

BIMBINGAN KONSELING DALAM MENYIKAPI PERUBAHAN FISIK DAN EMOSI REMAJA

Nur Halimah¹, Murtadhiyatul Khafiyul Latif², 'Aqidatul 'Izza 'Uyunurrohmah³,
Fauza Mufid Zahiruddin⁴, Fuad Taufiqin⁵, Tamrin Fathoni⁶
enhalimah16@gmail.com¹, murtadhiyatulkhafi@gmail.com², aqidatulizza75@email.com³,
fauzamufid@gmail.com⁴, fuadtaufiqin@gmail.com⁵, tam2fiana@gmail.com⁶

Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran bimbingan konseling terhadap perkembangan emosi siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian fenomenologi dengan Metode penelitian kualitatif. Instrumen yang digunakan adalah wawancara. Hasil dari penelitian ini bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan mengelola Emosi. sehingga bimbingan konseling membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka sendiri sehingga mereka dapat lebih efektif dalam menghadapi situasi yang menantang.

Kata Kunci: Bimbingan, Konseling, Emosional.

ABSTRACT

This research aims to determine the role of guidance counseling on students' emotional development. This type of research is phenomenological research with qualitative research methods. The instrument used was an interview. The results of this research show that some students experience difficulties in communicating and managing emotions. So counseling helps students understand and manage their own emotions so that they can be more effective in dealing with challenging situations.

Keywords: Guidance, Counseling, Emotional.

PENDAHULUAN

Bimbingan konseling merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses pendidikan sebagai suatu sistem. Sebagai sebuah sistem, kehadirannya diperlukan dalam upaya pembimbingan sikap perilaku siswa terutama dalam menghadapi perubahan-perubahan dirinya menuju jenjang usia yang lebih lanjut. Permasalahan yang dialami oleh para siswa di sekolah sering kali tidak dapat dihindari meski dengan proses belajar dan pembelajaran yang sangat baik. Dalam hal ini permasalahan siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja, termasuk perilaku siswa yang tidak dapat mengatur waktu untuk mengikuti proses belajar dan pembelajaran sesuai apa yang dibutuhkan, diatur, atau diharapkan. Layanan bimbingan dan konseling sendiri harus terkonsep secara baik sebagaimana halnya layanan tersebut dapat membantu meningkatkan perkembangan siswa dan membantu membuat pilihan yang berarti bagi setiap fase pendidikan yang dialami siswa.

Potensi peserta didik yang harus dikembangkan bukan hanya menyangkut masalah kecerdasan dan keterampilan, melainkan menyangkut seluruh aspek kepribadian. Sehubungan dengan hal tersebut, guru tidak hanya dituntut untuk memiliki pemahaman atau kemampuan dalam bidang belajar dan pembelajaran tetapi juga dalam bidang bimbingan dan konseling. Dalam UU No. 14 tahun 2015 pasal 1 yang menyatakan bahwa “guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah”. Dengan memahami konsep-konsep bimbingan dan konseling, guru diharapkan mampu berfungsi sebagai fasilitator

perkembangan peserta didik, baik yang menyangkut aspek intelektual, emosional, sosial, maupun mental spiritual.

Oleh karena itu disini guru memiliki kontribusi yang cukup besar dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terkait dengan 4 kompetensi dimiliki seorang guru. Sebagaimana yang telah tercantum dalam UU No. 14 tahun 2015 tentang guru dan dosen pada pasal 10 ayat (1) menyatakan bahwa “kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi”. Berdasarkan 4 kompetensi yang dimiliki guru tersebut maka diharapkan pelayanan bimbingan dan konseling yang harus dilakukan terhadap siswa dapat berjalan dengan baik dan memberi pesan yang mendalam bagi setiap siswa. Dengan adanya kompetensi guru dapat memberi kontribusi terhadap pelayanan bimbingan dan konseling dalam rangka membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya baik yang bersifat individu maupun sosial yang mengganggu konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu untuk mencapai pemahaman diri dan arah diri terutama untuk membuat penyesuaian maksimal terhadap sekolah, rumah tangga dan masyarakat umum (Djumhur dan Muh. Surya, 1995 :30). Bimbingan di sini berarti bahwa bimbingan itu merupakan bantuan khusus yang diberikan siswa yang bermasalah, agar mereka dapat memahami, mengerti kesulitannya, dan mampu mengatasinya, sehingga dapat tercapai tujuan pendidikan yang sesuai dengan tuntutan keadaan lingkungan sekolah, sekolah dan keluarga dan masyarakat.

Menurut Djumhur dan Muh. Surya (1995 : 29) konseling lebih identik dengan psikoterapi yaitu usaha untuk menolong dan menggarap individu yang mengalami kesukaran dan gangguan psikhis yang serius. Konseling juga merupakan proses interaktif yang melibatkan seorang konselor dan klien dalam upaya untuk mengatasi masalah pribadi, emosional, atau psikologis. Konselor menggunakan berbagai teknik dan pendekatan untuk membantu klien memahami diri mereka lebih baik, menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi, dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Dari pendapat para ahli diatas konseling adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan tujuan untuk mengentas masalah yang sedang dihadapi individu tersebut.

Tujuan Bimbingan Konseling

Tujuan pelayanan bimbingan dan konseling yaitu berupaya membantu konseli konseli dapat:

1. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupan-nya di masa yang akan datang;
2. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin;
3. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya;
4. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Perkembangan Fisik dan Emosi Remaja

Ahmad & Mubiar (2011:3) menyatakan bahwa perkembangan adalah perubahan yang dialami oleh individu menuju tingkat kematangannya yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan, baik mengenai fisik maupun psikisnya. Seseorang mengalami perkembangan sejak masa konsepsi, serta akan berlangsung selama hidupnya.

L, Crow & A, Crow (Djaali, 2007:37) mengatakan bahwa emosi adalah pengalaman

yang afektif yang disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh, di mana keadaan mental dan fisiologi sedang dalam kondisi yang meluap-luap, juga dapat diperlihatkan dengan tingkah laku yang jelas. Anak prasekolah cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka, sehingga emosi dapat mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosional adalah Perkembangan adalah proses perubahan menuju kematangan fisik dan psikis sepanjang kehidupan individu, dimulai dari konsepsi hingga penuaan. Emosi adalah pengalaman afektif yang melibatkan penyesuaian batin dan perilaku yang tercermin dalam reaksi fisik dan perasaan individu.

METODOLOGI

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, Menurut (Moleong, 2013) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya pelaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Jenis penelitian yang digunakan adalah fenomenologi Menurut (Herdiansyah, 2010) penelitian fenomenologi merupakan sebuah studi yang bertujuan memberikan gambaran tentang arti dari pengalaman-pengalaman yang luar biasa yang dialami oleh beberapa individu mengenai konsep tertentu. Penelitian fenomenologi dapat bersifat individu dimana individu tersebut telah mengalami suatu fenomena yang luar biasa yang tidak dialami oleh individu yang lain. Atau bahkan fenomena tersebut dialami oleh sekelompok orang atau massal. Jenis penelitian ini saya gunakan untuk mengetahui lebih dalam mengenai fenomena peran BK dan sekaligus mengetahui tentang perkembangan emosional individu dalam kehidupan. Latar penelitian ini dilakukan Di SMP negeri 1 Percut sei tuan, jl besar Tembung, kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara 20371.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data perkembangan emosional siswa di SMP N 1 Percut sei tuan observasi dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan mengelola Emosi. sehingga bimbingan konseling membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka sendiri sehingga mereka dapat lebih efektif dalam menghadapi situasi yang menantang. Diperjelas dalam kutipan wawancara setiap berada di lingkungan sekolah rasanya susah untuk berbaur dan sulit berkomunikasi dengan orang lain, dan sangat susah untuk mengendalikan emosi. Sebagian dari siswa juga mengalami rasa kurang percaya diri dan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa setelah menerima bimbingan konseling rasa percaya diri siswa lebih tinggi dan lebih mampu menghadapi kritis dan saran dari orang lain. Peran Guru BK (Bimbingan dan Konseling) Gibson dan Michel (2011); serta Nursalim (2015) telah mengidentifikasi berbagai peran utama guru BK yaitu:

1. Konselor sebagai seorang konselor Kategori yang pertama ini dapat disebut konselor atau sebagai terapis ("the counselor as therapist" or "the counselor as an interviewer"). Dalam setting sekolah maka kemampuan guru pembimbing untuk melaksanakan kegiatan konseling secara profesional tidak dapat ditawar-tawar. Kompetensi untuk melaksanakan konseling secara singkat namun efektif sangat diperlukan (Lines, 2006: 57). Fokus konseling dalam pengertian tradisional ini bermakna membantu individu atau sekelompok individu untuk (a) mencapai tujuan-tujuan intrapersonal dan interpersonal, (b) mengatasi kekurangan-kekurangan pribadi dan kesulitan-kesulitan perkembangan, (c) membuat keputusan, dan membuat perencanaan untuk perubahan dan

- perkembangan, (d) meningkatkan kesehatan fisik maupun mental dan kebahagiaan mencapai kebahagiaan secara kolektif. Peran tersebut mengimplikasikan perlunya keahlian konselor dalam memahami pertumbuhan dan perkembangan manusia, penguasaan ketrampilan interpersonal, penguasaan ketrampilan pembuatan keputusan dan pemecahan masalah, penguasaan intervensi krisis dari berbagai orientasi teoritis.
2. Konselor sebagai seorang konsultan Peran yang kedua yang harus dilakukan oleh seorang konselor/guru BK adalah sebagai konsultan. Kenyataan ini berimplikasi bukan hanya ketrampilan sebagai konselor semata yang diperlukan melainkan juga keahlian dalam proses konsultasi (consulting process). Elemen consulting (Dougherty dalam Sciarra, 2004: 55) ada tiga: 1) Consulting is tripartite. 2) The goal of consulting is to solve problem. 3) Another goal of consulting is to improve the consultee's work with the client and, in turn, improve the welfare of client. Konsultasi melibatkan tiga pihak yaitu konselor sebagai konsultan, guru atau orangtua sebagai konsultee dan konseli yang memiliki masalah. Tujuan utama konsultasi adalah untuk memecahkan masalah konseli. Hal yang senada disampaikan oleh Brown, Pryzwansky, dan Schulte (2001: 5-6): konsultasi adalah suatu proses pemecahan masalah secara sukarela yang dapat dimulai atau diakhiri oleh consultant maupun consultee.
 3. Konselor sebagai agen perubahan Peran sebagai agen perubahan bermakna bahwa keseluruhan lingkungan dari konseli harus dapat berfungsi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental menjadi lebih baik, dan konselor dapat menggunakan lingkungan tersebut untuk memperkuat atau mempertinggi berfungsinya konseli. Selain itu, konselor dapat berperan sebagai agen perubahan dalam rangka mengembangkan profesi konselor.
 4. Konselor sebagai seorang agen pencegahan utama (a primary prevention agent) Sebagai agen pencegah yang utama, peranan guru pembimbing yang ditekankan di sini adalah sebagai agen untuk mencegah perkembangan yang salah dan atau mencegah terjadinya masalah. Peranan sebagai agen pencegah ini dapat dilakukan melalui kegiatankegiatan program yang bersifat antisipatif, minimal usaha-usaha yang bersifat preventif, misalnya layanan informasi, pelatihan, penempatan dan penyaluran.
 5. Konselor sebagai Koordinator Para konselor sekolah memiliki tanggung jawab untuk mengkoordinasikan berbagai macam kegiatan bimbingan dengan kegiatan-kegiatan sekolah lainnya. Para konselor sekolah di sekolah juga diperlukan untuk mengkoordinasikan kontribusi dari para profesional lain yang terlibat dalam pengelolaan pendidikan seperti psikologi, pekerja sosial, dan sebagainya.
 6. Konselor sebagai Agen orientasi Para konselor sekolah juga memiliki peran sebagai agen orientasi. Sebagai fasilitator perkembangan manusia, para konselor di sekolah perlu mengakui pentingnya orientasi anak didik tentang (terhadap) tujuan sekolah dan lingkungan sekolahnya. Adalah penting bahwa pengalaman pendidikan awal anak merupakan (menjadi) suatu pengalaman yang positif bagi anak.
 7. Konselor sebagai Asesor Para konselor sekolah juga memiliki peran sebagai asesor, yakni melakukan asesmen kepada peserta didik berdasarkan data hasil tes maupun non tes. Data hasil pengukuran tersebut perlu untuk diinterpretasikan dalam rangka memperoleh pemahaman yang akurat tentang siswa beserta dengan potensi-potensinya, dampak budaya pada perkembangan siswa, dan pengaruh faktor-faktor lingkungan lain pada perilaku siswa.
 8. Konselor sebagai Pengembang karir Peran lainnnnya yang tak kalah pentingnya bagi para konselor di sekolah adalah sebagai pengembang karir. Pentingnya pendidikan di sekolah sebagai landasan bagi pengambilan keputusan di kemudian hari oleh anak menegaskan

(menggaris bawah) pentingnya memberikan perhatian pada perkembangan karir anak. Konselor dapat membuat kontribusi penting sebagai koordinator dan konsultan dalam mengembangkan program pendidikan karir yang terintegrasi, berkesinambungan, dan terus-menerus.

KESIMPULAN

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu untuk mencapai pemahaman diri dan arah diri terutama untuk membuat penyesuaian maksimal terhadap sekolah, rumah tangga dan masyarakat umum. Konseling dapat diartikan bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan cara interview, cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya melalui konseling individu akhirnya dapat memecahkan masalah dengan kemampuannya sendiri. Bimbingan dan konseling adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu atau kelompok untuk membantu mereka memahami diri sendiri, mengatasi masalah, dan mengembangkan potensi secara optimal. perkembangan emosional adalah Perkembangan adalah proses perubahan menuju kematangan fisik dan psikis sepanjang kehidupan individu, dimulai dari konsepsi hingga penuaan. Emosi adalah pengalaman afektif yang melibatkan penyesuaian batin dan perilaku yang tercermin dalam reaksi fisik dan perasaan individu. siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe Pendidikan. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan mengelola Emosi. sehingga bimbingan konseling membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka sendiri sehingga mereka dapat lebih efektif dalam menghadapi situasi yang menantang.

Saran

Dari beberapa poin yang penulis kemukakan di atas, untuk menjadi seorang pekerja terampil yang menyelesaikan tugas dalam waktu yang wajar, seseorang harus memiliki pemikiran yang strategis agar dapat meluangkan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan studi dan tugas lainnya. Selain itu, kami juga memahami di Esai ini mempunyai banyak sekali poin baik, sekaligus pembelaan yang ingin kami sampaikan kepada pembaca mengenai informasi, etika, dan keselamatan. Oleh karena itu, kami merasa perlu adanya bimbingan dan kritik dalam rangka evaluasi penulisan jurnal guna mencegah terulangnya permasalahan serupa di kemudian hari serta memastikan bahwa tulisan kami akurat dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwina, Sakura, Pradana Chairy Azhar, & Azri Ranuwaldy Sugma. (2023). Peran Konselor Sekolah Dasar Dalam Menangani Masalah Sosial Dan Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sintaksis*, 5(2), 21-29.
- Dewi, Ajeng Rahayu Tresna, Mira Mayasarokh, & Eva Gustiana. (2020). Perilaku sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181-190.
- Dini, Ida Rahma. (2021). *Bimbingan Konseling*. Universitas Negeri Padang
- Handayani, S. (2016). *Konseling Kelompok sebagai Upaya Meningkatkan Perkembangan Emosional Siswa di Sekolah Dasar*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Indriani, R., & Wibowo, A. (2018). Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mendukung Perkembangan Emosional Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 56-68. <https://doi.org/10.21009/JKI.061.07>
- Kusumastuti, Y., & Purnomo, H. (2019). Strategi Konseling untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(2), 112- 125. <https://doi.org/10.5678/jbkt.v7i2.891>
- Permana, R., & Mahardika, I. G. (2020). Peran Konselor dalam Mendukung Perkembangan

- Emosional Siswa di Sekolah Menengah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 45-58. <https://doi.org/10.1234/jkpend.2020.8.1.45>
- Prasetya, A., & Surya, I. K. (2017). Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kematangan Emosional Siswa SMP. *Jurnal Penelitian Bimbingan Konseling*, 5(2), 102-115. <https://doi.org/10.21009/JPBK.052.08>
- Ratnasari, R., Neviyarni, N., & Firman, F. (2021). Peran Guru BK (Bimbingan dan Konseling) Dalam Mensukseskan Program Merdeka Belajar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4051-4056.
- Safitri, D. P., & Fauziah, N. (2021). Implementasi Layanan Konseling Individual untuk Siswa SMA dalam Menangani Konflik Emosional. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 87-98. <https://doi.org/10.21009/JPK.092.09>
- Sari, N., & Nurhayati, E. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep dan Implementasinya*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sutrisno, E., & Ardiansyah, I. (2019). Peran Konselor Sekolah dalam Mengatasi Masalah Emosional Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 32-45. <https://doi.org/10.21009/JPpK.051.04>
- Wardani, P., & Wijayanti, D. (2020). Kajian Literatur tentang Peran Konselor Sekolah dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 34-47. <https://doi.org/10.21009/JPK.081.05>
- Wijayanti, A. K., & Supriyanto, A. (2017). Model Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2), 78-88. <https://doi.org/10.21009/JIBIK.052.07>