



## PERAN KONSELOR DALAM MENANGANI MASALAH EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR

Olda Lestari<sup>1</sup>, Leni Murni Hayati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Widyaswara Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Widyaswara Indonesia, Indonesia

[1oldalestari0108@gmail.com](mailto:oldalestari0108@gmail.com) [2lenihayati92@dinas.belajar.id](mailto:lenihayati92@dinas.belajar.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran penting konselor dalam menangani masalah emosional yang dialami oleh siswa sekolah dasar. Permasalahan emosional pada anak-anak di usia awal dapat memberikan dampak yang besar terhadap perkembangan akademik, sosial, dan pribadi mereka. Untuk mengatasi isu ini, penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan melihat berbagai sumber yang berkaitan dengan fungsi konselor dan cara bimbingan konseling yang efektif. Temuan menunjukkan bahwa konselor menjabat berbagai peran, termasuk sebagai pendamping, fasilitator, agen perubahan, dan penghubung dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Metode konseling yang diterapkan meliputi konseling individu, kelompok, bermain, keluarga, serta konseling yang dilakukan di sekolah. Di penelitian ini menegaskan bahwa keaktifan dan kolaborasi konselor dengan guru dan orang tua dapat menciptakan suasana pendidikan yang mendukung perkembangan emosional anak secara maksimal.

**Kata kunci:** konselor; siswa sekolah dasar; perkembangan emosional; bimbingan konseling

### **Abstract**

*This study aims to comprehensively examine the strategic role of school counselors in addressing emotional problems experienced by elementary school students. Emotional difficulties in early childhood can significantly impact students' academic, social, and personal development. To explore this issue, the study employed a literature review method by analyzing various scholarly sources related to the role of counselors and effective guidance and counseling strategies. The findings indicate that counselors play multiple roles as facilitators, companions, change agents, and integrators in promoting students' emotional well-being. The counseling approaches implemented include individual counseling, group counseling, play therapy, family counseling, and school-based counseling programs. Additionally, several techniques, such as play therapy and art therapy, were found to be effective in supporting emotional development. The study concludes that the active and collaborative involvement of counselors with teachers and parents contributes to the creation of a supportive educational environment that fosters students' optimal emotional growth.*

**Keywords:** counselor; elementary students; emotional development; guidance and counseling;

## PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah dasar memiliki peran yang sangat vital dalam membangun karakter dan kepribadian para siswa (sahira, dkk, 2022). Selain dari sisi akademis, perkembangan sosial dan emosional anak-anak di sekolah dasar juga merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Selama ini, siswa sering menghadapi tantangan sosial dan emosional yang dapat mempengaruhi prestasi akademis serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan (sakura, 2023). Oleh karena itu, keberadaan konselor di sekolah dasar menjadi sangat penting dalam mengatasi masalah ini (Alwina et al., 2023).

Pendidikan dasar berfungsi sebagai landasan yang krusial dalam membentuk karakter dan kepribadian anak (Susilo & Isbandiyah, 2019). Pada tahap sekolah dasar, anak-anak mengalami perkembangan yang sangat aktif dalam aspek kognitif, afektif, dan sosial emosional. Salah satu elemen yang sering diabaikan dalam pendidikan dasar adalah pengembangan kecerdasan emosional (Melinda & Tresnawati, 2025). Namun, kecerdasan emosional memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan akademis dan interaksi sosial siswa. Hulawa, 2019 menyatakan kecerdasan emosional yang baik memungkinkan anak untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat, membenagun hubungan sosial yang positif, serta membuat keputusan yang bijaksana (Setiaputri & Nadlir, 2021)

Bimbingan dan konseling memiliki peranan krusial dalam sistem pendidikan di tingkat sekolah dasar. Melalui proses konseling, lembaga pendidikan mendukung murid dalam mengembangkan potensi mereka, mengatasi masalah, dan mencapai perkembangan yang maksimal. Salah satu aspek yang sering diperhatikan dalam konseling di sekolah dasar adalah penanganan emosi pada anak-anak yang berada pada fase perkembangan emosi yang berubah-ubah. Mengajarkan anak untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang timbul dalam diri mereka. Keterampilan dalam mengelola emosi dengan baik sangat penting agar anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah (Kurnia et al., 2024)

Pada fase pertumbuhan, tampak adanya transformasi dalam bidang psikologi, emosi, dan interaksi sosial. Ketidakstabilan emosi yang dialami anak dapat menyebabkan tekanan mental dan perselisihan. Situasi ini bisa dikurangi apabila setiap anak telah bersiap untuk menghadapi perubahan yang terjadi dan bisa mengelolanya dengan baik. Diharapkan semua anak dapat bersikap adaptif. Sikap ini dapat muncul dari kemampuan pengaturan diri anak, dan anak memiliki potensi untuk menyesuaikan sisi sosial dan emosionalnya dengan cara yang seimbang (Kurnia et al., 2024)

Emosi memainkan peranan penting dalam perkembangan kehidupan manusia dan merupakan elemen yang tidak terpisahkan dari pengalaman yang mempengaruhi tindakan, hubungan sosial, dan kemajuan individu secara menyeluruh. Emosi adalah reaksi tubuh dan kejadian fisiologis yang terjadi dalam diri kita sejalan dengan perasaan yang kita rasakan. Emosi mempunyai peran penting dalam membentuk pandangan dan perilaku seseorang, sehingga memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan pendidikan serta kehidupan sosial individu. Mayoritas emosi yang dirasakan seseorang terwujud dalam perilaku atau tindakan sebagai bentuk pengalaman dan reaksi terhadap situasi tertentu yang pernah mereka alami (Emosi, 2025)

Perkembangan emosi memiliki peranan yang sangat krusial karena menjadi fondasi bagi hubungan sosial yang sehat, pertumbuhan karakter, dan kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dalam masyarakat. Mendorong perkembangan emosi pada anak-anak usia dini adalah salah satu faktor vital dalam pendidikan dan perawatan mereka. Orang tua dan pengasuh dapat berperan dalam membantu anak-anak membangun keterampilan mengontrol diri dengan cara menghargai pencapaian mereka, memberikan tantangan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak-anak memahami nilai-nilai positif yang terdapat dalam komunitas. Untuk memastikan proses perkembangan emosi pada anak-anak berlangsung dengan baik orang tua dan pengasuh perlu menerapkan pendekatan yang tepat dan konsisten. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung serta melibatkan anak-anak dalam aktivitas sosial yang sesuai dengan usia mereka. Diharapkan anak-anak dapat berkembang dengan baik dalam aspek emosional.

Emosi berdasarkan definisi dari KBBI daring, mengacu pada keadaan serta reaksi baik secara psikologis maupun fisiologis (seperti rasa bahagia, sedih, haru, dan cinta) (kemendikbud, 2018). Sering kali emosi salah dipahami sebagai hanya perasaan marah atau ekspresi dari kemarahan. Oleh karena itu,

ungkapan tentang pengelolaan emosi seolah merujuk pada bagaimana cara mengatasi perasaan marah yang muncul.

Pengelolaan emosi disini dimaksudkan sebagai cara untuk menangani berbagai perasaan seperti bahagia, sedih, marah, malu, takut, kecewa, dan lainnya. Dalam konteks anak pengelolaan emosi berarti kemampuan anak untuk menggunakan emosinya secara positif, mengatur emosinya sesuai dengan situasi yang dihadapi, serta kemampuan anak untuk bertahan di berbagai keadaan dengan cara yang wajar. Dengan demikian, diharapkan peserta didik yang mampu mengenali serta mengelola emosi mereka akan mengalami perkembangan yang maksimal sebagai persiapan untuk masa depan. Hal ini penting karena emosi memiliki dampak pada keseimbangan diri peserta didik, yang memungkinkan mereka untuk lebih aktif (Cyntia et al., 2019)

Peran konselor di sekolah dasar semakin mendalam seiring dengan perubahan dinamika sosial di masyarakat modern. Anak-anak saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan yang tidak bisa dihindari, seperti perubahan dalam lingkungan keluarga, meningkatnya tuntutan akademis, dan kemajuan teknologi yang cepat (supriyatno, 2022). Semua faktor ini dapat mempengaruhi kesejahteraan sosial dan emosional anak-anak pada tingkat sekolah dasar (Alwina et al., 2023)

Salah satu latar belakang penting dari penelitian ini adalah minimnya informasi yang komprehensif tentang fungsi konselor di tingkat pendidikan dasar, terutama berkaitan dengan penanganan isu sosial dan emosional siswa. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung lebih menitikberatkan pada pendidikan menengah dan atas, sehingga mengakibatkan kurangnya pengetahuan terhadap situasi yang khusus dan rumit di tingkat sekolah dasar.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam memahami lebih jauh mengenai fungsi konselor di sekolah dasar dalam mengatasi isu sosial dan emosional yang dihadapi oleh siswa. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk merancang program bimbingan dan dukungan yang lebih efisien di tingkat sekolah dasar, penelitian ini juga diharapkan dapat menawarkan pandangan baru kepada para profesional pendidikan, orang tua, dan pihak-pihak lain yang terlibat dalam menyadari pentingnya peranan konselor dalam mendukung kesejahteraan siswa di tingkat sekolah dasar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*Library Research*) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku dan artikel yang relevan dengan topik peran konselor dalam menangani masalah emosional siswa sekolah dasar. Prosedur penelitian meliputi identifikasi topik dan perumusan masalah, pengumpulan data sekunder dari literatur akademik, analisis isi secara kritis terhadap informasi yang diperoleh, serta penyusunan sintesis hasil telaah. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman komprehensif mendalam terhadap konsep, peran, dan praktik bimbingan konseling dalam konteks pendidikan dasar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pembahasan**

#### **Mengekspresikan Dan Mengelola Emosi**

Emosi yang dialami oleh siswa bukan hanya marah, bahagia, dan sedih. Akan tetapi, juga ada emosi lain yang muncul seperti ketakutan, kecemasan, rasa malu, keingintahuan, dan lainnya (Darmiah, 2020). Setiap emosi yang dialami oleh siswa merupakan bagian dari perkembangan emosional yang terkait dengan ekspresi emosi mereka sendiri. setiap siswa dapat mengatur emosinya dengan baik. Kemampuan ini dapat diperoleh siswa melalui pengalaman, arahan, dan pendidikan yang mereka terima.

Kompetensi yang perlu dimiliki untuk memahami dan mengelola emosi antara lain merasakan beragam emosi, mengenali penyebab emosi diri sendiri, mengekspresikan emosi dengan tepat, dan secara efektif mengelola respons terhadap emosi, seperti mengendalikan kemarahan, mengetahui cara untuk merasa lebih baik, ketangguhan, serta mengelola dan menghadapi situasi sulit (Weare, 2003). Maka jika siswa belum memiliki kompetensi ini, kemampuan emosional mereka belum sepenuhnya matang.

Adapun jenis-jenis emosi berdasarkan Lazars (1991) meliputi:

1. Kemarahan (*anger*), yaitu perasaan yang muncul karena penghinaan terhadap diri sendiri atau apa yang dimiliki.
2. Kecemasan (*Anxiety*), yaitu perasaan yang dialami seseorang terhadap sesuatu yang belum terjadi namun ada, biasanya muncul karena perasaan tidak mampu
3. Ketakutan (*Fright*), yaitu perasaan yang muncul pada individu karena beberapa alasan seperti menghadapi bahaya fisik yang nyata, situasi yang sangat menakutkan dalam waktu singkat, berjalan sendirian di malam hari dan lain-lain.
4. Rasa bersalah (*Guilt*), yaitu perasaan yang muncul akibat melanggar nilai moral atau penilaian negatif yang umum dari diri sendiri yang seharusnya diikuti
5. Rasa malu (*Shame*), yaitu perasaan yang disebabkan karena tidak berhasil memenuhi harapan yang diinginkan, atau perasaan tidak nyaman yang dirasakan setelah memperoleh penilaian negatif dari orang lain yang lebih dari kemampuan individu tersebut
6. Rasa iri (*envy*), yaitu perasaan yang muncul karena kemampuan atau kepemilikan orang lain yang melebihi miliknya
7. Kecemburuan (*Jealousy*), yaitu perasaan yang muncul akibat hilangnya kasih sayang seseorang karena kehadiran orang ketiga
8. Kesedihan (*sadness*), yaitu perasaan yang muncul akibat kehilangan sesuatu yang tidak dapat tergantikan
9. Kebahagiaan (*happiness*), yaitu perasaan yang muncul misalnya karena mencapai tujuan atau menghilangkan rasa takut, cemas, iri, marah atau emosi negatif lainnya
10. Kebanggaan (*pride*), yaitu perasaan yang timbul karena berhasil meraih sesuatu yang dihargai oleh orang lain
11. Kasih sayang (*love*), yaitu perasaan yang dialami oleh seseorang yang ditunjukkan dengan keinginan untuk berada dekat dan membahagiakan orang yang dicintainya
12. Kepedulian (*compassion*), yaitu perasaan yang muncul karena tergerak untuk membantu seseorang yang menderita (Cyntia et al., 2019)

### Karakteristik Diri Konselor

Konselor adalah individu yang merespons tantangan yang dihadapi oleh klien mereka. Mereka mungkin merasakan empati terhadap kondisi yang dialami pelanggan dan memahami perasaan klien. Usaha konselor untuk mendukung klien terbatas pada interaksi yang bersifat profesional (di dalam pengaturan konseling), sementara hubungan itu dinyatakan berada di luar konteks yang sering diabaikan konseling.

Menurut Wilis, seorang konselor perlu memiliki 13 karakteristik kepribadian. Di antara karakteristik tersebut, dua yang paling penting adalah iman dan ketakwaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Menyayangi orang lain, mampu berkomunikasi dan mendengarkan dengan baik, mengambil pelajaran keterampilan teknis dan naluri, memahami etika profesional, menghargai, menghormati, menjaga konsistensi, dan bertanggung jawab (Wahidin, 2018).

Selanjutnya, ciri-ciri seorang konselor meliputi : (1) berperan sebagai pendukung yang tulus, (2) berkomunikasi dengan klien tanpa merasa tertekan atau terpengaruh, (3) bijak dalam menghadapi berbagai situasi, (4) bersikap profesional dan sabar dalam memberikan layanan kepada klien, (5) mengutamakan kejujuran, (6) percaya bahwa setiap orang memiliki kelemahan, (7) mampu mengakui perbedaan nilai, dan (8) memberikan ruang bagi individu untuk membuat keputusan secara mandiri. (Lestari, 2022).

### Peran Dan Fungsi Konselor

Menurut Baruth dan Robinson III, seorang konselor yang memiliki semangat membantu harus mengemban lima peran utama : konselor, konsultan, agen perubahan, agen pencegahan, dan manajer. Kelima peran tersebut merupakan dasar bagi fungsi konselor, yang perlu dilaksanakan guna mendukung

klien atau konseli dalam mengatasi masalah mereka. Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai peran dan fungsi konselor akan memperkuat pemahaman mengenai tugas mereka. (Lestari, 2022)

Menurut Siti Kulsum, proses pengembangan diri siswa dimulai dengan pembuatan program yang bertujuan untuk mengoptimalkan potensi dari tiga pilar, yaitu pengajar, orang tua, dan siswa. Karena itu, keberadaan konselor di sekolah sangatlah krusial, anatara lain sebagai berikut: (a) konselor sebagai agen perubahan, memahami perannya yang mendasar, dengan tugas utama konselor perlu terbiasa mengidentifikasi tantangan yang mungkin dihadapi negara di berbagai bidang, serta bisa menganalisis berbagai peluang atau tantangan yang mungkin muncul bagi siswa dimasa depan. Hasil dari analisis ini akan dituangkan ke dalam program pengembangan diri yang wajib diikuti siswa unntuk menghadapi tantangan tersebut. (b) konselor sebagai integrator, potensi besar yang terdapat pada pengajar, orang tua, dan siswa perlu dioptimalkan, sebagai integrator, konselor harus mampu menangkap setiap siswa yang memiliki potensi serta bisa dikembangkan sesuai kemampuan masing-masing (Lestari, 2022)

### **Peran Bimbingan Konseling Dalam Proses Perkembangan Sosial Emosional**

Bimbingan konseling memainkan peran penting dalam perkembangan emosional anak-anak. Di tahap-tahap ini, anak-anak belajar mengenai keterampilan sosial dan cara menangani emosi mereka. Bimbingan konseling dapat memberikan bantuan kepada anak-anak dalam menghadapi tantangan perkembangan dengan berbagai cara sebagai berikut:

#### **1. Membantu Anak Memahami Dan Mengontrol Emosi**

Dalam bimbingan konseling, anak-anak didorong untuk mengidentifikasi dan mengerti berbagai perasaan yang mereka alami, seperti bahagia, sedih, marah, atau cemas. Konselor dapat mengajarkan metode yang sehat untuk mengelola emosi, termasuk mengidentifikasi perasaan, menyampaikan pikiran dengan kata-kata yang tepat, dan menggunakan teknik relaksasi.

#### **2. Mengembangkan Keterampilan Sosial**

Bimbingan konseling membantu anak-anak belajar keterampilan sosial yang penting untuk berinteraksi dengan orang lain. Konselor dapat membimbing mereka tentang cara berkomunikasi dengan baik, mendengarkan dengan penuh perhatian, berbagi, dan bekerja dalam kelompok. Melalui permainan peran dan latihan, anak-anak dapat belajar cara berinteraksi positif dengan teman-teman mereka dan membangun hubungan yang sehat.

#### **3. Meningkatkan Rasa Percaya Diri**

Melalui bimbingan konseling, anak-anak dapat mengembangkan kepercayaan diri yang kuat. Konselor dapat memberikan dukungan positif dan membantu anak menyadari kekuatan serta bakat yang mereka miliki. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, anak-anak cenderung lebih berani dalam berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan mengatasi perasaan takut atau cemas yang mungkin muncul.

#### **4. Mengatasi Masalah Dan Perilaku Yang Tidak Pantas**

Anak-anak sering kali menghadapi masalah atau perilaku yang kurang baik dalam interaksi sosial mereka. Bimbingan konseling memberikan kesempatan untuk belajar menangani masalah secara konstruktif, seperti berbagi, bernegosiasi, atau meminta maaf. Konselor bisa membantu anak-anak memahami dampak dari tindakan mereka dan mengajarkan cara-cara penyelesaian masalah yang efisien.

#### **5. Mendukung Pengembangan Sosial Dan Kemandirian**

Bimbingan konseling membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial yang penting agar mereka bisa mandiri. Konselor dapat membantu anak-anak untuk mengenali dan menghargai kebutuhan orang lain, bekerja dalam kelompok, dan membuat keputusan yang baik. Dengan meningkatkan kemandirian sosial, anak-anak akan merasa lebih percaya diri dan sukses saat berhadapan dengan berbagai situasi sosial (Nasution et al., 2023).

Untuk memastikan bahwa konseling berjalan dengan baik dalam pertumbuhan emosional anak-anak, sangat krusial bagi konselor untuk menggunakan metode yang sesuai dengan tahap perkembangan

anak, memperhatikan perbedaan individu, serta melibatkan orang tua atau pengasuh dalam proses konseling.

### **Bimbingan Konseling Yang Dapat Dilakukan Untuk Perkembangan Emosi Pada Anak Usia Dini**

Ada berbagai macam bimbingan konseling yang dapat diterapkan unruk mendukung pekembangan emosi pada anak-anak. Berikut adalah beberapa contoh bentuk bimbingan konseling yang sesuai:

#### **1. Bimbingan Konseling Kelompok**

Ini melibatkan sejumlah anak dalam sesi bimbingan konseling untuk mendorong interaksi sosial di antara mereka. Aktivitas dalam sesi ini dapat mencakup permainan kelompok, diskusi, atau latihan peran yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional.

#### **2. Bimbingan Konseling Individu**

Dilaksanakan secara pribadi antara seorang konselor dan seorang anak. Jenis bimbingan ini memberi kesempatan bagi anak untuk membagikan perasaan, masalah, atau tantangan emosional yang mereka hadapi. Konselor dapat memberikan dukungan serta saran atau strategi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak.

#### **3. Bimbingan Konseling Bermain**

Menggunakan berbagai permainan atau aktivitas kreatif untuk mendukung anak dalam mengembangkan keterampilan emosional. Misalnya, permainan peran dapat digunakan untuk mnegajarkan cara berinteraksi dengan orang lain. Memahami emosi, atau menyelesaikan konflik secara sehat.

#### **4. Bimbingan Konseling Keluarga**

Melibatkan anggota keluarga anak selama sesi bimbingan. Tujuan utamanya adalah membantu orang tua atau anggota keluarga lainnya untuk memahami dan mendukung perkembangan emosi anak. Bimbingan konseling untuk keluarga juga berfungsi memperbaiki dinamika keluarga yang bisa mempengaruhi pertumbuhan anak.

#### **5. Bimbingan Konseling Sekolah**

Dilaksanakan oleh guru atau konselor di lingkungan penndidikan. Keiatan bimbingan konseling di sekolah dasar dapat meliputi pelatihan keterampilan sosial, pengenalan terhadap emosi, penyelesaian konflik, atau dukungan dalam menghadapi situai sosial tertentu sekolah .

Jenis bimbingan konseling yang paling tepat akan bergantung pada karakter dan kebutuhan si anak. Seorang konselor yang memiliki pengalaman di bidang endidikan anak bisa membantu dalam menentukan jenis bimbingan konseling yang paling bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan emosional anak. Berdasarkan tinjauan literatur, ada beberapa metode bimbingan konseling yang bisa diterapkan untuk membantu perkemabangan emosi anak-anak antara lain:

#### **1. Terapi Bermain**

Terapi bermain merupakan pendekatan bimbingan konseling yang berorientasi pada peningkatan keterampilan sosial dan emosional anak. Melalui aktivitas bermain, anak-anak belajar dan menjelajahi dunia sekitar mereka, yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan sosial, seperti berbagi, bekerja sama, dan menjalin hubungan dengan teman sebaya. Terapi ini juga memberikan kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan peraan serta mengelola stres dan emosi negatif yang mungkin mereka rasakan.

#### **2. Terapi Seni**

Terapi seni menggunakan seni sebagai alat untuk membantu anak-anak dalam menghadapi stres dan emosi yang tidak menyenangkan, sekaligus meningkatkan keterampilan emosional. Melalui aktivitas kreatif, anak-anak bisa menyampaikan perasaan mereka, sehingga mereka dapat lebih memahami dan mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, terapi seni juga berkontribusi dalam mengembangkan keterampilan seperti kreativitas, ekspresi diri, dan kemampuan membuat keputusan (Nasution et al., 2023).

Bimbingan konseling memiliki peranan signifikan dalam kemajuan emosional anak-anak. Dengan menggunakan berbagai metode bimbingan seperti terapi bermain, kelompok, seni, dan bimbingan secara individual, orang tua dan guru memiliki andil yang penting dalam menyediakan dukungan serta sumber daya yang dibutuhkan untuk pelaksanaan bimbingan konseling yang efisien bagi anak-anak. Melalui usaha ini, diharapkan anak-anak bisa berkembang dengan baik dalam aspek emosional mereka.

### **Perkembangan Emosional**

Ahmad dan Mubair (2011:3) mengungkapkan bahwa perkembangan adalah perubahan yang dialami individu menuju tingkat kematangan yang berlangsung dengan cara yang teratur, bertahap, dan terus menerus, baik dari segi fisik maupun mental. Sejak fase konsepsi, individu telah mengalami kemajuan, dan proses ini berlangsung sepanjang kehidupannya. (Sheila Natasya Murni et al., 2024).

L, Crow dan A, Crow (Djaali, 2007:37) menyatakan bahwa emosi merupakan pengalaman yang bersifat afektif, diiringi oleh penyesuaian batin secara keseluruhan, dimana kondisi mental dan fisik berada dalam keadaan yang sangat terpenuhi, dan juga dapat terlihat melalui perilaku yang nyata. Anak-anak yang berada pada usia sekolah dasar umumnya mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang langsung dan jelas, sehingga emosi berkontribusi dalam pembentukan anak untuk berinteraksi dengan masyarakat di sekitarnya

Santroock (2012:205) mendefinisikan emosi berbagai perasaan yang muncul saat seseorang berada dalam situasi tertentu atau terlibat dalam interaksi yang sangat berarti bagi dirinya. Tanggapan yang muncul berkaitan dengan kebutuhan, aspirasi, minat, dan keterkaitan individu. Reaksi emosional ini terjadi sebagai akibat dari perasaan yang dialami seseorang dan dapat diamati melalui reaksi fisik, emosi, serta perubahan dalam perilaku yang tampak (Sheila Natasya Murni et al., 2024).

Berdasarkan penjelasan dari pakar di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa perkembangan emosional merupakan sebuah proses yang meliputi perubahan menuju kematangan fisik dan mental sepanjang hidup seseorang, sejak masa kanak-kanak hingga menjelang masa tua. Emosi adalah pengalaman yang berkaitan dengan afeksi, yang melibatkan penyesuaian dalam diri serta perilaku yang tercermin dalam reaksi fisik dan perasaan yang dirasakan oleh individu.

### **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosional**

Perkembangan emosional anak tidak selalu berjalan dengan stabil, ada banyak faktor yang mempengaruhi, baik dari dalam diri anak maupun dari luar. Berikut adalah beberapa elemen yang berperan dalam kemajuan emosional anak:

Faktor pribadi seperti usia, keadaan fisik, tingkat kecerdasan, jenis kelamin, dan aspek lainnya (Harlock, 1980) dapat memengaruhi perkembangan individu. Aspek yang tampak jelas terutama yang terkait dengan cacat fisik atau hal-hal yang dianggap anak sebagai kekurangan, akan sangat berdampak pada perkembangan emosional mereka.

Dalam proses pengembangan sosial-emosional siswa di sekolah dasar, guru juga perlu menyadari faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan sosial emosional tersebut. Beberapa faktor yang memengaruhinya antara lain:

#### **1. Keadaan Anak**

Keadaan merupakan faktor yang dapat berpengaruh pada kemampuan emosional anak (Maulina et al.) anak-anak yang memiliki keterbatasan fisik seperti disabilitas tubuh dapat mengalami pengaruh terhadap perkembangan emosi mereka, misalnya menjadi lebih sensitif. Mereka mungkin juga cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih rendah dan bahkan ada yang memilih menghindari interaksi sosial.

#### **2. Faktor Belajar**

Proses pembelajaran yang dialami anak akan berdampak pada potensi emosional yang muncul (Ilyas, 2019). Ada beberapa metode pembelajaran yang bisa meningkatkan emosi anak, seperti belajar melalui eksperimen, meniru, membandingkan diri dengan orang lain, serta belajar melalui penondisian yang terawasi.

### 3. Konflik Dalam Proses Perkembangan

Setiap fase pertumbuhan yang dilalui anak akan menghadapi tantangan, dan umumnya anak-anak berhasil mengatasi permasalahan selama proses pertumbuhan, sangat mungkin mereka akan menghadapi masalah emosional.

### 4. Lingkungan Keluarga

Keluarga adalah lingkungan pertama dan paling penting dalam mengajarkan anak tentang sikap dan tingkat lakunya (Maullyah, 2017). Lingkungan keluarga memiliki pengaruh besar dalam perkembangan emosional anak (Hasiana, 2020). Jika keluarga mampu menanamkan emosi positif selama proses pendidikan anak, maka perkembangan emosinya dapat berjalan dengan baik

Keempat aspek ini perlu dipahami oleh guru sekolah dasar, orang tua dan konselor agar perkembangan emosional anak dapat berlangsung dengan optimal sesuai dengan setiap tahapannya.

## KESIMPULAN

Masalah emosional yang dihadapi oleh siswa sekolah dasar bisa memberi dampak yang signifikan terhadap perkembangan akademis, sosial, dan kepribadian mereka. Oleh karena itu, peranan konselor sangat penting dalam menciptakan suasana belajar yang tidak hanya mendukung tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional anak. Konselor bertindak sebagai teman, penghubung, agen perubahan, serta pengantara anatara siswa, guru, dan orang tua dalam usaha menghadapi masalah emosional.

Melalui sesi bimbingan konseling baik secara individu, kelompok, bermain, bersama keluarga, maupun di sekolah, konselor membantu siswa untuk memahami dan mengatur emosi mereka, mengembangkan keterampilan sosial, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Penggunaan metode terapi bermain dan seni juga telah terbukti berhasil dalam membantu anak untuk mengekspresikan dan mengelola emosi dengan cara yang sehat.

Keberhasilan konselor dalam menangani masalah emosional siswa sangat dipengaruhi oleh pendekatan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, pengakuan atas perbedaan masing-masing individu, serta partisipasi aktif dari guru dan orang tua. Dengan adanya kolaborasi ini, konseling dapat menjadi alat yang efektif untuk membentuk karakter, mendorong kemandirian sosial, dan memfasilitasi pertumbuhan emosional anak secara maksimal.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Leni Murni Hayati, S.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada STKIP Widyaswara Indonesia atas dukungan fasilitas akademik yang diberikan. Tak lupa, apresiasi juga diberikan kepada keluarga dan rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan dukungan moral dalam penyelesaian karya ilmiah ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwina, S., Chairyy azhar, P., & Ranuwaldy Sugma, A. (2023). Peran Konselor Sekolah Dasar Dalam Menangani Masalah Sosial. *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS Dan Bahasa Inggris*, 5(04), 21–29. <http://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/>
- Cyntia, C., Apriliya, S., & Respati, R. (2019). Literasi Emosi Peserta Didik Sekolah Dasar. *All Rights Reserved*, 6(2), 308–317. <http://ejournal.upi.edu/index.php/pedadidaktika/index>
- Emosi, M. K. (2025). *3 1,2,3. 10*, 378–392.
- Kurnia, I. R., Damayanti, A., Rossi, A. R. Z., Sekarwangi, D. P., Habibah, H., Khopipah, K., Wibiwirutami, T., & Khoerunnissa, V. (2024). Bimbingan Konseling dan Pengelolaan Emosi Anak di Sekolah Dasar Al-Muttaqin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 29577–29588.

- Lestari, S. (2022). Analisis Kualitas Kepribadian Konselor Pada Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Nasution, F. N., Syahrin, N. H. A., Hasibuan, N. F., Tanjung, Z. F. U., & Al-Hadid, N. H. (2023). Peran Bimbingan Konseling Dalam Perkembangan Sosial-Emosional Anak. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(5), 668–675. <https://doi.org/10.31004/anthor.v1i5.212>
- Setiaputri, & Nadlir. (2021). 肖沉 1, 2, 孙莉 1, 2Δ, 曹杉杉 1, 2, 梁浩 1, 2, 程焱 1, 2. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 635–637.
- Sheila Natasya Murni, Wahdaniati Bancin, Fitri Nur Azizah, & Arlina Arlina. (2024). Peran Bimbingan Konseling Terhadap Perkembangan Emosional Siswa. *Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 2(4), 161–169. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i4.1101>