

MANFAAT EMOSI POSITIF BAGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

Laurentius Purbo Christianto

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

laurentius.purbo@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

Guidance and counseling teachers are figures in schools that have an important role to teach positive emotion to student. In order to support that matter guidance and counseling teachers must have positive emotion. Guidance and counseling teachers that are vulnerable to negative emotion of student, become a challenge for guidance and counseling teachers to gain positive emotions. Guidance and counseling teachers should have positive emotions because positive emotions are beneficial to them, especially in cognitive, behavioral, adaptation, and health aspects. Guidance and counseling teachers who have positive emotions will also benefit to the student, especially on student academic achievement, teacher-student attachment, and solving student problem. Guidance and counseling teachers should have a positive purpose and expectation when performing their functions to gain positive emotions.

Keywords : *guidance and counseling teachers, positive emotion*

ABSTRAK

Guru Bimbingan dan Konseling adalah pihak di sekolah yang memiliki peran penting untuk mengajarkan emosi positif kepada siswa. Guna mewujudkan hal tersebut guru Bimbingan dan Konseling harus memiliki emosi positif. Tantangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan emosi positif adalah besarnya potensi guru Bimbingan dan Konseling terpapar berbagai emosi negatif siswa. Guru Bimbingan dan Konseling harus memiliki emosi positif karena hal itu bermanfaat bagi mereka, khususnya dalam aspek kognitif, perilaku, adaptasi, dan kesehatan. Emosi positif yang dimiliki guru Bimbingan dan Konseling juga akan memberi dampak positif kepada siswa, terutama terkait dengan prestasi akademik siswa dan pemecahan permasalahan siswa. Guna menumbuhkan emosi positif guru Bimbingan dan Konseling harus memiliki tujuan serta harapan yang positif saat melaksanakan tugas layanan mereka

Kata Kunci : *Emosi Positif, Guru Bimbingan dan Konseling*

LATAR BELAKANG

Berbagai fenomena dunia saat ini seperti terorisme, degradasi lingkungan, perkembangan teknologi, disrupsi, dan peningkatan prevalensi penyakit non degeneratif menuntut siswa tidak hanya memiliki bekal pengetahuan umum saja, tetapi juga bekal nilai-nilai kehidupan. Waters (2011) menyatakan bahwa tantangan dunia saat ini membuat siswa rentan terhadap gangguan mental. Oleh sebab itu, menurut Waters (2011), penting untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan siswa untuk membangun harapan dan resiliensi diri guna mencegah gangguan mental. Guna mendukung hal tersebut sekolah tidak hanya perlu mengajarkan siswa tentang pelajaran Biologi, Bahasa Indonesia, Matematika, dan pelajaran-pelajaran sejenis lainnya saja, melainkan juga perlu mengajarkan kepada siswa nilai serta keterampilan hidup seperti kejujuran, regulasi diri, keterampilan sosial, dan kedisiplinan. Sekolah perlu mengajarkan keterampilan untuk berprestasi dan keterampilan untuk sejahtera secara psikologis secara bersama-sama, karena kesejahteraan psikologis juga berkorelasi secara positif dengan prestasi (Seligman, Ernst, Gilham, Reivich, & Linkin, 2009). Salah satu komponen dalam kesejahteraan psikologis adalah emosi positif (Ryff & Keyes, 1995).

Guru bimbingan dan Konseling (guru BK), adalah figur di sekolah yang memiliki peranan besar dalam

mengajarkan kepada siswa keterampilan untuk sejahtera secara psikologis, termasuk membangun emosi positif. Hal ini selaras dengan fungsi pokok layanan bimbingan konseling di sekolah, yaitu fungsi penyaluran, fungsi penyesuaian, dan fungsi pengadaptasian (Winkel & Hastuti, 2006). Tiga fungsi pokok layanan bimbingan konseling tersebut, terutama fungsi penyesuaian dan pengadaptasian akan melibatkan dan menyasar emosi positif siswa. Hanya saja, hal tersebut memiliki tantangan tersendiri.

Suasana kelas di sekolah adalah kondisi yang diwarnai dengan nuansa emosi. Siswa dan guru dapat berulang kali mengekspresikan emosi mereka di kelas. Hal ini tampak misalnya seperti saat guru marah karena siswa tidak fokus kepada pelajaran yang sedang berlangsung, atau seperti saat seorang siswa begitu gembira karena mendapatkan nilai tertinggi. Perasaan takut, senang, jijik, dan marah dapat dengan mudah kita temukan di kelas. Setiap guru dan siswa akan membawa emosi mereka saat beraktivitas di kelas. Emosi para siswa akan terpapar ke guru, dan sebaliknya emosi para guru akan terpapar ke siswa. Emosi-emosi ini selanjutnya akan berinteraksi dan membangun dinamika pelajaran yang berlangsung di kelas.

Guru BK dalam menjalankan fungsi pokok layanan bimbingan konseling memiliki potensi untuk terpapar berbagai emosi negatif yang di munculkan oleh

siswa. Fungsi pokok layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK akan sarat dengan emosi. Saat siswa mengutarakan perasaan, pikiran, harapan, dan “diri” mereka dihadapan guru BK, siswa akan juga membawa berbagai emosi yang ada. Pengalaman penulis saat menjadi siswa di Sekolah Menengah Pertama atau saat di Sekolah Menengah Atas, menunjukkan terdapat persepsi di kalangan siswa bahwa guru BK adalah figur yang membuat siswa mengeluarkan emosi negatif, seperti sedih, takut dan cemas. Ada pula persepsi yang bahwa guru BK adalah figur di sekolah yang dapat menerima semua emosi negatif kita setiap saat, seperti rasa marah, putus asa, dan kecewa. Penulis menemukan pandangan bahwa guru BK adalah figur di sekolah yang akan menghadapi para siswa, saat siswa mengalami masalah. Variasi masalah yang akan dihadapi guru BK bisa bermacam-macam seperti terlambat membayar uang sekolah, terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah, berkelahi dengan teman, ribut dengan orang tua, nilai mata pelajaran yang jelek, putus cinta, dan berbagai permasalahan lain yang dialami oleh siswa. Siswa akan datang membawa permasalahan mereka ke depan guru BK beserta emosi yang melekat dalam peristiwa tersebut. Hal ini membuat tidak jarang penulis mendengar ada siswa yang menangis atau marah saat bertemu guru BK. Penulis juga mendengar ada siswa

yang mendapat teguran guru BK. Pandangan semacam ini membuat siswa merasa takut saat akan berhadapan atau menemui guru BK. Saat itu penulis juga merasakan hal yang sama. Beberapa publikasi juga menunjukkan bahwa pandangan-pandangan semacam itu memang ada di sekolah. Sari dan Budi (2010); Mardiana, Setiawati, Nursalim, dan Pratiwi (2013); serta Zahara (2017) memperlihatkan bahwa ada pandangan yang negatif tentang guru BK. Guru Bimbingan dan Konseling dipandang sebagai “polisi” sekolah yang erat kaitannya dengan penegakkan aturan dan tata tertib sekolah. Hal tersebut membuat guru BK dilihat sebagai representasi sekolah dalam memberikan hukuman. Pandangan semacam ini menjadikan siswa penuh dengan emosi negatif saat harus menemui guru BK. Permasalahan yang “dibawa” siswa kepada guru BK adalah permasalahan yang sarat dengan emosi negatif. Khofifah, Sano, dan Syukur (2017) memaparkan bahwa perasaan cemas atau khawatir tentang sesuatu, kemarahan, ketidakmampuan mengendalikan diri, ketidakmampuan menerima pendapat orang lain, permasalahan belajar, permasalahan dengan teman, dan kebingungan dalam memilih jurusan adalah beberapa permasalahan yang sering diceritakan siswa kepada guru BK. Semua permasalahan itu penuh dengan emosi negatif.

Prosen, Vitulic, dan Skraban (2011) menuliskan bahwa emosi sebagai sesuatu yang esensial dalam “kehidupan kelas” memegang peran penting dalam interaksi guru dengan siswa. Interaksi yang terjadi tidak hanya secara fisik tetapi juga emosional. Emosi guru akan mempengaruhi siswa sedangkan emosi siswa akan mempengaruhi guru. Hal ini menunjukkan bahwa saat siswa datang kepada guru BK dengan membawa berbagai emosi negatif, guru BK juga akan mudah terpapar emosi negatif ini. Lebih mudah bagi guru BK memunculkan emosi negatif, saat siswa atau kelas yang dihadapinya penuh dengan emosi negatif, daripada memunculkan emosi positif. Interaksi guru BK dengan siswa adalah hubungan saling memaparkan emosi. Terkait hal ini, guru BK tidak hanya akan menjadi sasaran emosi siswa tetapi juga selayaknya menjadi model dalam mengembangkan emosi positif. Guru BK berperan dalam mengajarkan kepada siswa keterampilan untuk mengembangkan emosi positif.

Prosen, Vitulic, dan Skraban (2011) menjelaskan peran penting faktor sosial dalam pembentukan emosi seseorang, yaitu bahwa lingkungan sosial mulai dari lingkungan mikrosistem (keluarga, teman) hingga lingkungan makrosistem (nilai budaya, sejarah bangsa) akan mempengaruhi emosi seseorang dan cara orang tersebut mengekspresikannya. Karakteristik tugas guru BK yang harus

menghadapi siswa atau kelas yang penuh dengan emosi negatif, membuat guru BK lebih mudah dipengaruhi oleh emosi negatif. Saat guru BK menghadapi siswa yang sedih, takut, atau marah, guru lebih mudah menjadi ikut merasa sedih, takut, atau marah. Cara guru BK mengekspresikan emosi mereka, akan dipengaruhi bagaimana siswa yang mereka hadapi mengekspresikan emosi mereka.

Karakteristik tugas dan fungsi guru BK adalah sebuah kontradiksi. Di satu sisi, guru BK akan mudah terpapar emosi negatif yang membuat mereka menjadi memiliki emosi negatif. Di sisi lain guru BK dituntut menjadi model bagi para siswa dalam mengembangkan emosi positif. Akan muncul pertanyaan bahwa saat begitu mudahnya guru BK memunculkan emosi negatif, kenapa guru BK tetap perlu untuk memunculkan emosi positif? Selanjutnya apa manfaat emosi positif bagi guru BK dan apa manfaat emosi positif guru BK bagi siswa? Paper ini disusun untuk menegaskan kembali peran penting emosi positif bagi guru BK. Ini pertanyaan yang akan coba dijawab di bagian berikutnya

Emosi

Emosi adalah serangkaian interaksi yang kompleks antara faktor subjektif dan obyektif individu, yang dimediasi oleh sistem saraf atau sistem hormonal, yang dapat menimbulkan pengalaman afektif seperti perasaan bergairah, rasa senang;

serta menghasilkan proses kognitif (seperti dampak persepsi yang relevan secara emosional, penilaian, proses pelabelan; mengaktifkan penyesuaian fisiologis yang luas terhadap kondisi yang menggairahkan; dan mengarahkan perilaku serta ekspresi pada sebuah tujuan tertentu) (Kleinginna & Kleinginna, 1981). Sudarsono (1993) menjelaskan bahwa emosi merupakan keadaan kompleks yang terdapat di organisme, yang meliputi perubahan fisik, serta ditandai dengan adanya perasaan yang kuat dan dorongan untuk melakukan suatu tingkah laku. Hal serupa dinyatakan oleh Weiten (2010) yang memaparkan bahwa walaupun emosi sulit didefinisikan secara tegas, tetapi secara umum emosi meliputi pengalaman subjektif yang disadari, rangsangan tubuh, dan ekspresi diri yang tampak. Berdasarkan kedua pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah sebuah hal kompleks di dalam diri individu, yang berdinamika karena adanya faktor internal dan eksternal, yang selanjutnya dapat mempengaruhi aspek kognitif, perilaku dan fisik individu tersebut.

Emosi pada dasarnya bersifat netral. Tetapi secara umum emosi bisa dikategorikan ke dalam emosi positif ataupun emosi negatif berdasarkan valensinya (Prosen, Vitulic, & Skraban, 2011). Istilah valensi seringkali rancu dengan kegunaan, akan tetapi sebenarnya baik emosi positif maupun emosi negatif sama-sama memiliki kegunaan.

Frederickson (1998) menyatakan bahwa emosi positif berguna untuk mempengaruhi akibat yang timbul dari adanya stres, kecemasan, dan kesedihan. Emosi negatif berguna adaptasi seseorang dalam situasi tertentu, misalnya seperti dalam situasi yang penuh ancaman (Prosen, Vitulic, & Skraban, 2011). Dampak yang timbul karena munculnya kedua emosi tersebutlah yang membedakan emosi positif dengan emosi negatif. Emosi positif akan mendorong munculnya perasaan positif dalam diri seseorang.

Emosi terdiri dari empat komponen, yaitu komponen kognitif, evaluatif, motivasional, dan perasaan (Stuhr, 2013). Masing-masing komponen ini memiliki derajat yang berbeda-beda pada masing-masing orang. Ben-Ze'ev (2000) menyatakan bahwa keempat komponen tersebut dipengaruhi oleh kepribadian, sejarah masa lalu, serta variabel sosial-kultural seseorang. Komponen kognitif terkait dengan proses seseorang dalam memberi fokus dan perhatian kepada peristiwa atau objek yang dianggap penting. Pada komponen evaluatif seseorang mengevaluasi dan memberi makna pada peristiwa atau objek untuk mengontrol situasi. Komponen motivasional terkait dengan apa yang terjadi pada diri seseorang, baik internal maupun eksternal, saat berperilaku. Komponen perasaan merujuk pada bagaimana seseorang sadar akan keadaan emosional mereka. Berdasarkan keempat

komponen tersebut dapat dipahami bahwa bukan peristiwa atau objek yang membuat emosi muncul, melainkan muncul dari bagaimana seseorang memberi makna pada peristiwa atau objek tersebut.

Berdasarkan *Broaden-and-Build Theory* (Fredrickson, 2001) emosi dibentuk oleh keempat komponen emosi, yang selanjutnya akan mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam memberi respon. Semua peristiwa dan obyek yang ada di lingkungan seseorang akan dinilai dan dievaluasi untuk diberi respon yang tepat. Proses ini terjadi baik secara sadar maupun tidak sadar. Sebuah peristiwa atau obyek yang berarti, akan membuat perubahan biologis dan mempengaruhi motivasi berperilaku, yang kemudian diikuti oleh munculnya emosi subjektif. Emosi selanjutnya akan mempengaruhi perilaku, pikiran dan fisik individu. Hal ini akan terus berulang hingga menjadi sebuah siklus.

Emosi Positif

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan, emosi positif adalah emosi yang akan memberikan dampak yang baik pada orang yang memilikinya. Hal ini dapat dilihat dari peran emosi positif bagi seseorang seperti yang dikemukakan oleh Frederickson (1998) yaitu bahwa emosi positif bermanfaat bagi seseorang dalam mengurangi akibat yang timbul dari adanya stres, kecemasan, dan kesedihan Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) peran penting emosi positif, yaitu:

- Esensial untuk pembentukan perilaku dan adaptasi individu
- Mengarahkan seseorang kepada tujuan, dan peka terhadap tantangan
- Membuka pikiran akan berbagai alternatif pemecahan masalah
- Menjaga kesehatan tubuh melalui sikap resilien
- Membangun keakraban dengan orang lain
- Menjadi dasar regulasi diri

Pemaparan oleh Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) tersebut menggambarkan betapa esensialnya peran emosi positif bagi seseorang. Pikiran, perilaku, relasi, dan kesehatan seseorang akan dapat terjaga ketika mereka memunculkan emosi positif. Emosi positif tidak hanya penting saat seseorang dalam situasi yang baik saja, tetapi keberadaannya jauh lebih penting saat seseorang sedang menghadapi tantangan atau dalam situasi terpuruk.

Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) selanjutnya juga memaparkan berbagai macam emosi yang dapat digolongkan sebagai emosi positif dan emosi negatif, seperti yang dapat dibaca pada Tabel 1. Semua macam emosi, baik positif maupun negatif, seperti yang ada pada tabel 1 dapat dimiliki oleh setiap orang.

Tabel 1. Emosi positif dan negatif

Emosi Positif	Emosi Negatif
• <i>Kenikmatan</i>	• <i>Kebosanan</i>
• <i>Harapan</i>	• <i>Keputusasaan</i>
• <i>Sukacita akan kesuksesan</i>	• <i>Kecemasan</i>
• <i>Kepuasan</i>	• <i>Kesedihan</i>
• <i>Kebanggaan</i>	• <i>Kekecewaan</i>
• <i>Lega</i>	• <i>Rasa bersalah</i>
• <i>Kebersyukuran</i>	• <i>Marah</i>
• <i>Empati</i>	• <i>Kecemburuan/ iri hati</i>
• <i>Kekaguman</i>	• <i>Penghinaan</i>
• <i>Simpati/ Cinta</i>	• <i>Antipati/ benci</i>

Berdasarkan tabel 1 terlihat pula bahwa semua macam emosi positif adalah emosi – emosi yang membangkitkan perasaan positif. Misalnya saja, seseorang yang memiliki harapan akan mampu memandang diri mereka di masa depan dengan lebih optimis. Contoh lain, seperti kebersyukuran akan membuat seseorang melihat semua yang dimiliki dan dicapai sebagai hal yang baik dan pantas dihargai.

Prosen, Vitulic, dan Skraban (2011) memaparkan bahwa kemunculan emosi positif erat hubungannya dengan terpenuhinya harapan dan tujuan pribadi. Saat seseorang dapat mencapai tujuan subjektif mereka atau dapat memenuhi harapan mereka, emosi positif dapat dialami. Sebaliknya, saat harapan pribadi serta tujuan yang penting dalam hidup tidak terpenuhi emosi negatif akan muncul. Penjelasan ini menunjukkan bahwa

bagaimana seseorang memaknai sebuah peristiwa dan meletakkannya dalam konteks harapan dan tujuan pribadi menjadi sangat penting.

Berdasarkan *Broaden-and-Build Theory* (Fredrickson, 2001) diketahui bahwa emosi positif dapat muncul karena perubahan yang terjadi di lingkungan sekitar seseorang, dimaknai secara positif oleh orang tersebut. Secara kognitif, fisik, dan perilaku seseorang memberikan respon positif terhadap perubahan yang terjadi. Tanggapan secara positif inilah yang selanjutnya dapat menimbulkan manfaat seperti yang sudah tertulis sebelumnya.

Prosen, Vitulic, dan Skraban (2011) mengidentifikasi faktor sosial sebagai hal yang mempengaruhi munculnya emosi. Lazarus (1991) menjelaskan bahwa secara sadar atau tidak dasar, seseorang akan memeriksa dan selanjutnya memberi makna pada sebuah peristiwa yang terjadi. Lingkungan sosial adalah sebuah tempat yang penuh dengan peristiwa dan kejadian bagi seseorang. Hal ini yang membuat faktor sosial menjadi sangat terkait dengan munculnya emosi seseorang.

PEMBAHASAN

Karakteristik tugas dan pekerjaan guru BK sarat dengan paparan emosi negatif. Terdapat pandangan negatif dari siswa tentang guru BK (Sari & Budi, 2010; Mardiana, Setiawati, Nursalim, & Pratiwi, 2013; Zahara, 2017). Guru BK dipandang

sebagai penegak aturan sekolah, yang akan memberikan hukuman kepada siswa-siswa yang melanggar aturan atau tata tertib. Pandangan ini selanjutnya membentuk persepsi bahwa guru BK adalah “wakil” sekolah yang harus menghadapi siswa-siswa bermasalah. Materi atau topik perbincangan antara guru BK dengan siswa sebagian besar bertemakan permasalahan yang dihadapi siswa (Khofifah, Sano, & Syukur, 2017). Jarang siswa akan menghadap guru BK untuk menyampaikan kabar baik atau informasi positif. Situasi ini membuat guru BK cenderung terpapar dengan emosi negatif.

Saat lingkungan memapar guru BK dengan berbagai emosi negatif, guru BK tetap perlu memunculkan emosi positif. Emosi positif yang dimiliki oleh guru BK tidak hanya bermanfaat bagi guru itu sendiri, tetapi juga bermanfaat bagi siswa yang selanjutnya akan mendukung sistem pendidikan di sekolah. Penjelasan Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) tentang peran penting emosi positif, dapat menjadi rujukan untuk melihat manfaat emosi positif bagi guru BK. Emosi positif dinyatakan memiliki peran esensial dalam membentuk perilaku, membangun kemampuan adaptasi, menunjukkan tujuan hidup, mengenali tantangan, membuka pikiran, melindungi kesehatan diri, menunjang kelekatan dalam relasi intrapersonal, serta mempengaruhi regulasi diri seseorang (Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002).

Pemaparan tentang peran penting emosi positif bagi guru BK berdasarkan peran emosi positif yang dijelaskan oleh Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) akan dijelaskan dalam paragraph-paragraf selanjutnya.

Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) menjelaskan bahwa emosi positif dapat mendorong munculnya perilaku positif. Secara umum diketahui bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh sikap seseorang. Berdasarkan pemahaman ini dapat tergambar bahwa emosi positif akan membentuk munculnya sikap dan perilaku yang positif. Sikap positif adalah perwujudan nyata dari adanya pikiran yang positif yang tampak dari adanya kegembiraan dan optimisme (Chapman, 1987). Emosi positif akan membantu guru BK tetap berperilaku dan bersikap secara positif, bahkan ketika orang di sekitarnya cenderung berperilaku dan bersikap negatif. Guru BK yang memiliki emosi positif akan memunculkan kegembiraan dan optimisme, sebagai wujud nyata sikap yang positif. Seberapapun buruk dan berat situasi siswa yang dihadapi, dengan emosi positif guru BK tetap akan optimis dan kegembiraan. Hal ini selanjutnya akan membuat guru BK melakukan perilaku-perilaku yang positif bagi para siswa.

Emosi positif tidak hanya membantu terbentuknya perilaku positif, tetapi juga mempengaruhi kemampuan adaptasi seseorang (Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002). Hal ini tidak terlepas dari

peran penting emosi positif dalam membentuk perilaku. Wujud nyata dari adaptasi adalah perilaku yang adekuat. Emosi positif memiliki peran penting dalam kemampuan adaptasi guru BK. Guru BK akan lebih mampu melakukan adaptasi dengan beragam karakteristik siswa apabila memunculkan emosi positif. Tugas dan layanan guru BK menuntut mereka menghadapi setiap siswa di sekolah satu per satu dengan berbagai karakteristik dan permasalahan mereka. Tidak ada rumus yang sama dalam menghadapi semua siswa. Siswa di sekolah akan datang silih berganti, sehingga memunculkan keragaman situasi. Keberagaman siswa menuntut guru BK dapat melakukan adaptasi yang baik. Emosi positif akan membantu guru BK melakukan adaptasi. Adaptasi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan beban lingkungan (Sarafino, 2006). Emosi positif guru BK akan membantu mereka dalam menyesuaikan diri, menjadi pribadi yang lebih *luwes* dan terbuka, hingga selanjutnya akan membuat mereka menjadi pribadi yang mampu beradaptasi dengan baik.

Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) menjelaskan bahwa emosi positif memiliki peran penting dalam pemecahan masalah. Saat menghadapi permasalahan, emosi positif membantu guru BK dalam membuat pemecahan masalah yang adekuat. Pemecahan masalah yang adekuat dapat diusahakan karena emosi

positif yang dimiliki guru BK, membantu mereka berpikiran terbuka, khususnya terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah. Emosi adalah hasil pengalaman dan pemaknaan subjektif seseorang. Seseorang akan mampu memecahkan masalah dengan tepat jika mereka pernah mengalami dan memberi makna terhadap pengalaman permasalahan tersebut. Melalui emosi positif setiap permasalahan tidak dilihat sebagai “gang buntu”, melainkan sebuah tantangan yang ada pemecahannya serta berguna bagi pengembangan diri. Guru BK yang memiliki emosi positif akan melihat permasalahan secara optimis dan penuh harapan, sehingga pemecahan yang dihasilkan adalah pemecahan masalah yang dibuat tanpa keputusasaan.

Memiliki emosi positif juga bermanfaat bagi guru BK dalam menjalin relasi yang positif dengan siswa. Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) menyatakan bahwa emosi positif esensial bagi terbentuknya relasi sosial yang lekat dan akrab. Hal ini sangat terkait dengan suksesnya guru BK menjalankan fungsi layanan bimbingan dan konseling seperti yang dipaparkan oleh Winkel dan Hastuti (2006). Guru BK yang senantiasa memunculkan emosi positif akan lebih mudah menjalin kelekatan dan keakraban dengan siswa, sehingga fungsi penyaluran, penyesuaian, dan pengadaptasian layanan bimbingan dan konseling dapat dijalankan dengan baik, tanpa ada resistensi dari

siswa. Emosi positif membuat guru BK melihat setiap siswa secara positif, apapun ekspresi emosi yang para siswa itu tampilkan di depan mereka. Guru BK akan mampu menerima setiap siswa apa adanya, tanpa label negatif. Hal ini selanjutnya akan membuat siswa merasa diterima dan dihargai. Situasi psikologis semacam ini akan mendorong timbulnya relasi yang lekat antara guru BK dengan siswa. Guru BK melihat setiap siswa baik adanya, sedangkan siswa percaya kepada guru BK mereka.

Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) menyatakan bahwa emosi positif berperan dalam regulasi diri. Regulasi diri ini penting bagi guru BK saat melakukan tugas pelayanannya yang penuh dengan paparan emosi negatif. Emosi positif akan membantu guru BK dalam mengendalikan diri. Secara umum kita ketahui bahwa saat seseorang dikelilingi oleh situasi yang negatif, maka akan mudah bagi orang tersebut untuk berperilaku negatif. Emosi positif dapat menjadi *buffer* bagi guru BK, saat menghadapi permasalahan siswa, agar tetap dapat berperilaku secara positif. Apapun situasi yang dihadapi oleh guru BK, dengan emosi positif mereka akan tetap menjaga diri untuk tetap positif. Hal inilah yang disebut regulasi diri. Wigunawati (2018) mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah aspek kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional sendiri adalah kemampuan yang perlu dimiliki oleh guru BK menurut Wigunawati (2018). Hal ini

menunjukkan bahwa emosi positif berpengaruh pada kecerdasan emosional guru BK.

Emosi negatif juga bermanfaat bagi kesehatan guru BK. Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) menjelaskan bahwa melalui kemampuan resilien, emosi positif bermanfaat bagi kesehatan fisik seseorang. Sarafino (2006) memaparkan bahwa stres yang dialami seseorang dipengaruhi oleh emosi orang tersebut. Padahal stress yang terus menerus datang akan memperburuk kondisi kesehatan seseorang (Sarafino, 2006). Memunculkan emosi positif akan membantu tubuh untuk dalam mengelola hormon yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Seorang guru BK yang senantiasa memunculkan emosi positif juga akan sehat secara fisik. Karakteristik pekerjaan guru BK membuat mereka rentan dengan berbagai tekanan. Saat mereka mengalami stress, akibat tantangan dan tekanan yang ada di pekerjaan mereka, emosi positif akan membantu guru BK untuk resilien. Hal ini selanjutnya akan membantu mereka dalam mempertahankan kesehatan fisik.

Fredrickson (1998; 2001; 2004) juga memaparkan tentang manfaat emosi positif. Emosi positif diyakini memberikan dampak yang menguntungkan bagi seseorang (Fredrickson, 2001), seperti mempengaruhi kemampuan berpikir, memperhatikan, dan beraksi seseorang (Fredrickson, 1998). Emosi positif juga dapat mengatasi dampak emosi negatif,

mendukung kemampuan resilien, dan membantu terwujudnya kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hal ini maka dapat dibayangkan bahwa seorang guru BK yang memiliki emosi positif akan lebih baik dalam berpikir, memperhatikan. Hal ini selanjutnya akan membantu kemampuan mereka saat dituntut dalam melakukan sebuah aksi. Di sekolah guru BK dituntut untuk mengenal setiap siswa secara personal. Kemampuan guru BK untuk memperhatikan secara seksama setiap siswa menjadi keterampilan yang penting untuk dimiliki. Emosi positif akan membantu guru BK dalam melaksanakan tuntutan ini. Saat memunculkan emosi negatif guru BK akan mudah “terganggu” dengan berbagai hal yang tidak menyenangkan, akan tetapi saat emosi positif muncul berbagai hal yang tidak menyenangkan itu akan terabaikan sehingga dapat memberi perhatian dengan baik.

Emosi positif yang dimiliki oleh guru BK tidak hanya memberikan manfaat bagi guru itu sendiri, melainkan juga akan bermanfaat bagi para siswa. Ketika guru BK memiliki emosi positif, siswa juga akan terkena dampak positifnya. Cubukcu (2012) mengatakan bahwa emosi guru memegang peran penting dalam pencapaian prestasi akademik siswa, kualitas komunikasi guru-siswa di dalam kelas, dan kualitas manajemen kelas. Secara umum kita ketahui bahwa permasalahan pribadi yang ada pada siswa

akan sangat mempengaruhi prestasi belajar mereka. Guru BK adalah salah satu figure penting di sekolah yang diharapkan dapat membantu para siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Emosi positif yang dimiliki guru BK akan membuat siswa tidak takut dalam mengutarakan permasalahan mereka. Akhirnya hal ini akan membantu siswa dalam mencapai prestasi yang lebih baik. Keberadaan guru BK yang memiliki emosi negative akan menjadi gangguan bagi siswa. Mereka akan takut dan cemas saat menghadapi guru BK, padahal guru BK adalah sosok yang memiliki peran dalam memotivasi siswa dan memecahkan permasalahan siswa. Hal ini menggambarkan bahwa emosi positif yang dimiliki guru BK akan membantu siswa mencapai prestasi akademik yang baik.

Cubukcu (2012) menyatakan bahwa emosi positif guru Bk akan membantu terciptanya komunikasi antara guru BK dengan siswa yang berkualitas. Komunikasi guru-siswa yang terjalin baik akan mendukung guru BK dalam menjalankan fungsi layanannya, akibatnya siswa juga akan terbantu dalam berbagai permasalahan yang sering disampaikan kepada guru BK. Siswa tidak akan mau berkomunikasi dengan guru BK yang menampilkan emosi negatif. Menampilkan emosi positif berarti memberikan informasi kepada seluruh siswa bahwa mereka akan diterima apa adanya. Hal ini yang kemudian akan meningkatkan kualitas

komunikasi diantara guru BK dengan siswa.

Manfaat yang tidak kalah penting dari guru Bk yang memiliki emosi positif adalah kesempatan siswa untuk belajar menumbuhkan emosi positif dalam diri mereka. Saat guru BK memunculkan emosi positif, siswa akan belajar tentang emosi positif pula. Siswa yang datang kepada guru BK dengan berbagai emosi negatif akan belajar tentang emosi positif sekaligus mengurangi dampak emosi negatif dalam diri mereka. Kemampuan memunculkan emosi positif ini pada akhirnya akan bermanfaat bagi para siswa dalam mengusahakan kesejahteraan psikologis. Guru BK adalah model bagi para siswa dalam menumbuhkan emosi positif. Saat guru BK menampilkan kebersyukuran, harapan, sukacita, dan kegembiraan, para siswa juga akan belajar memunculkan kebersyukuran, harapan, sukacita, dan kegembiraan. Guru BK yang sering menampilkan emosi negative sebenarnya sedang mengajarkan kepada siswa untuk menumbuhkan emosi negatif. Hal inilah yang seharusnya dihindari, agar setiap siswa memiliki keterampilan mewujudkan kesejahteraan psikologis mereka.

Seligman, Ernst, Gilham, Reivich, dan Linkins (2009) memaparkan bahwa penting untuk sekolah mengajarkan kepada siswa cara memperoleh prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis secara bersama-sama. Di poin inilah emosi positif yang dimunculkan oleh guru BK

bermanfaat bagi penyelenggaraan sistem pendidikan di sekolah. Sekolah tidak hanya perlu menyiapkan siswa mereka untuk menguasai berbagai ilmu pengetahuan, tetapi juga menyipakan untuk memiliki keterampilan dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis. Memunculkan emosi positif di depan para siswa, sebenarnya adalah proses guru Bk mendidik siswa menumbuhkan emosi positif.

Setelah diketahui bahwa emosi positif sangat bermanfaat bagi guru BK dan para siswa, pertanyaan berikutnya yang perlu dijawab adalah bagaimana guru BK dapat menumbuhkan emosi positif di tengah situasi yang penuh emosi negatif? Berdasarkan Prosen, Vitulic, dan Skraban (2011) yang menyatakan bahwa kemunculan emosi positif terkait dengan terwujudnya harapan dan tujuan pribadi, maka guru BK dapat memunculkan emosi positif dengan menetapkan tujuan dan harapan yang positif dalam menjalankan layanan fungsi bimbingan dan konseling. Emosi positif muncul karena tujuan dan harapan pribadi terwujud. Oleh karena itu penting bagi guru BK memiliki tujuan dan harapan pribadi yang terukur dan realistis. Tujuan dan harapan yang terukur dan realistis adalah tujuan yang akan dapat diwujudkan, bukan sesuatu angan-angan yang tidak mungkin dicapai. Selanjutnya harapan dan tujuan pribadi tersebut juga harus positif. Tujuan dan harapan yang negatif hanya akan menghasilkan emosi

positif yang semu. Harapan dan tujuan yang positif ini contohnya tidak menjadikan pemberian hukuman sebagai tujuan interaksi atau perjumpaan dengan siswa.

Berdasarkan *Broaden-and_Build Theory* (Fredrickson, 2001) emosi positif dapat dimunculkan oleh guru BK dengan memberikan nilai dan makna yang positif di setiap peristiwa yang dialami saat menjalankan layanan fungsi bimbingan dan konseling. Emosi positif akan muncul saat kita memberi makna secara positif pada setiap hal yang kita alami. Seburuk apapun pengalaman yang seseorang alami, orang tersebut akan tetap memiliki emosi positif saat memaknainya secara positif. Pada guru BK dengan memaknai setiap individu siswa secara positif, seperti apapun karakteristik dan sikap mereka, akan membantu guru BK dalam menumbuhkan emosi positif.

KESIMPULAN

Tantangan zaman ini menuntut siswa yang tidak hanya memiliki pengetahuan tentang berbagai mata pelajaran tetapi juga siswa yang tangguh secara pribadi dan terampil untuk mengusahakan kesejahteraan psikologis. Emosi positif adalah komponen dalam kesejahteraan psikologis yang penting dimiliki oleh para siswa.

Guru BK, adalah salah satu figur di sekolah yang memiliki peranan besar dalam mengajarkan kepada para siswa tentang emosi positif. Guna memberikan

pengalaman kepada para siswa tentang emosi positif, guru BK perlu memiliki emosi positif. Pada kenyataannya hal ini bukanlah sesuatu yang mudah. Saat menjalankan fungsi layanan bimbingan dan konseling, guru BK akan mudah terpapar emosi negatif. Emosi negatif ini datang dari pandangan para siswa tentang guru BK dan permasalahan yang para siswa bawa saat bertemu dengan guru BK.

Saat terpapar dengan berbagai emosi negatif, guru BK ternyata tetap perlu memunculkan emosi positif. Hal ini perlu dilakukan karena emosi positif yang dimiliki oleh guru BK bermanfaat bagi para siswa dan guru BK itu sendiri. Emosi positif diyakini bermanfaat dalam kemampuan kognitif guru BK, seperti kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan memberi perhatian. Emosi positif juga membantu guru BK dalam mengembangkan relasi yang akrab dan lekat dengan para siswa. Secara fisik, emosi positif yang dimiliki oleh guru BK akan membantu guru BK tetap sehat.

SARAN

Emosi positif memiliki berbagai manfaat dan peran penting dalam diri guru BK dan berimbas pada para siswa. Guru BK selayaknya selalu berusaha memunculkan emosi positif. Emosi positif dapat ditumbuhkan oleh guru BK dengan menetapkan tujuan dan harapan yang terukur, realistis, dan positif. Guru BK juga perlu belajar untuk selalu memaknai semua

peristiwa yang dialami dan setiap siswa yang ditemui secara positif. Pemaknaan yang positif pada setiap peristiwa dan figur yang ditemui akan membantu guru BK tumbuh menjadi pribadi yang beremosi positif.

Seburuk dan seberat apapun situasi yang dihadapi guru BK dalam menjalankan fungsi layanannya, guru BK tetap harus menampilkan emosi positif. Hal ini penting dilakukan supaya siswa memiliki model dalam menumbuhkan emosi yang positif. Selain itu dengan menampilkan emosi positif, guru BK juga akan mendukung siswa dalam meningkatkan prestasi akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ben-Ze, ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Cambridge: MIT Press.
- Chapman, E. N. (1987). *Sikap: Kekayaan Anda yang Paling Berharga*. Jakarta: Bina Aksara.
- Cubukcu, F. (2012) The significance of teachers'academic emotions. *Procedia- Social and Behavioral Science*, Vol. 70 (2013), 649 – 653.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotion?. *Review of general psychology*, Vol.2, No.3, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Khofifah A., Sano, A., & Syukur, Y. (2017). Permasalahan yang disampaikan siswa kepada guru BK/ konselor. *Jurnal Educatio*, Vol. 3(1), 45-52.
- Kleinginna, P. R. Jr & Kleinginna, A. M. (1981). A categorised list of emotional definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, Vol. 5(4), 345 – 79.
- Mardiana, A. R., Setiawati, D., Nursalim, M., & Pratiwi, T. I. (2013). Studi tentang persepsi siswa pada layanan bimbingan dan konseling di SMK se-kecamatan Sukomanunggal Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, Vol. 3, No. 1, 72-80.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Positive emotion in education. dalam *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*. Erica Frydenberg (Ed). Oxford: Oxford University Press.
- Prosen, S., Vitulic, H. S., & Skraban, O. P. (2011). Teachers' emotional expression in interaction with students of different ages. *C.E.P.S Journal*, Vol. 1, No. 3, 141- 157.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structures of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, 719-727.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Sari, N. W. & Budi, S. A. (2010). Korelasi antara persepsi siswa terhadap guru bimbingan konseling dengan kepuasan layanan bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Sragi Pekalongan. *Jurnal Spirits*, Vol. 1, No. 1, 1 – 7.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkin, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom

- interventions. *Oxford Review of Education*, Vol. 35, 293–311.
- Stuhr, P. (2013). The Importance of Emotions in Teaching: Developing Positive Emotions in Physical Education. *International Journal of Human Movement Science*. Vol. 7, No. 1, 5-29.
- Sudarsono. (1993). *Kamus filsafat dan psikologi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, Vol. 28, No. 2, 75-90.
- Weiten, W. (2010). *Psychology: Themes & variations*. Belmont, Calif: Wadsworth/ Cengage Learning.
- Wigunawati, E. (2018). Guru bimbingan dan konseling yang mantap dalam kecerdasan emosional. *Prosiding Seminar Nasional Konvensi BK ke-XX & Kongres ABKIN ke- XIII Pekanbaru*. 348-354.
- Winkel, W. S. & Hastuti, S. (2006). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit MEDIA ABADI.
- Zahara, C. I. (2017). Hubungan persepsi siswa terhadap konselor dan prasarana bimbingan konseling dengan minat layanan konseling di SMP Negeri 2 Dewantara Kabupaten Aceh Utara. *Analitika*, Vol. 9 (1), 10 – 20.