



PERAN STRATEGIS BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENGELOLAAN EMOSI ANAK DI LINGKUNGAN SEKOLAH DASAR

Suci Rahayu¹, Leni Murni Hayati²

^{*1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Widyaswara Indonesia, Indonesia

^{*1,2}Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Widyaswara Indonesia, Indonesia

¹suci2005rahayu@gmail.com, ²Lenihayati92@din.belajar.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjelaskan cara layanan bimbingan dan konseling serta strategi pengelolaan emosi anak dilakukan di tingkat pendidikan dasar. Kepercayaan diri, keterampilan sosial, dan kemampuan anak dalam mengekspresikan serta mengendalikan emosi merupakan bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar memiliki peran penting dalam membantu anak menghadapi berbagai tantangan sosial dan emosional. Penulisan jurnal ini menggunakan metode kajian pustaka, berdasarkan hasil dari berbagai jurnal ilmiah, buku psikologi perkembangan, serta sumber kebijakan pendidikan, diketahui bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar umumnya dilakukan oleh guru kelas atau guru BK. Layanan ini mencakup konseling individu, kelompok, serta konseling klasikal dengan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan anak, baik dalam aspek pribadi, sosial maupun belajar. Dalam hal pengelolaan emosi, guru berperan sebagai pendidik dan model perilaku yang membantu siswa memahami, menyampaikan, serta mengendalikan emosi secara tepat. Strategi yang digunakan meliputi pembiasaan perilaku positif, pemberian motivasi, serta menciptakan suasana kelas yang nyaman. Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan dan konseling serta strategi pengelolaan emosi di tingkat SD telah menunjukkan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kelanjutan dan memperkuat layanan ini sebagai bagian integral dari sistem pendidikan dasar yang holistik.

Kata kunci: Pengelolaan Emosi, Anak Sekolah Dasar, Bimbingan Konseling.

Abstract

This research aims to explain how guidance and counseling services and strategies for managing children's emotions are implemented at the elementary school level. Self-confidence, social skills, and children's ability to express and control emotions are essential for a child's overall growth and development. Guidance and counseling services in elementary schools play a crucial role in helping children face various social and emotional challenges. This journal was written using a literature review method, based on the results of various scientific journals, developmental psychology books, and educational policy sources. It is known that guidance and counseling services in elementary schools are generally carried out by class teachers or guidance counselors. These services include individual, group, and classical counseling, with materials tailored to the child's personal, social, and learning needs. In terms of emotional management, teachers act as educators and behavioral models, helping students understand, express, and manage their emotions appropriately. Strategies include fostering positive behavior, providing motivation, and creating a comfortable classroom atmosphere. Furthermore, the classroom approach is supported by extracurricular activities, which serve as effective tools for developing children's emotional intelligence. Based on the study, it can be concluded that the implementation of guidance and counseling services and emotional management strategies at the elementary school level has demonstrated a positive impact on students' social and emotional development. Therefore, it is important to maintain and strengthen these services as an integral part of a holistic elementary education system.

Keywords: Emotional Management, Elementary School Children, Counseling Guidance

PENDAHULUAN

Pendekatan pendidikan yang memerhatikan kesejahteraan emosional siswa menjadi kunci dalam menciptakan proses belajar yang menyeluruh dan bermakna. Salah satu bentuk nyata dari pendekatan ini adalah melalui penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di jenjang Sekolah Dasar. Melalui layanan tersebut, sekolah berperan aktif dalam membantu siswa mengenal diri, menghadapi berbagai tantangan, serta mengembangkan potensi secara optimal baik secara akademik maupun sosial-emosional. Pada tahap perkembangan usia sekolah dasar, anak-anak sedang berada dalam fase pertumbuhan emosional yang cepat dan kompleks. Mereka mulai belajar memahami berbagai perasaan, mengekspresikannya, dan merespons emosi orang lain. Di sinilah peran bimbingan dan konseling menjadi sangat penting, terutama dalam membantu anak-anak mengenali serta mengelola emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif. Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, anak-anak dapat beradaptasi lebih mudah di lingkungan sekolah, menjalin hubungan sosial yang positif, dan menunjang proses belajar mereka secara maksimal. Di sekolah, perhatian terhadap aspek ini diwujudkan dalam berbagai program konseling yang dirancang untuk mendampingi siswa dalam memahami dirinya, membangun harga diri, dan meningkatkan kecerdasan emosional. Program konseling yang komprehensif di Sekolah Dasar tidak hanya mencakup layanan individu atau kelompok, tetapi juga mendukung pembentukan lingkungan belajar yang kondusif secara emosional. Guru sebagai pendidik berperan ganda tidak hanya sebagai pengajar, namun juga sebagai panutan dalam pengelolaan emosi.

Seiring bertambahnya usia, anak akan mengalami berbagai perubahan baik secara psikologis, sosial, maupun emosional. Ketika emosi tidak stabil dan tidak ditangani dengan tepat, anak bisa mengalami stres, kesulitan berinteraksi, hingga konflik sosial. Namun, melalui pembinaan yang konsisten, anak dapat belajar menerima perubahan dan menyesuaikan diri dengan lebih baik. Tujuannya adalah agar anak mampu menunjukkan perilaku yang adaptif, yaitu perilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial dan lingkungan sekitarnya. Kemampuan berperilaku adaptif ini sangat berkaitan erat dengan keterampilan pengaturan diri. Anak yang dapat mengelola emosinya secara baik cenderung lebih mudah bergaul, bersikap fleksibel, dan menjalin relasi sosial yang sehat. Dengan demikian, ia akan tumbuh menjadi pribadi yang mampu bersosialisasi dengan baik di berbagai lingkungan, tanpa mengalami hambatan berarti. Perkembangan sosial sendiri merupakan proses belajar yang memungkinkan anak mengenal diri dan orang lain, serta membangun hubungan positif. Pengalaman sosial pertama yang anak peroleh dalam lingkungan keluarga akan menjadi fondasi yang kuat dalam membentuk cara anak bersikap dan bertindak di kemudian hari. Begitu pula perkembangan emosional merupakan proses bertahap yang dipengaruhi oleh pengalaman dan interaksi anak dengan lingkungannya. Sejak bayi, anak telah menunjukkan tandatanda awal emosi melalui ekspresi wajah, tangisan, dan reaksi terhadap stimulus. (Hurlock 1978) dikutip dalam (Junaidi 2017) mengungkapkan bahwa emosi pada anak biasanya muncul dengan intensitas tinggi, sifatnya spontan, dan sering kali bersifat sementara. Seiring waktu, kepribadian anak berkembang, mengikuti tahapan usia dan pengalaman yang diperolehnya. Menurut (Adolph 2016) bahwa perubahan perilaku emosional dan sosial pada anak menjadi bagian dari proses perkembangan kepribadian secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kajian pustaka (library research), yaitu dengan menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai layanan bimbingan dan konseling serta strategi pengelolaan emosi anak di tingkat Sekolah Dasar. Sumber yang dikaji meliputi jurnal-jurnal ilmiah, buku psikologi perkembangan anak, serta dokumen kebijakan pendidikan yang berkaitan dengan pembinaan karakter dan kesejahteraan emosional siswa. Melalui proses penelusuran literatur ini, peneliti mengidentifikasi tema-tema penting yang berkaitan dengan peran guru, pendekatan konseling di sekolah, serta pentingnya kecerdasan emosional dalam menunjang perkembangan sosial anak. Hasil kajian kemudian dianalisis secara konseptual dan disusun dalam bentuk narasi yang menghubungkan teori dan praktik di lapangan, guna memberikan gambaran utuh mengenai pentingnya integrasi layanan konseling dalam pendidikan dasar.

PEMBAHASAN

Bimbingan dan konseling di tingkat sekolah dasar merupakan layanan esensial yang harus diberikan secara optimal agar siswa memperoleh pendampingan serta perhatian yang sesuai dengan

kebutuhan perkembangan mereka. Layanan ini diberikan untuk membantu peserta didik dalam mengenal diri, membuat keputusan yang tepat, memahami serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Dengan adanya pendampingan ini, siswa diharapkan mampu tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Mengingat bahwa anak-anak pada jenjang sekolah dasar sedang berada pada masa pertumbuhan yang penting, maka dukungan dalam bentuk bimbingan sangatlah diperlukan agar mereka dapat berkembang secara positif dan seimbang.

Terdapat sepuluh alasan utama mengapa layanan bimbingan dan konseling sangat penting diterapkan di sekolah dasar, yaitu: (Ibtida et al. 2024)

1. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa secara menyeluruh.
2. Membantu siswa merancang dan memilih jalur karir masa depan.
3. Membimbing siswa dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai tahap perkembangannya.
4. Melengkapi peran orang tua dalam memberikan arahan dan dukungan di rumah.
5. Membantu meminimalisasi kekeliruan dalam pola pengasuhan.
6. Mendukung pengembangan potensi diri siswa.
7. Memperkuat pencapaian tujuan pendidikan yang holistik.
8. Mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi siswa.
9. Berkontribusi pada keberhasilan akademik institusi pendidikan.
10. Serta membantu menangani masalah kedisiplinan siswa.

Kenyataannya, berbagai persoalan serius seperti perilaku menyimpang bahkan tindak kriminal di usia dini mulai muncul di kalangan siswa sekolah dasar. Hal ini seringkali disebabkan oleh persoalan pribadi, sosial, atau kesulitan akademik yang tidak tertangani secara tepat. Maka dari itu, penting bagi guru di tingkat dasar untuk memahami kebutuhan emosional dan sosial siswa, sekaligus memberikan pembinaan karakter yang berkelanjutan. Kualitas karakter peserta didik kelak akan turut menentukan kualitas suatu bangsa, dan pendidikan yang baik menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter tersebut. Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk mengembangkan kepribadian, nilai, serta keterampilan siswa agar tumbuh menjadi individu yang utuh.

Di sekolah dasar, layanan bimbingan dan konseling umumnya belum dilaksanakan oleh konselor profesional sebagaimana di jenjang pendidikan menengah. Sebagai gantinya, guru kelas berperan ganda sebagai pendidik sekaligus pembimbing, yang bertanggung jawab tidak hanya dalam kegiatan belajar mengajar, tetapi juga dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada seluruh siswa. Guru diharapkan mampu mengenali persoalan siswa sejak dini dan memberikan intervensi yang tepat agar proses pembelajaran tidak terganggu. Ketika layanan bimbingan diberikan secara menyeluruh dan terstruktur, siswa akan lebih siap secara mental, sosial, dan akademik untuk meraih prestasi optimal serta berkembang sesuai potensinya

1. Pengertian Emosi

Secara etimologis, kata "emosi" berasal dari bahasa Prancis *emotion*, yang akarnya adalah *émouvoir*, memiliki arti dasar "tergerak atau kegembiraan." Sementara itu, dari sudut pandang bahasa Latin, istilah ini berasal dari kata *emovere*, yang terdiri dari dua bagian: *e-* (yang berarti "keluar") dan *movere* (yang berarti "bergerak"). Menariknya, kata *motivasi* juga memiliki akar dari kata yang sama. Jadi, bila ditinjau secara harfiah, emosi dapat dimaknai sebagai "gerakan yang keluar" sebuah dorongan batin yang muncul ke permukaan, memengaruhi pikiran dan tindakan kita. Dalam makna umum, seperti yang dijelaskan oleh Oxford English Dictionary, emosi adalah bentuk gejolak atau pergerakan batin, bisa berupa perasaan mendalam, gairah, atau keadaan mental yang intens. Emosi bukan hanya soal senang atau sedih, tapi mencakup seluruh pengalaman batin yang kuat termasuk marah, takut, cinta, cemburu, atau bahkan rasa haru. Menurut Daniel Goleman (1995), emosi mencakup perasaan yang khas, cara berpikir tertentu, serta kondisi tubuh dan psikologis yang menyertainya. Emosi juga membawa kecenderungan untuk bertindak misalnya ketika seseorang merasa takut, ia mungkin akan menghindari, atau ketika marah, ia bisa melawan. Sedangkan menurut Matsumoto (2000), emosi muncul sebagai hasil dari bagaimana kita memberi label terhadap dorongan-dorongan tubuh atau perilaku kita dalam suatu situasi tertentu. Misalnya, ketika jantung kita berdebar kencang dan tangan kita berkeringat dalam suatu kondisi, kita mungkin memberi label perasaan itu sebagai "cemas" atau "bersemangat", tergantung konteksnya. (Prasetya and Gunawan 2018).

Kesimpulan dari Berbagai Pengertian dari berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah respon alami manusia terhadap situasi yang dihadapi, yang melibatkan perasaan, pikiran,

reaksi tubuh, dan dorongan untuk bertindak. Emosi merupakan bagian penting dari kehidupan manusia yang membantu kita menafsirkan dunia, membentuk hubungan, dan mengambil keputusan. Emosi tidak hanya terjadi begitu saja, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana kita memahami, menafsirkan, dan merespons kejadian di sekitar kita. Dengan kata lain, emosi adalah jembatan antara apa yang kita rasakan di dalam dan bagaimana kita bereaksi ke luar dan mempelajarinya adalah kunci untuk mengenali diri, memahami orang lain, dan membangun hubungan sosial yang sehat.

2. Pentingnya Pengelolaan Emosi di Sekolah Dasar

Kemampuan mengatur perasaan sejak kecil merupakan hal yang penting dalam membentuk kepribadian dan karakter anak. Di tingkat SD, anak-anak yang bisa memahami dan menyampaikan perasaannya secara tepat biasanya memiliki hubungan yang lebih baik dengan teman, guru, dan keluarga. Kemampuan emosional yang seimbang membantu anak mengetahui dan mengendalikan berbagai perasaan yang muncul. Hal ini cukup penting dalam membuat keputusan yang bijak serta menjaga kesehatan mental mereka. Ketika anak bisa mengelola emosinya dengan baik, mereka lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial dan belajar yang selalu berubah. Pendidikan emosional menjadi bagian penting dalam proses belajar di SD. Dalam pembelajaran ini, anak diajarkan untuk mengenali perasaan dalam diri mereka, belajar tenang ketika sedang marah, takut, atau sedih, serta mengetahui cara menyampaikannya. Contohnya, ketika seorang anak merasa sedih karena gagal ujian, pembelajaran emosional yang tepat bisa membantu mereka memahami bahwa hal itu wajar dan memandu mereka bangkit dengan semangat.

Mengelola emosi dengan baik juga berdampak langsung pada fokus dan hasil belajar anak. Jika emosi negatif bisa dikendalikan, maka konsentrasi belajar meningkat, dan anak lebih siap menerima pelajaran. Peran guru dalam hal ini sangat penting. Selain mengajar, guru juga berperan sebagai pendamping emosi yang membantu anak mengenali dan mengatur perasaannya. Salah satu cara yang bisa digunakan adalah melalui program bimbingan dan konseling. Dalam layanan ini, anak diberi ruang untuk bercerita, merefleksikan pengalaman emosional, dan mendapatkan strategi untuk menghadapi masalah mereka. Ketika anak kesulitan dalam mengelola emosi, kerja sama antara sekolah dan orang tua sangat diperlukan. Dukungan yang konsisten dari kedua belah pihak akan memastikan anak berkembang menjadi pribadi yang stabil secara emosional dan percaya diri dalam berinteraksi sosial serta belajar. Secara keseluruhan, kemampuan mengatur emosi di jenjang SD memiliki peran penting dalam membantu pertumbuhan emosional anak. Melalui pendekatan seperti bimbingan konseling, pelatihan keterampilan sosial, serta dukungan dari guru, anak bisa belajar mengenali perasaannya, menyampaikan emosi secara sehat, serta mengembangkan kecerdasan emosional yang akan menjadi bekal berharga untuk masa depan mereka. Dengan kemampuan mengatur emosi yang baik, anak bukan hanya menjadi pelajar yang baik, tetapi juga individu yang mampu menghadapi tantangan hidup dengan tangguh dan penuh empati.

3. Layanan Bimbingan Konseling Dalam Mengelola Emosi Siswa

Bimbingan adalah suatu bentuk bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu agar dapat menghindari atau mengatasi kesulitan dalam kehidupannya. Melalui bimbingan, individu diharapkan mampu mengembangkan kapasitas diri, menyelesaikan masalah secara mandiri, serta melakukan penyesuaian diri demi tercapainya kesejahteraan hidup (Sosial, Emosional, and Didik 2025). Konseling dalam dunia pendidikan dasar dapat dipahami sebagai suatu proses interaksi aktif antara siswa dan konselor yang berlandaskan pada kepercayaan dan empati. Proses ini memungkinkan siswa untuk memahami berbagai persoalan yang mereka alami serta menemukan cara terbaik dalam mengatasinya. Konseling merupakan kegiatan kolaboratif yang menekankan pada pengembangan kesadaran diri dan solusi berbasis pengalaman pribadi siswa. Dalam konteks sistem pendidikan nasional, layanan konseling memiliki kontribusi besar dalam membentuk kemandirian peserta didik melalui pembinaan karakter dan emosional secara menyeluruh (Afdal 2015).

Layanan bimbingan dan konseling di Sekolah Dasar, yang mencakup konseling individu, konseling kelompok, serta konseling klasikal, merupakan cara penting dalam membantu siswa mengelola emosinya. Dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan anak dalam hal pribadi, sosial, dan akademik, layanan ini bisa menjangkau berbagai permasalahan emosional yang dialami siswa secara lebih menyeluruh. Misalnya, konseling individu membantu siswa menyampaikan perasaan secara lebih leluasa, konseling kelompok mendorong interaksi sosial yang sehat, sedangkan konseling klasikal memperkuat pemahaman emosional secara bersama-sama dalam suasana kelas. Semua bentuk layanan ini memiliki peran penting dalam mendampingi anak untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosinya sejak dini.

Efektivitas layanan ini dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik yang mendukung maupun yang menjadi hambatan. Salah satu faktor yang berperan besar adalah kolaborasi antara guru kelas dan orang tua, yang memungkinkan adanya kesinambungan pendekatan dalam mendampingi anak. Dukungan aktif dari kepala sekolah juga menjadi elemen penting karena berkaitan langsung dengan ketersediaan fasilitas serta legitimasi pelaksanaan program konseling. Selain itu, kesadaran siswa mengenai manfaat konseling dan kemauan mereka untuk terbuka saat mengalami kesulitan menjadi indikator bahwa program tersebut diterima dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Gita dan Perianto (2020) menguatkan bahwa komitmen dari pimpinan sekolah dan adanya koordinasi antar komponen sekolah sangat berpengaruh terhadap keberhasilan layanan bimbingan di lapangan. (Syarvitra 2022).

Secara garis besar, layanan bimbingan dan konseling di jenjang sekolah dasar bertujuan untuk:

- 1) Mendorong kesadaran diri dan pemahaman terhadap lingkungan sekitar.
- 2) Membantu siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan social.
- 3) Membina kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta
- 4) Menyiapkan siswa dalam merancang masa depan berdasarkan minat dan potensi yang dimiliki.

Berbagai bidang layanan diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik, seperti:

1. Bimbingan Akademik, yang membantu siswa mengelola cara belajar, memahami materi pelajaran, dan meningkatkan motivasi belajar.
2. Bimbingan Karier, yang meskipun bersifat pengenalan di tingkat SD, bertujuan menumbuhkan cita-cita dan memperkenalkan profesi yang relevan dengan potensi anak.
3. Bimbingan Pribadi Dan Sosial, yang mencakup dukungan terhadap perkembangan emosional, manajemen stres, serta kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat.
4. Bimbingan Keluarga, yang bertujuan membina sinergi antara sekolah dan rumah, khususnya dalam mendampingi proses tumbuh kembang anak. (Neza Suci Mardia 2024).

Program Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dasar memiliki empat komponen utama yang saling melengkapi dalam membantu perkembangan siswa secara menyeluruh, yaitu:

a) layanan Dasar

Layanan ini merupakan bentuk bimbingan yang diberikan kepada seluruh siswa melalui kegiatankegiatan yang dirancang secara sistematis dalam kelas atau kelompok. Tujuannya adalah untuk membekali siswa dengan pengalaman belajar yang mendukung perkembangan jangka panjang mereka, sejalan dengan tahapan pertumbuhan dan tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai. Layanan ini mencakup penggunaan alat ukur perkembangan (assessment) serta kegiatan tatap muka yang terjadwal di kelas. Fokus dari pelayanan dasar ini adalah untuk mendorong siswa berkembang secara pribadi, sosial, akademik, dan dalam hal perencanaan karier. Dengan kata lain, layanan ini membantu siswa memiliki kehidupan yang sehat secara mental, membangun hubungan sosial yang positif, dan memiliki keterampilan hidup yang memadai.

b) layanan Responsif

Jenis layanan ini ditujukan kepada siswa yang sedang menghadapi masalah mendesak dan membutuhkan pertolongan segera. Masalah-masalah tersebut, jika tidak ditangani dengan cepat, bisa mengganggu proses perkembangan dan pembelajaran siswa. Beberapa bentuk layanan dalam komponen ini meliputi konseling individual, konseling krisis, konsultasi dengan guru atau orang tua, dan rujukan ke pihak yang lebih kompeten jika diperlukan. Tujuan utamanya adalah membantu siswa dalam mengatasi hambatan yang mereka alami, baik itu terkait tugas perkembangan maupun masalah sosial dan pribadi. layanan ini juga mencakup bantuan dalam menyediakan informasi penting bagi siswa, seperti informasi tentang pilihan karier, bahaya narkoba, dampak negatif pergaulan bebas, dan sumber belajar yang sesuai.

c) Perencanaan Individual

Komponen ini berfungsi untuk membantu siswa mengenali potensi, minat, kekuatan, serta kelemahan diri mereka. Dengan pemahaman ini, siswa didorong untuk merancang rencana masa depan secara lebih matang, baik dalam aspek pribadi, akademik, sosial, maupun karier. Layanan ini mencakup berbagai kegiatan seperti orientasi, pemberian informasi, konseling pribadi, rujukan, kerja sama lintas pihak, hingga advokasi. Tujuan utamanya adalah agar siswa mampu menetapkan tujuan yang realistis, menyusun rencana berdasarkan pemahaman diri, dan melaksanakan langkah-langkah sesuai rencana tersebut.

d) Dukungan Sistem

Komponen ini berfungsi untuk menunjang keberhasilan tiga komponen lainnya. Dukungan sistem mencakup kerja sama antarpendidik, pengelolaan program BK, pemanfaatan sarana dan teknologi, serta peningkatan profesionalisme guru BK secara terus-menerus. Dengan adanya dukungan sistem yang kuat, seluruh layanan BK dapat berjalan lebih efektif dan memberikan dampak nyata terhadap perkembangan siswa. Kolaborasi antara sekolah, guru kelas, orang tua, dan tenaga ahli lainnya menjadi kunci keberhasilan dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan emosi siswa.

Pengelolaan emosi siswa di sekolah dasar dapat dilakukan dengan memanfaatkan keempat komponen layanan BK, di antaranya:

1) Melalui layanan Dasar

Guru BK atau wali kelas dapat memberikan pembelajaran langsung tentang kesadaran emosi, cara mengidentifikasi perasaan (seperti marah, sedih, cemas), serta teknik dasar untuk menenangkan diri seperti pernapasan, relaksasi, dan komunikasi yang baik.

2) Dalam layanan Responsif

Siswa yang menunjukkan tanda-tanda kesulitan emosional seperti ledakan emosi, menarik diri, atau stres dapat diberikan konseling individual atau konseling krisis. Konselor juga dapat berkonsultasi dengan orang tua atau guru kelas untuk memberikan pendekatan bersama yang lebih efektif.

3) Melalui Perencanaan Individual

Siswa diarahkan untuk mengenali emosi mereka sebagai bagian dari identitas diri. Mereka didorong untuk membuat rencana pengembangan pribadi yang mencakup cara mengelola perasaan dan membangun hubungan sosial yang sehat.

4) Dengan Dukungan Sistem

Sekolah bisa menyediakan pelatihan bagi guru dan tenaga kependidikan untuk memahami pentingnya kecerdasan emosional. Program kelas atau ekstrakurikuler seperti "kelas tenang" atau "zona emosi" juga bisa dikembangkan sebagai bentuk dukungan nyata.

Dampak positif dari layanan ini cukup luas. Siswa yang mendapatkan konseling secara teratur umumnya memiliki pemahaman diri yang lebih baik, mampu mengatasi tekanan yang dihadapi, serta menunjukkan peningkatan dalam aspek kemandirian dan pengambilan keputusan. Dengan kata lain, konseling mendukung pembentukan karakter dan kesiapan emosional anak sejak dini. Menariknya, beberapa sekolah dasar kini mulai menyisipkan materi konseling dalam kegiatan upacara bendera. Ketika pembina menyampaikan amanat, seringkali ditambahkan pesan-pesan bimbingan moral dan sosial yang sesuai dengan isu yang sedang berkembang di kalangan siswa. Langkah ini menunjukkan bahwa pihak sekolah mulai menyadari pentingnya integrasi pendekatan psikososial ke dalam kegiatan rutin sebagai bentuk pelayanan yang menyeluruh. Pendekatan ini dianggap mampu memperkuat pendidikan karakter dan mental peserta didik secara lebih menyeluruh (Syarvitra 2022).

4. Peran Guru Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar

Guru di Sekolah Dasar memegang peran yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan belajar siswa. Baik melalui interaksi langsung di kelas maupun layanan konseling daring, guru memberikan pilihan nasihat dan bimbingan yang ramah serta menyenangkan, sehingga siswa merasa nyaman selama proses belajar. Guru bukan hanya mengajar materi akademik, tetapi juga membantu mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta didik dalam suasana yang kondusif. Ini selaras dengan pendapat yang menyampaikan bahwa guru SD mempunyai tanggung jawab profesional, manusiawi, dan sosial yang mendasar (Bimbingan et al. 2018). Guru sekolah dasar menjalankan tiga tugas utama. Pertama, sebagai tugas profesional, mereka bertanggung jawab mendidik, membimbing, dan melatih peserta didik agar kompetensi pengetahuan dan keterampilan meningkat. Kedua, tugas sebagai sosok humanis, di mana guru bertindak seperti orang tua kedua memperlakukan siswa dengan kasih sayang, memperhatikan kesejahteraan emosional, serta memberikan bimbingan personal. Ketiga, sebagai bagian dari kewajiban sosial, guru turut menyiapkan siswa menjadi warga negara yang baik, mematuhi nilai-nilai kebangsaan, dan mampu berintegrasi dengan masyarakat secara harmonis (SaThierbach et al. 2015).

Dinkmeyer dan Caldwell 1970 (dalam Ngalmun, 2014: 36-7) menguraikan fokus pendidikan di sekolah dasar sebagai berikut:

- a. Sangat penting untuk menekankan peran guru kelas dalam mengajar siswa Hal ini dikarenakan guru wali kelas sekolah dasar mempunyai kesempatan lebih banyak berada di dalam kelas dibandingkan guru lainnya

- b. Guru juga dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi siswa dengan memberikan pembelajaran yang menekankan pada pemahaman diri siswa, Konseling di Sekolah Dasar Peran orang tua sebenarnya diperlukan dan diikutsertakan di sekolah
- c. Kerja sama orang tua dalam pendidikan anaknya memudahkan guru dalam menyelesaikan permasalahan belajar siswa mempertimbangkan hal-hal berikut: Setiap siswa mempunyai individualitasnya masing-masing, sehingga memahami karakteristik setiap siswa, Jika seorang guru memahami individualitas setiap siswa, dapat memecahkan masalah pembelajaran
- d. Guru sekolah dasar perlu memahami kebutuhan belajar siswanya, karena setiap siswa mempunyai gaya belajar yang berbeda-beda.
- e. Guru perlu memahami tahapan perkembangan siswanya.

Pada tahap perkembangan siswa, layanan bimbingan dan konseling harus mampu membantu siswa dalam mengambil keputusan yang baik dalam hidup, sehingga mereka terhindar dari keputusan yang buruk dan dapat berkembang secara maksimal. Berdasarkan pendapat para ahli, penulis memiliki pendapat bahwa agar layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar dapat berjalan dengan baik dan sempurna, guru harus memperhatikan tugas perkembangan serta karakteristik siswa. Sementara itu, orang tua juga perlu memahami hal tersebut dan memperhatikan pendidikan anak. Masalah ini tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi juga melibatkan guru yang harus memperhatikan siswanya, apakah ada hambatan dalam belajar atau masalah lainnya.

Sebagai seorang guru, langkah pertama yang dilakukan ketika menghadapi siswa yang memiliki perilaku tidak sesuai dengan lingkungan sekolah adalah melakukan pertemuan dengan kedua orang tua, baik secara daring maupun dengan mengundang mereka ke sekolah. Dalam pertemuan tersebut, guru berupaya memahami latar belakang dan kondisi siswa tersebut, serta mencari solusi bersama-sama dengan orang tua untuk mengatasi masalah yang terjadi. Jika setelah pertemuan tersebut tidak ada perubahan signifikan pada perilaku siswa, maka guru akan menyerahkan kasus tersebut kepada bagian kurikulum atau kesiswaan untuk ditangani lebih lanjut. Dalam menangani siswa dengan perilaku yang tidak sesuai, guru harus menyadari bahwa ada masalah yang membutuhkan penanganan lebih intensif dari pihak sekolah yang memiliki sumber daya dan kompetensi yang lebih memadai. Sebagai seorang guru, saya selalu berusaha bersikap sabar, penuh empati, dan profesional. Sebagai guru juga harus percaya bahwa setiap siswa memiliki potensi yang dapat dikembangkan, dan dengan pendekatan yang tepat, mereka dapat menjadi lebih baik. Oleh karena itu, guru akan terus bekerja sama dengan sekolah dan orang tua untuk membantu siswa tersebut mencapai perkembangan yang optimal. (Kurnia et al. 2024)

Dapat disimpulkan bahwa Sebagai seorang guru, langkah pertama yang diambil dalam menghadapi siswa dengan perilaku tidak sesuai adalah melakukan pertemuan dengan orang tua siswa, baik secara daring maupun dengan memanggil mereka ke sekolah. Dalam pertemuan tersebut, guru berusaha untuk memahami latar belakang dan kondisi siswa, serta mencari solusi bersama-sama dengan orang tua untuk mengatasi masalah yang terjadi. Hal ini merupakan bagian dari layanan konseling individual dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Jika setelah pertemuan tersebut tidak ada perubahan yang signifikan pada perilaku siswa, maka guru akan menyerahkan kasus tersebut kepada bagian kurikulum atau kesiswaan untuk ditangani lebih lanjut.

Hal ini menunjukkan adanya kerja sama dan koordinasi antar layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam melayani siswa yang memiliki perilaku tidak sesuai dengan lingkungan sekolah, para guru selalu berusaha bersikap sabar, penuh empati, dan profesional sesuai dengan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling yang menganggap setiap siswa sebagai individu yang memiliki potensi untuk berkembang. Secara keseluruhan, tindakan guru mencakup berbagai layanan bimbingan dan konseling seperti konseling individu, penilaian, serta kerja sama dengan pihak-pihak lain di sekolah, yang mencerminkan pemahaman dan kompetensi guru dalam bidang bimbingan dan konseling..

5. Strategi Pengelolaan Emosi di Sekolah Dasar

Strategi mengelola emosi di sekolah dasar mencakup berbagai metode yang dirancang untuk membantu anak-anak mengatur perasaan mereka dengan baik serta membentuk kebiasaan yang positif. Berikut beberapa strategi yang bisa digunakan untuk mengelola emosi. Yang pertama adalah cara menenangkan diri, yang bisa dilakukan dengan teknik relaksasi seperti bernapas dalam-dalaman, menghitung sampai 10, atau melakukan gerakan yoga relaksasi. Ada beberapa strategi tersebut.:

- a. Mengajari Anak Mengekspresikan Emosinya

Membantu anak mengungkapkan perasaannya secara lisan merupakan cara yang baik untuk mengajarkan anak mengekspresikan emosi, seperti takut, marah, merasa tersinggung, atau frustrasi. Dengan demikian, anak tidak akan mudah menangis, memukul, atau menendang ketika sedang marah.

b. Puji Anak Anda

Memberi pujian kepada anak adalah cara yang efektif untuk membantunya mengendalikan emosi. Misalnya, jika anak sedang marah atau kecewa, berikan pujian untuk menenangkannya. Anak mungkin merasa membutuhkan pujian atau persetujuan dari orang tuanya, tetapi tidak paham cara mengungkapkannya. Namun, pujian yang berlebihan bisa berdampak negatif, jadi berilah pujian secukupnya.

c. Berilah Contoh yang Baik

Perilaku orang tua sangat mudah ditiru oleh anak. Untuk membantu anak mengelola emosi dengan baik, orang tua harus menunjukkan bahwa ia mampu mengendalikan emosinya sendiri. Hindari berteriak ketika sedang marah, ungkapkan emosi secara hati-hati, jangan mudah tersinggung, dan lain sebagainya. Hal ini akan membantu anak mengendalikan emosinya dan mengurangi risiko terjadi konflik akibat emosi serta mengurangi kemungkinan mereka mudah marah atau mengalami perundungan.

d. Belajar Melalui Coba dan Tiru

Belajar melalui coba dan tiru adalah cara yang efektif untuk memahami cara menghadapi emosi. Anakanak belajar dengan mencoba berbagai cara dan memperhatikan hasilnya. Mereka bisa mengekspresikan emosi dalam bentuk tindakan, meskipun tidak selalu memberikan kepuasan. Anakanak yang belajar melalui peniruan akan melihat apa yang bisa dilakukan dan apa yang memicu emosi pada orang lain. biasanya mereka memiliki perilaku yang lebih seimbang. Dengan menerapkan strategi ini, anak-anak SD akan lebih mudah mengelola emosinya dan membangun kebiasaan positif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi (Kurnia et al. 2024).

6. Sarana Pengelolaan Emosi di Sekolah Dasar

Di tingkat sekolah dasar, kemampuan mengelola emosi sangat penting karena membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka sendiri serta berinteraksi dengan orang lain secara lebih baik. Berikut beberapa strategi yang bisa digunakan untuk melatih pengelolaan emosi di tingkat dasar:

- 1) Pendidikan emosional di tingkat dasar membantu siswa memahami dan mengelola perasaan mereka. Hal ini penting untuk komunikasi yang baik, karena memungkinkan anak-anak mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka serta berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif.
- 2) Kemampuan siswa dalam berkomunikasi, berinteraksi, dan berempati dengan orang lain termasuk kemampuan mereka membangun hubungan baik dengan teman sebaya, orang tua, dan guru.
- 3) Pada tahap perkembangan emosional, siswa belajar mengembangkan perilaku yang mampu membantu mereka menghadapi berbagai situasi dengan baik. Perilaku adaptif ini juga membantu mereka mengatasi kesulitan dan membuat keputusan yang tepat.
- 4) Di usia sekolah dasar, anak-anak mulai belajar mengendalikan emosinya. Mereka perlahan belajar menangani perasaan seperti marah, frustrasi, atau cemas dengan cara yang sehat dan produktif.
- 5) Perkembangan perasaan diri juga menjadi bagian dari pembelajaran emosional. Anak-anak mulai belajar mengenali apa yang mereka sukai, siapa diri mereka, dan bagaimana mereka berbeda dari orang lain.
- 6) Siswa yang memiliki kecerdasan emosional mampu membaca perasaan orang lain, sehingga bisa berempati dan peka terhadap teman mereka. Mereka juga mampu memanfaatkan emosi secara bijak, belajar dengan baik, dan memiliki empati terhadap orang lain.
- 7) Guru memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola emosi mereka. Dengan mengajarkan cara mengelola perasaan secara tepat, guru bisa membantu siswa menghindari masalah emosional. Keterlibatan guru sangat berguna dalam membantu siswa mengembangkan kepribadian dan karakter yang baik melalui proses identifikasi, pemahaman, dan pengelolaan emosi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

7. Kolaborasi Sekolah, Orang Tua, dan Masyarakat

Pendidikan di masa kini tidak lagi bisa berdiri sendiri. Untuk mewujudkan proses belajar yang efektif dan bermakna, diperlukan kerjasama antara berbagai pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan. Kolaborasi menjadi kunci penting, di mana para pemangku kepentingan, baik yang berada di dalam

lingkungan sekolah seperti guru dan kepala sekolah, maupun di luar seperti orang tua, masyarakat, perguruan tinggi, dan tenaga profesional, saling bersinergi demi tercapainya tujuan pendidikan yang ideal. Kolaborasi yang terbangun dengan baik antara sekolah, universitas, komunitas, dan para ahli berpotensi memberikan dampak positif secara langsung terhadap proses belajar dan hasil yang dicapai siswa. Oleh karena itu, membangun kerjasama ini bukan sekadar pilihan, melainkan sebuah langkah nyata dan sistematis untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara menyeluruh.

Menciptakan lingkungan belajar yang mendukung anak untuk aktif, kreatif, dan nyaman dalam belajar memerlukan komunikasi yang erat dengan orang tua dan komunitas di sekitar sekolah. Orang tua dan guru memegang peran penting dalam proses tumbuh kembang anak. Guru, khususnya, perlu memahami bagaimana situasi anak di rumah, karena hal tersebut sangat memengaruhi kondisi emosional dan kesiapan belajar anak di sekolah. Sayangnya, tidak semua orang tua memiliki waktu atau kesempatan untuk terus mengawasi perkembangan anak secara penuh di rumah. Inilah sebabnya mengapa pendidikan tidak bisa hanya dibebankan pada keluarga semata. Tanggung jawab untuk mendidik anak merupakan tanggung jawab bersama, antara rumah, sekolah, dan masyarakat sebagai satu kesatuan. Sekolah sebagai lembaga formal memiliki peran besar dalam menyokong proses pendidikan, sementara masyarakat dapat menjadi mitra aktif dalam mendukung orang tua membimbing anak-anak mereka. Di dalam sekolah sendiri, terdapat banyak pihak yang terlibat mulai dari guru, konselor, staf, hingga relawan semuanya bekerja memberikan layanan yang bermanfaat bagi siswa, orang tua, dan tenaga pendidik lainnya.

Konselor sekolah, dalam hal ini, berinteraksi dengan berbagai kelompok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Namun, kenyataannya, tidak mudah bagi konselor untuk menjangkau semua pihak secara maksimal. Keterbatasan waktu dan tanggung jawab utama sebagai pemberi layanan langsung kepada siswa sering kali membuat konselor tidak memiliki cukup ruang untuk mengembangkan program layanan pendukung secara menyeluruh. Tak jarang, konselor fokus pada pemberian layanan konseling secara mandiri kepada siswa, tanpa sempat menjalin hubungan atau konsultasi dengan pihak-pihak lain yang sebenarnya dapat memperkuat efektivitas layanan tersebut. Bahkan dalam beberapa kasus, koordinasi dengan pihak sekolah atau dinas pendidikan bisa terabaikan, padahal kerjasama ini sangat penting dalam mendukung keberhasilan program bimbingan. Untuk menghindari hal ini, langkah awal yang bisa dilakukan adalah dengan mengenali lebih jauh layanan dan peran berbagai pihak di sekolah, termasuk membangun komunikasi aktif dengan orang tua siswa. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kolaborasi antara konselor dan orang tua terbukti mampu memperkuat kualitas layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa secara langsung.

Sebagai bentuk nyata keterlibatan orang tua di sekolah, berikut beberapa contoh peran kolaboratif yang bisa dilakukan (Sukiman dkk., 2016):

- 1) Menghadiri pertemuan dengan wali kelas di hari pertama sekolah sebagai langkah awal membangun komunikasi dan pemahaman terhadap lingkungan belajar anak.
- 2) Berpartisipasi dalam pertemuan wali kelas minimal dua kali dalam satu semester, guna memantau perkembangan akademik dan perilaku anak.
- 3) Mengikuti program "kelas orang tua" yang diselenggarakan sekolah setidaknya dua kali setahun, agar orang tua dapat memperoleh wawasan dan keterampilan dalam mendampingi anak belajar.
- 4) Hadir langsung saat pembagian rapor, sebagai bentuk penghargaan terhadap capaian anak dan mempererat hubungan antara sekolah dan keluarga.
- 5) Berperan sebagai narasumber dalam kegiatan "kelas inspirasi", untuk membagikan pengalaman atau profesi kepada siswa, sehingga anak-anak lebih termotivasi dan memiliki wawasan tentang dunia kerja

KESIMPULAN

Layanan bimbingan dan konseling di tingkat Sekolah Dasar memainkan peran penting dalam membantu perkembangan emosi anak-anak. Dengan pendekatan yang terorganisir dan bekerja sama, layanan ini memberikan bantuan kepada siswa dalam memahami, mengatur, serta menyampaikan perasaan mereka secara tepat. Guru sebagai pelaksana utama layanan ini juga berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara emosional dan sosial. Bimbingan konseling tidak hanya bertindak sebagai alat untuk menangani masalah yang muncul, tetapi juga sebagai langkah pencegahan serta pengembangan potensi anak. Beberapa cara seperti konseling secara pribadi, kegiatan kelas yang menginspirasi, serta peran aktif orang tua dan masyarakat merupakan bagian penting yang mendukung fungsi bimbingan konseling di tingkat SD. Dari berbagai penjelasan dan diskusi dalam artikel ini, dapat

disimpulkan bahwa integrasi layanan bimbingan konseling dengan pendekatan pengelolaan emosi yang tepat memberikan dampak baik terhadap kemampuan adaptasi, kemandirian, serta kecerdasan emosional anak. Oleh karena itu, keberlanjutan layanan bimbingan konseling serta keterlibatan aktif seluruh pihak di sekolah dan keluarga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam membangun sistem pendidikan dasar yang holistik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Bimbingan dan Konseling, Ibu Leni Murni Hayati, M.Pd., Kons., yang telah memberikan arahan dan kesempatan untuk menyusun artikel ini sebagai bagian dari pembelajaran yang tulus dan penuh rasa hormat kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan serta bantuan dalam penyusunan artikel ini. Khususnya, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang dalam kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penulisan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada STKIP Widwaswara Indonesia yang telah memberikan fasilitas serta kesempatan untuk menyusun karya ilmiah ini. Tidak lupa pula penulis menyampaikan apresiasi kepada rekan sejawat dan keluarga yang telah memberikan dukungan moril serta motivasi selama proses penulisan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, Ralph. 2016. *Psikologi Perkeembangan Anak*.
- Afdal, Afdal. 2015. "Kolaboratif: Kerangka Kerja Konselor Masa Depan." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3(2): 1-7. doi:10.29210/12400.
- Bimbingan, Pelaksanaan, D A N Konseling, Jl Semarang, No Jurusan, Konseling Universitas, and Negeri Malang. 2018. "PERANAN GURU SEKOLAH DASAR (GURU SD) DALAM." 8293: 29-35.
- Ibtida, Jurnal, Nurma Febri Rahmawati, Retno Listya Ulfa, and Robiatus Saadah. 2024. "PENTINGNYA LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH DASAR TERHADAP PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK Nurma Febri Rahmawati 1 Retno Listya Ulva 2 Robiatus Saadah 3." 5: 56-74.
- Junaidi, Wawan. 2017. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Peserta Didik." *Pengembangan Diri*: 31-123.
- Kurnia, Ira Restu, Alvina Damayanti, Alya Rasikhah Zahra Rossi, Dinda Putri Sekarwangi, Habibah Habibah, Khopipah Khopipah, Trias Wibiwirutami, and Vivi Khoerunnissa. 2024. "Bimbingan Konseling Dan Pengelolaan Emosi Anak Di Sekolah Dasar Al-Muttaqin." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8(2): 29577-88.
- Neza Suci Mardia, Difa Rahadatul Aisyie. 2024. "Bidang Layanan Bimbingan Dan Konseling." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4: 5613-23.
- Prasetya, Akhmad Fajar, and I made Sonny Gunawan. 2018. *K-Media Mengelola Emosi*.
- <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/articleabstract/34/13/2201/4852827>[Ainternal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt](https://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt)[Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005](http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005)<http://dx.doi.org/10.10>
- Sosial, Perkembangan, D A N Emosional, and Peserta Didik. 2025. "Serumpun Mengajar Volume 02 Nomor 01 April 2025." 02(April): 32-38.
- Syarvitra, Rina. 2022. "Jurnal PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran) Volume 6 Nomor 3 Mei 2022 | ISSN Cetak : 2580 - 8435 | ISSN Online : 2614 - 1337 DOI : [Http://Dx.Doi.Org/10.33578/Pjr.V6i3.8830](http://Dx.Doi.Org/10.33578/Pjr.V6i3.8830)." 6(September): 969-75.