongan dari setiap keadaan mental yang kuat atau meluap-luap.

Sedangkan Menurut Chaplin yang dikutip dari tulisan Nuri Purwanto (2021) menyatakan bahwa emosi adalah sebuah

keadaan yang dipicu oleh organisme, yang meliputi perubahan-perubahan yang disadari, memiliki sifat yang mendalam, dan berdampak pada perilaku. Emosi muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu, sering kali terkait dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menghindari (*avoidance*) terhadap sesuatu. Perilaku tersebut biasanya mengindikasikan bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Sebagai contoh, ketika seseorang merasa takut, mungkin wajahnya menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar, menunjukkan adanya perubahan fisik sebagai respons terhadap emosi yang dialami individu tersebut.

Emosi didefinisikan sebagai tanggapan terhadap rangsangan tertentu yang menyebabkan perubahan fisik disertai dengan perasaan yang kuat, sering kali memiliki potensi untuk meledak. Dalam Tulisan Riana Mashar (2015) menerangkan Secara prinsip, emosi memiliki beberapa keunggulan, antara lain: a) Emosi merupakan bentuk komunikasi yang memiliki kemampuan untuk memengaruhi orang lain. Ekspresi wajah seseorang adalah bagian dari emosi dan telah menjadi bentuk komunikasi sejak zaman prasejarah manusia dan hewan liar. Di masyarakat modern, ekspresi wajah masih merupakan bentuk komunikasi yang efektif dan cepat; b) Emosi memiliki kemampuan untuk mengorganisasi dan memotivasi tindakan. Secara teoritis, emosi dapat menjadi dorongan bagi perilaku. Dalam situasi yang penting, emosi dapat memberikan respons yang tepat terhadap situasi tersebut.

Riana Mashar (2015) menjelaskan bahwa emosi yang intens sering disertai perubahan tubuh, seperti: peningkatan reaksi listrik pada kulit saat terpesona,

peningkatan peredaran darah saat marah, peningkatan denyut jantung saat kejutan, pernafasan panjang saat kecewa, pembesaran pupil mata saat sakit atau marah, peningkatan sekresi liur saat takut atau tegang, bulu roma berdiri saat takut, gangguan pencernaan seperti diare saat tegang, otot menjadi kaku atau bergetar (tremor), dan perubahan komposisi darah karena aktivitas kelenjar yang lebih aktif. Di sisi lain Nur'aini, (2018) menggambarkan tujuh jenis emosi yang sangat terkait dengan stress yaitu meliputi: kecemasan, perasaan bersalah, kekhawatiran atau ketakutan, kemarahan, rasa cemburu, kesedihan, dan kedukaan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Emosi adalah suatu bentuk keadaan ketika seseorang merasakan hal yang terjadi pada dirinya, misalnya ketika dia mendapatkan hadiah atau kejutan dari seseorang tentu emosi yang dikeluarkan adalah emosi senang atau gembira.

Gangguan emosi merujuk pada kondisi di mana emosi seseorang mengalami gangguan, entah karena intensitasnya yang terlalu kuat atau bahkan karena absennya emosi. Penilaian terhadap emosi sebagai positif atau negatif bergantung pada persepsi individu dan konsekuensi yang dihasilkan (Daring & Ramadhani, n.d.). Beberapa alasan umum mengapa seseorang mengalami gangguan emosi menurut Aini Mahabbati (2006) termasuk: a) Emosi tertentu, seperti kecemasan atau kemarahan, mungkin muncul terlalu sering atau terlalu intens; b) Seseorang mungkin mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi tertentu, merasa tidak mampu menunjukkan perasaan sayang, kepercayaan, kemarahan, atau penolakan; c) Kesulitan dalam

berinteraksi dengan orang lain, seperti merasa bersalah karena pasangan atau teman-teman mengecewakan dan d) Konflik internal antara dua atau lebih emosi, misalnya antara rasa marah dan rasa takut, atau antara perasaan benci dan cinta.

Ciri khas dari masa krisis individu adalah sikap menentang dan keras kepala. Hal ini muncul karena individu sedang dalam proses pencarian identitasnya. Mereka merasa tidak puas dengan otoritas yang ada di sekitarnya, sehingga timbul gejala emosi seperti kemarahan, ketegangan, perlawanan, dan keteguhan kepala.

Menurut Sujarwanto dan Rofiah (2020), gangguan emosional mencakup: a) Gangguan kecemasan: ditandai dengan perasaan bahaya, ketegangan, dan distress yang disebabkan oleh sistem syaraf parasimpatetik, dengan pemicu seperti ancaman dunia nyata dan kesadaran akan hukuman. b) Gangguan afektif: gangguan suasana hati dengan perubahan emosional ekstrem yang memerlukan perawatan medis, seringkali disebabkan oleh kepuasan yang berlebihan atau kurangnya selama masa kanak-kanak; c) Depresi: respons normal terhadap stres yang menjadi abnormal jika berlanjut tanpa pemulihan yang tepat dan mengganggu orang lain; d) Stres: Respons fisik dan mental terhadap perubahan lingkungan yang mengganggu, dengan dampak seperti bisul dan kesulitan konsentrasi; e) Amnesia: kehilangan ingatan tentang diri sendiri untuk periode waktu singkat atau lama; f) *Fugue*: kondisi di mana individu pindah ke lingkungan baru atau memulai kehidupan baru tanpa ingatan tentang identitas sebelumnya; dan g) Marah: perilaku peringatan terhadap pengganggu, dengan ekspresi seperti suara keras, tampilan

menakutkan, dan hilangnya kontrol diri serta penilaian objektif.

Hasil pengamatan dan observasi penulis menemukan setidaknya terdapat empat jenis gangguan emosional yang dialami oleh siswa di SMK NU Mekanika. Pertama adalah marah, yang dipicu oleh gangguan dari teman dan terkadang menyebabkan keinginan untuk berkelahi. Kedua adalah stres, yang muncul saat siswa kesulitan memahami mata pelajaran yang tidak disukai atau saat guru membosankan dan memberikan banyak tugas. Ketiga adalah sensitivitas emosional, terutama pada siswa perempuan yang mudah tersinggung oleh komentar tidak menyenangkan dari teman. Terakhir adalah kecemasan, yang sering terjadi saat menghadapi tugas atau ujian semester karena takut mendapat nilai buruk dan tidak naik kelas.

Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah emosional siswa sangatlah vital dalam konteks kegiatan belajar mengajar di sekolah. Mereka bertanggung jawab untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa yang mengalami berbagai masalah, baik itu masalah sosial, pribadi, atau belajar. Guru BK harus mampu membantu siswa dalam mengatasi masalah tersebut.

Ada beberapa upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi gangguan emosional. Pertama, mereka memberikan informasi tentang cara berinteraksi yang baik dengan teman serta cara mengelola diri sendiri. Kedua, mereka memberikan layanan konseling individu kepada siswa yang membutuhkan. Ketiga, mereka menyelenggarakan sesi bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang aspek emosional dan cara

mengontrolnya. Terakhir, mereka melakukan kegiatan pencegahan, memproses siswa yang sudah mengalami masalah, dan melibatkan orang tua dalam proses penanganan. Semua upaya ini dilakukan sesuai dengan program sekolah dan bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta membantu siswa dalam berinteraksi dengan baik dengan lingkungan sekitarnya.

Adpun tindakan guru bimbingan dan konseling di SMK NU Mekanika yaitu dengan melakukan beberapa upaya untuk mengatasi gangguan emosional siswa. Pertama, mereka melakukan tindakan pencegahan. Kedua, mereka melakukan kegiatan bimbingan dan konseling untuk mengidentifikasi serta memproses masalah yang dihadapi siswa. Ketiga, mereka melibatkan orang tua siswa dalam penyelesaian masalah dengan cara menghadirkan mereka ke sekolah, serta mengelompokkan masalah-masalah yang dihadapi siswa untuk mencari solusi yang tepat.

Namun demikian, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tidak selalu berjalan mulus, karena ada faktor-faktor yang bisa mendukung atau justru menghambat proses berjalannya program layanan bimbingan konseling. Dalam menjalankan kegiatan bimbingan dan konseling, penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat menghambat pelaksanaannya. Inilah di mana peran seorang guru bimbingan dan konseling menjadi penting dalam mengatasi faktor-faktor yang menghambat agar bisa menangani masalah yang dihadapi oleh siswa.

Adapun faktor-faktor yang menghambat guru bimbingan dan konseling dalam menangani gangguan emosional

siswa SMK NU Mekanika antara lain adalah: Pertama, sikap siswa yang enggan berbicara ketika diminta oleh guru bimbingan dan konseling, mungkin karena mereka merasa takut atau tidak nyaman dengan guru tersebut. Kedua, sarana dan prasarana bimbingan dan konseling yang kurang memadai untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Ketiga, tidak adanya jadwal khusus untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, sehingga mengalami kesulitan dalam melaksanakan kegiatan untuk siswa yang mengalami masalah.

Kehadiran guru bimbingan dan konseling di sekolah menjadi semakin penting sejalan dengan evolusi pandangan masyarakat pendidikan terhadap peran seorang guru. Dahulu, guru berperan sebagai pusat dalam proses belajar mengajar di kelas, namun kini mereka lebih sebagai pendamping yang mendampingi siswa dalam perjalanan belajar mereka menuju kecerdasan dan kedewasaan. Di era sekarang, siswa juga diberikan kesempatan untuk aktif dalam proses belajar mengajar, bukan hanya sebagai objek seperti dahulu.

Kehadiran guru bimbingan dan konseling menjadi penting karena adanya perbedaan individual yang tidak dapat dihindari di antara siswa. Setiap siswa memiliki kepribadian dan gaya belajar yang unik, yang dapat berbeda satu sama lain. Metode pengajaran klasikal yang umumnya digunakan di sekolah tidak selalu memperhatikan perbedaan ini, sehingga beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran. Inilah di mana peran guru bimbingan dan konseling menjadi sangat penting, karena mereka dapat memberikan bantuan kepada siswa yang

menghadapi kesulitan belajar akibat perbedaan tersebut.

Upaya untuk menangani gangguan emosional siswa sangat bergantung pada peran guru bimbingan dan konseling dalam menjalankan kegiatan mereka. Siswa yang tidak mendapatkan bimbingan dan konseling yang memadai cenderung kesulitan mengelola emosi dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Mereka mungkin masih merasa bingung tentang langkah selanjutnya yang harus diambil untuk masa depan mereka.

Untuk mengatasi masalah gangguan emosional siswa dengan efektif, guru bimbingan dan konseling sebagai pembimbing harus menyediakan bimbingan dan konseling yang memadai agar tujuan tertentu dapat tercapai. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa dapat dibantu untuk menerima diri mereka apa adanya dan mengembangkan potensi mereka sebaik mungkin untuk mencapai kesuksesan di masa depan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa di SMK NU Mekanika mengalami berbagai gangguan emosional seperti marah akibat gangguan teman, stres karena mata pelajaran yang tidak disukai, sensitivitas emosional terutama pada siswa perempuan, dan kecemasan terkait tugas dan ujian. Dalam kegiatan bimbingan dan konseling, penting untuk memperhatikan hambatan seperti ketidakmauan siswa untuk berbicara, kurangnya sarana bimbingan, dan ketiadaan jadwal khusus. Guru bimbingan dan konseling berperan penting dalam memberikan layanan seperti informasi, bimbingan kelompok, konseling individu, pencegahan, pemrosesan masalah

siswa, kunjungan rumah, melibatkan orangtua, dan pengelompokan masalah siswa, sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang baik

## Daftar Pustaka

- Adi, K. J. (2013). *Esensial konseling: Pendekatan trait and factor dan client centered*. Garudhawaca.
- Aqib, Z. (2020). *Bimbingan dan Konseling*. Yrama Widya.
- Bakar, A., & Luddin, M. (2010). *Dasar-dasar konseling*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Basit, A., Kenedi, G., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2023). KONSELING LINTAS BUDAYA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 4097–4106.
- DARING, M. S. M. A. K., & RAMADHANI, F. K. (n.d.). *KONSELING SEBAYA (PEER COUNSELING) BERBASIS ISLAM UNTUK*.
- Daulay, H. R. (2021). Peranan Guru Bk Untuk Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Siswa Melalui Layanan Informasi Di Mts. Yapi Bkai. *Proceedings of Annual Conference on Islamic Educational Management*, 365–375.
- Gunarsa, S. D. (1991). *Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.
- Harahap, W. D. (2021). *Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Ibrahim, M. B., Sari, F. P., Kharisma, L. P. I., Kertati, I., Artawan, P., Sudipa, I. G. I., Simanihuruk, P., Rusmayadi, G., Nursanty, E., & Lolang, E. (2023). *Metode Penelitian Berbagai Bidang*

- Keilmuan (Panduan & Referensi)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Jannah, I. N. (2018). *Layanan Konseling Individu Di MAS Pesantren Modern Nurul Hakim Tembung*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Lestari, I. (2015). Pengembangan Layanan Informasi Teknik Symbolic Model Dalam Membantu Mengembangkan Kemandirian Belajarkanak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Lestari, I. (2022). Implementasi Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengembangkan Kreativitas Belajar Anak Berbakat Kelas VIII Smp Muhammadiyah 07 Medan T. A 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan [JIMEDU]*, 2(3).
- Lestari, S. (2016). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanaman konflik dalam keluarga*. Prenada Media.
- Mahabbati, A. (2006). Identifikasi anak dengan gangguan emosi dan perilaku di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 2(2), 998–1858.
- Marhamah, A., Ibrahim, H., Marliana, I., & Dongoran, R. (2023). PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGURANGI KENAKALAN SISWA DI MTs PAB 1 HELVETIA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2832–2839.
- Mashar, R. (2015). *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana.
- Nadirah, S. P., Pramana, A. D. R., & Zari, N. (2022). *metodologi penelitian kualitatif, kuantitatif, mix method (mengelola Penelitian Dengan Mendeley dan Nvivo)*. CV. Azka Pustaka.
- Nur'aini, N. (2018). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Gangguan Emosional di Madrasah Aliyah Swasta PAB 1 Sampali*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- NURDIN, H., & Adab, P. (n.d.). *PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ISLAMI DENGAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM*. Penerbit Adab.
- Purwanto, N. (2021). *Dinamika Fashion Oriented Impulse Buying*. Literasi Nusantara Abadi.
- Saputra, R., & Komariah, K. (2020). Peran guru BK dalam mengatasi kenakalan siswa. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 24–28.
- Saragih, A. A. (2022). Peran Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak pada Saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2352–2360.
- Ulfatin, N. (2022). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan: Teori dan Aplikasinya*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Wahyuni, S. (2019). Simptomatologi dalam Kajian Kesehatan Mental. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 271–290.