



## PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGATASI GANGGUAN EMOSI DAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SD

Berliana Dwi Kenanga<sup>1</sup>, Leni Murni Hayati<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>STKIP Widyaswara Indonesia Kabupaten Solok Selatan

<sup>1</sup>[berliana@student.wi.id](mailto:berliana@student.wi.id), <sup>2</sup>[lenihayati92@dinas.belajar.id](mailto:lenihayati92@dinas.belajar.id)

### **Abstrak**

*Di sekolah dasar, tidak semua siswa dapat belajar dengan nyaman dan fokus. Beberapa di antara mereka sering kali mengalami kesulitan mengendalikan emosi, mudah menangis, mudah marah, atau bahkan tidak bisa diam di kelas. Hal ini tentu memengaruhi konsentrasi belajar mereka dan bisa berdampak pada prestasi akademik maupun hubungan sosial dengan teman dan guru. Melalui artikel ini, penulis mencoba membahas bagaimana layanan bimbingan dan konseling (BK) dapat diterapkan untuk membantu siswa yang mengalami gangguan emosi dan kesulitan konsentrasi. Artikel ini disusun dengan menggunakan metode studi pustaka dari berbagai jurnal dan buku pendidikan. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan BK, khususnya dalam bentuk konseling individual atau kelompok, dapat membantu siswa mengenali dan mengelola emosinya dengan lebih baik, sehingga proses belajar pun menjadi lebih optimal. Namun, keterbatasan guru dalam pengetahuan dan pelatihan BK di sekolah dasar menjadi tantangan yang harus segera diatasi.*

**Kata kunci** –Layanan Bimbingan Konseling; Gangguan Emosi; Kosentrasi Belajar

### **Abstract**

*In elementary school, not all students can learn comfortably and stay focused. Some of them often struggle to control their emotion easily crying, getting angry, or being overly active in class. These conditions clearly affect their concentration and may impact both academic achievement and social relationships. This article discusses how guidance and counseling (BK) services can be applied to support students experiencing emotional and concentration difficulties. The article is written using a literature review method based on various educational journals and books. The findings show that BK services, especially through individual or group counseling, can help students better recognize and manage their emotions, which in turn improves their learning experience. However, the lack of teacher training and limited understanding of BK practices at the elementary level remain challenges that need to be addressed.*

**Keywords** - Guidance and Counseling Services; Emotional Disorders; Learning Concentration

## PENDAHULUAN

Setiap anak yang datang ke sekolah membawa cerita dan latar belakangnya masing-masing. Ada yang datang dengan semangat dan keceriaan, namun ada pula yang tampak gelisah, mudah tersinggung, atau sulit mengikuti pelajaran. Di jenjang sekolah dasar, khususnya pada siswa kelas rendah, kondisi seperti ini seringkali muncul dalam bentuk gangguan emosi dan kesulitan dalam menjaga konsentrasi belajar. Fenomena ini bukan hal baru bagi guru kelas, namun belum banyak yang mampu menanganinya secara tepat.

Gangguan emosi seperti mudah marah, sering menangis, atau cemas berlebihan dapat menghambat kenyamanan belajar siswa di kelas. (Yuliana, 2023) Sementara itu, konsentrasi yang mudah terganggu membuat siswa sulit memahami materi, cepat bosan, dan kurang mampu mengikuti ritme pembelajaran. Jika dibiarkan, hal ini bukan hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada perkembangan sosial dan rasa percaya diri siswa. Situasi seperti ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru sekolah dasar yang tidak hanya dituntut untuk mengajar, tetapi juga memahami kondisi psikologis anak didiknya. Di sinilah pentingnya layanan bimbingan dan konseling (BK) hadir, bahkan di lingkungan sekolah dasar sekalipun (Wibowo, 2021). Meskipun pada umumnya tidak ada guru BK khusus di SD, guru kelas sebenarnya dapat berperan sebagai pembimbing yang membantu siswa memahami dan mengelola emosinya. Melalui pendekatan yang sederhana, hangat, dan membangun kepercayaan, guru bisa memberikan dukungan yang berarti bagi siswa yang sedang mengalami kesulitan. Namun, di lapangan masih ditemukan banyak guru yang merasa belum siap atau belum tahu harus mulai dari mana dalam memberikan layanan semacam ini. Pelatihan khusus tentang BK belum diadakan untuk guru SD sehingga membuat praktik konseling di kelas menjadi hal yang asing dan sering diabaikan (Prayitno, 2022).

Artikel ini disusun untuk mengulas bagaimana layanan bimbingan dan konseling dapat diterapkan secara praktis oleh guru kelas dalam membantu siswa sekolah dasar yang mengalami gangguan emosi dan konsentrasi belajar. Harapannya, artikel ini bisa menjadi salah satu bentuk kontribusi dalam memperkuat peran guru sebagai pendidik sekaligus pembimbing bagi peserta didik di usia dasar.

## METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode studi pustaka, yaitu dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur seperti jurnal ilmiah, buku referensi, dan artikel yang relevan dengan topik bimbingan dan konseling di sekolah dasar (Hidayat, 2018). Pendekatan ini dipilih karena penulis ingin menggali pemahaman secara teoritis sekaligus praktis mengenai penerapan layanan BK untuk siswa yang mengalami gangguan emosi dan kesulitan konsentrasi belajar.

Dalam proses penulisan, penulis terlebih dahulu menentukan fokus permasalahan yang sering ditemui di lapangan, terutama oleh guru-guru sekolah dasar yang menghadapi siswa dengan masalah emosi dan perhatian. Setelah itu, dilakukan pencarian referensi dari berbagai sumber terpercaya yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Setiap sumber dianalisis untuk melihat kesesuaian antara pendekatan layanan BK yang ditawarkan dengan kondisi nyata di kelas, terutama pada siswa kelas rendah SD.

Dengan cara ini, artikel ini diharapkan tidak hanya menyampaikan konsep teoritis tentang layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga memberikan gambaran nyata yang bisa menjadi rujukan bagi guru atau calon guru dalam menangani permasalahan emosi dan konsentrasi belajar siswa secara lebih manusiawi dan menyeluruh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil kajian terhadap berbagai literatur, ditemukan bahwa gangguan emosi dan kesulitan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar bukanlah hal yang langka. Guru sering mendapati siswa yang tiba-tiba menangis di kelas, sulit duduk tenang, atau tidak mampu menyelesaikan tugas sederhana karena pikirannya mudah teralihkan. Keadaan ini tentu membuat proses pembelajaran menjadi tidak optimal, baik bagi siswa yang bersangkutan maupun teman-temannya di kelas.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki potensi besar dalam membantu siswa menghadapi permasalahan tersebut. Meskipun layanan BK di sekolah dasar belum seformal di jenjang menengah, guru kelas tetap bisa menerapkannya dengan pendekatan yang sederhana (Yuliana, 2023). Misalnya, dengan meluangkan waktu untuk berbicara empat mata dengan siswa yang sedang gelisah, mendengarkan cerita mereka tanpa menghakimi, atau memberi aktivitas yang membantu mereka mengekspresikan perasaan seperti menggambar, menulis jurnal sederhana, atau bermain peran (Rahmawati & Yusuf, 2019). Dari berbagai sumber yang dikaji, konseling individual menjadi pendekatan yang paling sering direkomendasikan dalam menangani siswa dengan gangguan emosi. Konseling ini bersifat personal dan memberi ruang bagi siswa untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya (Trisiana & Mardiyana, 2020). Sementara itu, bimbingan kelompok atau klasikal dapat digunakan untuk menumbuhkan empati, mengajarkan kerja sama, dan membangun keterampilan sosial siswa.

Namun dalam pelaksanaannya, guru sering kali menghadapi tantangan. Banyak guru yang belum terbiasa menggunakan pendekatan BK karena belum pernah mendapatkan pelatihan khusus. Selain itu, beban administratif dan tanggung jawab mengajar yang padat membuat waktu untuk melakukan konseling menjadi sangat terbatas. Bahkan, ada pula yang masih menganggap bahwa permasalahan emosi bukan urusan guru, melainkan orang tua atau konselor profesional. Padahal, menurut literatur yang dikaji, pendekatan BK di SD tidak harus kompleks. Justru dengan pendekatan yang hangat, terbuka, dan penuh empati, guru bisa menjadi figur yang diandalkan oleh siswa ketika mereka sedang tidak baik-baik saja. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan dasar yang bukan hanya mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis anak.

Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mulai memperhatikan aspek layanan bimbingan dan konseling secara lebih serius, bahkan sejak jenjang pendidikan dasar. Pelatihan sederhana bagi guru kelas tentang bagaimana memahami dan merespons kondisi emosional siswa bisa menjadi awal yang baik. Dengan begitu, suasana belajar akan menjadi lebih nyaman, dan setiap siswa merasa dihargai serta didukung dalam proses tumbuh kembangnya.

## **KESIMPULAN**

Masalah gangguan emosi dan kesulitan konsentrasi pada siswa sekolah dasar bukanlah hal yang bisa diabaikan. Meskipun sering dianggap sebagai bagian dari proses tumbuh kembang, kenyataannya kondisi ini dapat menghambat pembelajaran dan membentuk pengalaman belajar yang kurang menyenangkan bagi siswa. Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu pendekatan yang relevan dan penting untuk diterapkan, bahkan di jenjang sekolah dasar yang belum memiliki guru BK secara khusus.

Melalui pendekatan yang sederhana namun penuh empati, guru kelas dapat berperan sebagai pembimbing yang membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola emosinya. Layanan seperti konseling individual, bimbingan kelompok, atau aktivitas ekspresif seperti menggambar dan bercerita, dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan menyenangkan. Namun tentu saja, agar layanan BK di SD benar-benar berjalan, diperlukan dukungan dari sekolah dalam bentuk pelatihan, waktu khusus, dan pemahaman bahwa pembinaan emosi dan karakter adalah bagian tak terpisahkan dari proses pendidikan. Harapannya, artikel ini dapat menjadi pengingat bahwa mendidik anak tidak cukup dengan menyampaikan materi, tetapi juga dengan memahami perasaan mereka. Karena ketika anak merasa tenang dan dihargai, maka mereka akan lebih siap untuk belajar dan berkembang secara utuh.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pengampu mata kuliah Bimbingan dan Konseling, ibu Leni Murni Hayati, M.Pd., Kons., yang telah memberikan arahan serta inspirasi dalam penyusunan artikel ini. Terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman mahasiswa PGSD yang selalu menjadi ruang diskusi yang menyenangkan dan penuh semangat.

Ucapan terima kasih secara khusus juga ditujukan kepada keluarga dan orang-orang terdekat yang senantiasa memberi dukungan moral, semangat, dan doa dalam proses penulisan artikel ini. Semoga

artikel sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi para guru, calon pendidik, dan siapa pun yang peduli terhadap tumbuh kembang anak di sekolah dasar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling untuk Anak Sekolah Dasar*. Bumi Aksara.
- Prayitno, E. (2022). *Konsep Dasar dan Aplikasi Bimbingan Konseling dalam Pendidikan*. Deepublish.
- Rahmawati, D., & Yusuf, H. (2019). Penerapan Afirmasi Positif Dalam Menumbuhkan Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(3), 220–228.
- Trisiana, A., & Mardiyana. (2020). Penerapan Layanan Konseling Individual terhadap Siswa yang Mengalami Gangguan Emosi. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(2), 112–121.
- Wibowo, T. (2021). Upaya Guru Kelas dalam Menangani Siswa yang Mengalami Gangguan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(1), 25–34.
- Yuliana, R. (2023). Peran Guru Kelas sebagai Pembimbing Emosional Anak di SD. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 10(1), 48–57.