

Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pengelolaan Emosi Siswa di SD Negeri 3 Bugel Jepara

Hariati ^{1*}, Naili Rofiqoh ²

^{1, 2} Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia

* 21133000918@unisnu.ac.id

Abstrak

Latar belakang penelitian ini muncul dari fenomena nyata di SD Negeri 3 Bugel, Jepara terdapat siswa yang kurang memiliki rasa keterbukaan pada dirinya dan siswa yang belum mampu mengekspresikan emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti peran serta efisiensi layanan bimbingan dan konseling (BK) dalam menangani masalah emosional yang dihadapi siswa di sekolah dasar. Sehingga fenomena tersebut memerlukan layanan konseling yang lebih peka dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa. Studi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang melibatkan 16 siswa dan wali kelas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terstruktur yang meliputi pertanyaan dengan menggunakan teknik analisis verbatim, untuk menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi teknik dan sumber. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas siswa (12 dari 16) merasa terbantu oleh layanan BK, yang menandakan efektivitasnya secara keseluruhan. Akan tetapi, interaksi antara siswa dan wali kelas masih sangat minim, dengan 15 siswa jarang membagikan masalah pribadi dan 13 siswa merasa tidak nyaman untuk melakukannya. Dalam menangani konflik dengan teman sebayanya, siswa cenderung memilih pendekatan komunikatif seperti berdialog (7 siswa), sementara yang lain memilih untuk menghindari (5 siswa), tetap tenang (6 siswa), atau bahkan merespons dengan agresif (3 siswa), yang mencerminkan variasi strategi pengaturan emosi. Lebih lanjut, saat mengalami kemarahan atau kesedihan, siswa biasanya lebih memilih untuk menghindari atau menahan emosi daripada mencari dukungan, dengan sangat sedikit yang dapat mengekspresikan perasaan mereka secara jelas. Penemuan ini menyoroti urgensi memperkuat jaringan dukungan emosional di sekolah dengan meningkatkan interaksi antara guru dan siswa, serta penerapan layanan BK yang lebih proaktif dan penuh empati.

Kata kunci: *Peran Layanan, Bimbingan dan Konseling, Pengelolaan Emosi, Siswa Sekolah Dasar*

Pendahuluan

Emosi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, terutama pada masa kanak-kanak karena anak-anak sering kali menghadapi situasi yang dapat memicu berbagai emosi, seperti kebahagiaan, kemarahan, dan kecemasan. Pengelolaan emosi yang baik sangat penting bagi perkembangan sosial dan emosional anak-anak, dan kecerdasan emosional merupakan pengaruh besar dalam hal ini, yaitu kemampuan mengendalikan diri, mengenal emosi, memiliki motivasi, membina hubungan dengan orang lain, dan memahami emosi orang lain. Kecerdasan emosional merupakan kecakapan yang dimiliki individu dalam kemampuannya mengendalikan diri, mengenal emosi dalam diri, mempunyai motivasi dalam diri, perhatian yang penuh, ketekunan, dan selalu optimis, memiliki semangat yang tinggi, mampu membina hubungan dengan oranglain dan dapat memahami emosi oranglain (Goleman, 2015). Kecerdasan emosional sangat berperan besar karena menjadi kunci dalam membantu anak

tumbuh menjadi individu yang Tangguh dan mampu bersosialisasi dengan baik. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan memberikan dukungan psikologis kepada siswa, termasuk dalam pengelolaan emosi (Nelisma et al, 2024).

Strategi layanan konseling yang efektif mencakup pendekatan holistik dan kolaboratif untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa (Rahmat, 2022). Sekolah memiliki peran signifikan dalam membentuk karakter dan emosi siswa, dalam konteks pendidikan sebagai konselor melekat di dalam Undang-undang guru dan dosen yakni guru tidak sekedar mengajar tapi juga membimbing maka dari itu peran guru sebagai pembimbing akan coba dimaksimalkan tentu nanti akan ada pelatihan konseling untuk para guru sehingga sebagai pendidik yang mengajar di kelas masing-masing, di bidang studi masing-masing juga punya keterampilan untuk konseling (Rofi et al, 2019). Proses ini melibatkan kesadaran diri terhadap emosi yang dirasakan, pemahaman faktor pemicu emosi serta keterampilan untuk mengelola respons emosional dengan cara yang sehat.

Regulasi emosi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental, terutama bagi anak remaja awal yang mudah terpicu stres. Adapun aspek-aspek regulasi emosi meliputi; 1) Kesadaran Emosional: Mengenali dan memahami emosi yang dialami; 2) Pemahaman Emosional: Mengidentifikasi penyebab dan makna di balik emosi; 3) Kemampuan Mengatasi Emosi: Merespons emosi dengan cara yang sehat; 4) Kontrol Diri: Memfilter reaksi terhadap emosi; 5) Empati: Memahami dan merasakan emosi orang lain. Dengan ini, untuk mengelola emosi anak diperlukan perhatian lebih dari orangtua dan pihak sekolah dalam mendidik dan menjaga anak yang memasuki usia remaja awal, sekolah juga diharuskan mampu untuk memfasilitasi layanan bimbingan dan konseling kepada anak agar dapat membantu mengatur emosional anak dengan baik. Sebelum anak mampu memahami orang lain alangkah baiknya anak dapat belajar memahami dan peduli terhadap dirinya sendiri (Loaiza, 2024).

Memahami emosi remaja usia 10-13 tahun, penting untuk membahas tentang pengertian remaja awal, yaitu masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa transisi dari anak-anak menuju remaja, khususnya usia 10-13 tahun, merupakan fase awal perkembangan remaja yang ditandai oleh perubahan fisik dan hormonal yang signifikan, peningkatan kesadaran diri, serta mulai berkembangnya kebutuhan akan identitas sosial (Juliani et al, 2022). Pada tahap ini, individu mulai menunjukkan perilaku yang lebih mandiri dan mulai peduli terhadap persepsi orang lain terhadap dirinya. Penting sekali bagi kita memahami dan mengerti perubahan yang terjadi pada remaja awal agar dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang tepat. Walaupun beberapa penelitian menunjukkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di SD efektif dalam membantu siswa dalam mengelola emosi serta mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis, kajian tersebut tetap terdengar masih bersifat umum (Mendikdasmen Abdul Mu'ti, 2023). Guru BK berperan krusial dalam mengatasi permasalahan sosial dan emosional siswa di SD, terutama melalui pembinaan preventif dan pengembangan diri (Charmilasari et al, 2021). Namun, mayoritas penelitian ini tertuju pada konteks umum atau sekolah di daerah kota, sedangkan studi yang secara khusus meneliti peran BK dalam pengelolaan emosi siswa SD di area semi perdesaan seperti SD Negeri 3 Bugel Jepara masih sangat sedikit. Oleh karena itu, studi Anda krusial untuk menutupi kekurangan ini melalui pendekatan kontekstual yang sesuai dengan ciri-ciri lokal.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan kajian yang secara spesifik meneliti peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam pengelolaan emosi siswa-siswa sekolah dasar yang berada di wilayah semi-perdesaan, terutama di SD Negeri 3 Bugel Jepara yang tidak memiliki guru BK yang profesional. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang umumnya

dilakukan di sekolah-sekolah perkotaan atau pada tingkat pendidikan menengah dengan bantuan guru BK yang terlatih, penelitian ini menyelidiki peran wali kelas sebagai konselor alternatif dengan pendekatan yang kontekstual, kolaboratif, dan adaptif terhadap keterbatasan sumber daya. Pendekatan ini menawarkan sudut pandang baru mengenai strategi dan tantangan dalam pengelolaan emosi siswa di sekolah dasar yang memiliki keterbatasan fasilitas, serta menciptakan peluang untuk pengembangan model layanan BK yang sesuai dengan karakteristik sekolah di daerah semi-perdesaan.

Berdasarkan pengamatan pada saat observasi di SD Negeri 3 Bugel Jepara, yaitu pada anak remaja awal usia 10 sampai 13 tahun cenderung merasakan situasi stres, emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, dan putus asa yang tidak bisa dihindari secara penuh. Di SD Negeri 3 Bugel, terdapat beragam kondisi emosi siswa yang perlu diperhatikan seperti, ada beberapa anak yang memilih diam ketika menghadapi masalah namun ada juga anak yang sering marah-marah tidak jelas jika sedang mendapati masalah. Beberapa siswa mungkin akan menghadapi berbagai situasi yang menekan, dan untuk meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis remaja awal membutuhkan pelayanan bimbingan dan konseling untuk mengelola emosionalnya agar tidak sampai merugikan diri sendiri dan oranglain.

Peran guru sangat vital dalam konteks ini, guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing yang memberikan dukungan emosional kepada siswa. Guru yang peka terhadap keadaan emosional siswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Layanan bimbingan dan konseling di SD Negeri 3 Bugel perlu dilengkapi dengan berbagai strategi efektif dalam pengelolaan emosi, seperti konseling individu, kelompok, dan program penyuluhan tentang pengelolaan kecerdasan emosional. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan tentang bagaimana layanan bimbingan dan konseling di SD Negeri 3 Bugel yang dipandu oleh wali kelas masing-masing, berkontribusi dalam pengelolaan emosi siswa.

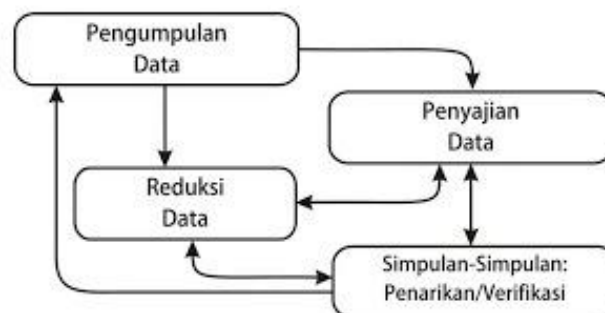
Hasil penelitian diharapkan menjadi acuan bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih efektif. Ruang lingkup penelitian ini mencakup analisis peran layanan bimbingan dan konseling dalam pengelolaan emosi siswa, serta tantangan yang dihadapi dalam implementasinya. Penelitian ini juga akan melibatkan siswa, guru kelas, dan tenaga kependidikan sebagai responden untuk mendapatkan data komprehensif. Pengelolaan emosi siswa merupakan aspek penting dalam dunia pendidikan, layanan bimbingan dan konseling di SD Negeri 3 Bugel diharapkan mampu memberikan dukungan yang diperlukan bagi seluruh siswa. Penelitian ini terfokus pada siswa kelas 5 karena pada usia remaja awal, mereka sering mengalami kesulitan dalam mengatur emosi ketika menghadapi berbagai tantangan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus kualitatif dengan metode pendekatan deskriptif eksploratif. Tujuannya adalah untuk memahami lebih dalam bagaimana layanan bimbingan dan konseling membantu siswa dalam mengelola emosi mereka. Melalui pendekatan ini, peneliti bisa menggali pengalaman, pandangan dan hubungan antara siswa dan konselor secara langsung di SD Negeri 3 Bugel, Jepara. Penelitian ini akan dilakukan dengan mengambil subjek penelitian dari siswa kelas 5 dan guru wali kelas. Menggunakan teknik pengumpulan data yang meliputi wawancara dan observasi akan membantu memastikan bahwa informasi yang diperoleh konsisten dan dapat dipercaya. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan analisis verbatim, yang meliputi transkripsi dan catatan wawancara.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 jenis utama, pertama yaitu pedoman pertanyaan wawancara yang dirancang untuk ditanyakan kepada siswa dan wali kelas. Pedoman pertanyaan wawancara ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman siswa dalam mengikuti layanan bimbingan di sekolah dan persepsi mereka terhadap dukungan emosional yang diberikan oleh konselor, serta sejauh mana layanan bimbingan dan konseling membantu siswa dalam mengelola emosi. Wawancara juga dilakukan kepada wali kelas untuk mengetahui pandangan terhadap kondisi emosional siswa dan pelaksanaan layanan BK. Jenis instrumen yang kedua yaitu lembar observasi untuk mencatat perilaku serta ekspresi siswa dalam berbagai situasi pada saat layanan bimbingan konseling. Observasi dilakukan secara langsung oleh peneliti untuk melihat bagaimana respon siswa terhadap konflik yang dialami dan tekanan emosional pada siswa. Lembar observasi ini sangat membantu peneliti untuk memperoleh data yang bersifat nyata dan kontekstual sehingga bisa memperkuat hasil wawancara dan memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika emosional pada siswa.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik verbatim. Dengan cara mentranskripsi hasil wawancara bersama wali kelas dan siswa. Kemudian mencatat temuan dari hasil observasi yang peneliti temui terhadap cara wali kelas menanggapi siswanya, dan perilaku serta ekspresi emosional siswa selama proses layanan dan bimbingan konseling. Proses analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, penarikan atau verifikasi kesimpulan.



Gambar 1. Alur Penelitian

Memastikan validitas data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari siswa, guruBK, dan wali kelas, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, pengamatan langsung di kelas/layanan BK, serta dokumen pelaksanaan layanan. Teknik ini digunakan untuk meningkatkan keabsahan data dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap fenomena yang diteliti. Penelitian ini akan mengungkapkan praktik layanan bimbingan konseling dan menguak bagaimana pelayanan tersebut membantu mengelola emosi siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling, agar lebih efektif dan efisien dalam membantu pengelolaan emosi pada siswa.

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari SD Negeri 3 Bugel, Jepara. Bagian ini diuraikan terkait masalah yang dialami oleh peserta didik dan tentang pelayanan bimbingan konseling disekolah. Ketidakmampuan mengatur emosi dapat mengurangi pencapaian akademik dan memperparah hubungan sosial.

Tabel 1. Hasil wawancara dengan siswa

Topik Pertanyaan	Hasil Wawancara
Seberapa sering kamu merasa terbantu oleh layanan bimbingan dan konseling yang ada disekolah?	Sebanyak 12 siswa merasa layanan BK secara baik dan memberi dampak positif, dan 4 siswa belum merasakan manfaat optimal dari layanan BK.
Apakah kamu pernah bercerita mengenai masalah yang sedang dialami kepada wali kelas?	Komunikasi siswa dengan wali kelas masih sangat rendah. 15 siswa menunjukkan kurangnya kepercayaan atau kedekatan siswa dengan wali kelas.
Apakah kamu merasa nyaman untuk berbicara atau mengungkapkan tentang masalah dan perasaan yang sedang dialami dengan wali kelas?	Hanya sebagian kecil (3 siswa) yang merasa nyaman berbagi perasaan kepada wali kelas dan 13 siswa perlu peningkatan pendekatan interpersonal oleh wali kelas agar siswa merasa aman.
Bagaimana biasanya kamu menghadapi konflik dengan temanmu?	Siswa cenderung memilih cara komunikatif, menunjukkan potensi keterampilan sosial baik. 5 siswa memilih menghindar, bisa jadi sebagai mekanisme pertahanan diri, 3 siswa yang merespon dengan agresi fisik, perlu pendampingan emosional, 6 siswa menunjukkan kemungkinan kesulitan mengelola konflik secara terbuka, 3 siswa menunjukkan kurangnya kontrol emosi pada sebagian siswa.
Tindakan apa yang kamu lakukan saat kamu merasa marah atau sedih?	Sebagian siswa mampu mengekspresikan emosi secara terbuka. Banyak siswa memendam perasaan, berisiko memicu masalah psikologis jangka panjang. Sebanyak 7 siswa emosi marah belum sepenuhnya dapat dikendalikan secara sehat oleh beberapa siswa.

Hasil wawancara dengan 16 siswa menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa terbantu oleh layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah, tetapi komunikasi dengan wali kelas tetap sangat minim, terlihat dari jumlah siswa yang merasa nyaman untuk membagikan masalah atau perasaan kepada wali kelas yang sedikit. Ini menunjukkan perlunya perbaikan dalam pendekatan interpersonal dari guru wali kelas. Dalam menangani konflik, sebagian besar siswa cenderung menyelesaikannya dengan cara komunikasi, tetapi masih ada sejumlah siswa yang memilih untuk menghindar, mendiamkan, atau merespons dengan sikap agresif, yang menunjukkan perlunya penguatan keterampilan dalam mengelola emosi. Ketika menghadapi emosi marah atau sedih, sejumlah siswa bisa mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka, tetapi banyak juga yang cenderung menyimpan perasaan atau merespons dengan kemarahan, yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental mereka jika tidak ditangani dengan baik melalui layanan BK yang lebih intensif dan pendekatan emosional yang lebih mendalam.

Tabel 2. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas

Topik Pertanyaan	Hasil Wawancara
Masalah emosional yang dihadapi siswa	Wali kelas mengungkapkan bahwa masalah yang sering terjadi disekolah yakni; mengejek, bertengkar, dan sulit memahami materi pelajaran. Beberapa siswa juga melihat bahwa ada yang kesulitan dalam mengekspresikan dan mengendalikan emosinya.
Ketidakefektifan layanan BK	Wali kelas mengatakan bahwa sekolah tidak memiliki guru BK. Sehingga guru wali kelas 5 yaitu bapak H ditunjuk sebagai konselor sekolah, jika guru lainnya belum bisa menangani masalah pada siswanya. Focus layanan BK hanya ketika terjadinya masalah pada siswa.
Strategi wali kelas dalam menangani masalah siswa	Wali kelas Menyusun aturan kelas yang disepakati bersama dan memberikan konsekuensi jika melanggarnya. Memberikan bimbingan individu saat siswa mengalami masalah dan melakukan bimbingan konseling setelah KBM selesai. Dengan menanyakan akar masalahnya hingga memecahkan masalah tersebut, kemudian menyelesaikan masalah tersebut dengan memberikan sedikit masukan atau

Topik Pertanyaan	Hasil Wawancara
	nasehat kepada siswa. Namun jika masalah perlu ditindaklanjuti maka wali kelas melibatkan orangtua yang bersangkutan bahkan bisa membawa masalah tertentu ke pihak berwajib untuk jalan penyelesaian masalah cara terakhir.
Integrasi pengelolaan emosi dalam pembelajaran	Wali kelas mengatakan bahwa layanan BK yang diintegrasikan ke mata pelajaran dengan nilai yang diajarkan yaitu; kedisiplinan, sopan santun, gotong royong, kejujuran dan rasa percaya.
Program preventive	Wali kelas menjelaskan bahwa sekolah telah mengadakan program tentang pencegahan tindak kekerasan seperti bullying, pertengkaran dll. Peserta yang ikut serta dalam kegiatan ini yaitu seluruh siswa, semua guru dan komite, bahkan orang tua siswa juga ikut berperan dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2024 tahun lalu.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa di SD Negeri 3 Bugel menghadapi berbagai masalah emosional seperti saling menghina, berkelahi, dan kesulitan dalam memahami pelajaran akibat ketidakmampuan mengekspresikan serta mengelola emosi mereka. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa semakin rendah kemampuan siswa dalam mengelola emosi, semakin besar kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku agresif seperti menghina atau berkonflik (Aprilia, 2021).

Pembahasan

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi sejak dini. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar berfungsi untuk membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan memahami diri, mengelola emosi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial siswa (Rofiqoh et al, 2023). Berdasarkan keterangan wali kelas bahwa di sekolah dasar tidak memiliki guru BK, namun wali kelas 5 SD Negeri 3 Bugel telah melakukan perannya sebagai konselor yang ditunjuk sekolah ketika guru lain tidak mampu menangani masalah pada siswanya. Hal ini pelaksanaan BK yang dilakukan oleh wali kelas masih sangat terbatas, karena pelayanan yang dilakukan tidak menyeluruh hanya cenderung fokus pada peserta didik yang aktif atau sulit diatur, sedangkan siswa yang terlihat tanpa masalah belum mendapatkan layanan BK.

Pendekatan bimbingan dan konseling yang lebih sistematis diperlukan agar seluruh siswa baik yang menunjukkan perilaku bermasalah maupun tidak mendapatkan layanan yang setara (Yeager et al, 2016). Sekolah Negeri 3 Bugel tidak memiliki guru BK yang secara khusus menangani masalah siswa, tanggung jawab itu diberikan kepada wali kelas yang hanya berurusan ketika permasalahan telah timbul. Pendekatan ini mengindikasikan bahwa layanan BK di sekolah belum berfungsi secara preventif dan terorganisir. Guru non-BK yang juga berperan sebagai konselor biasanya bersifat reaktif dan tidak dapat melaksanakan fungsi pengembangan secara maksimal (Mulyati et al, 2020). Kondisi ini menunjukkan perlunya penempatan guru BK profesional agar layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan. Guru menggabungkan nilai-nilai seperti etika, ketertiban, dan kejujuran dalam proses belajar. Ini mencerminkan pendekatan pendidikan karakter yang mendukung pengelolaan emosi siswa dalam konteks yang tepat (Wang et al, 2019).

Penelitian lain mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa jika pendidikan karakter diintegrasikan dalam pembelajaran sehari-hari, maka dapat meningkatkan kontrol diri dan empati siswa (Insani et al, 2021). Signifikansi pendidikan karakter sebagai sarana untuk memperkuat pengendalian emosi, di mana nilai-nilai karakter memandu siswa untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang positif (Damayanti, et al., 2021). Dengan demikian, pendidikan karakter tidak hanya membentuk kepribadian siswa, tetapi juga menjadi landasan penting dalam membangun

kecerdasan emosional sejak dini. Guru kelas 5 mengungkapkan bahwa ia menetapkan peraturan kelas, memberikan bimbingan pribadi, dan melibatkan orang tua atau pihak lain jika diperlukan.

Pendekatan ini menunjukkan adanya usaha kolaboratif dan individual dalam mengatasi masalah siswa. Guru berperan krusial dalam menciptakan suasana kelas yang teratur melalui pembuatan aturan kelas dan pendekatan yang bersifat personal (Chan et al, 2019). Hal ini menegaskan bahwa peran guru tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator perkembangan sosial dan emosional siswa di lingkungan sekolah. Pelaksanaan layanan bimbingan individu dilakukan oleh wali kelas ketika terjadi masalah pada peserta didik, yang dilaksanakan pada waktu jam istirahat atau setelah kegiatan belajar mengajar. Jika dibutuhkan, wali kelas juga memanggil orangtua atau pihak lain yang terkait, apabila masalah tidak dapat terselesaikan dengan baik pihak sekolah tetap akan menindaklanjuti dengan melibatkan pihak berwajib.

Tindakan tersebut merupakan kebijakan dari sekolah dan juga kesepakatan dari pihak yang bermasalah, hal tersebut disampaikan oleh wali kelas 5 saat wawancara. Sekolah pernah melaksanakan program sosialisasi pencegahan tindak kekerasan bullying pada bulan Februari 2024. Kegiatan tersebut diikuti oleh seluruh siswa beserta guru-guru, bahkan komite dan orangtua siswa juga ikut berperan dalam kegiatan ini. Bentuk pelayanan BK disekolah dalam meningkatkan pengembangan karakter siswa khususnya pada pengelolaan emosi pada siswa, menurut peneliti sudah tersusun dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki komitmen kuat dalam menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa. Proses layanan bimbingan dan konseling wali kelas memiliki peran strategis dalam memberikan dukungan emosional dan bimbingan kepada siswa yang mengalami berbagai permasalahan. Melalui interaksi tatap muka yang bersifat pribadi atau bimbingan individu, wali kelas membantu siswa dalam mengidentifikasi sumber masalah yang mereka hadapi, baik yang berkaitan dengan masalah pribadi maupun akademiknya.

Proses konseling bisa jadi munculnya hubungan yang penuh dengan rasa empati, keterbukaan, dan rasa aman, sehingga siswa merasa didengar dan dipahami. Dengan demikian, layanan ini menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan berpusat pada kebutuhan emosional siswa. Bimbingan konseling merupakan satu-satunya solusi untuk menampung masalah yang dirasakan oleh siswa, selain itu juga membantu wali kelas dalam memahami kondisi siswa. Layanan konseling individu tidak hanya berperan dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga mendorong pertumbuhan emosional yang sehat dan mendukung perkembangan karakter siswa secara positif. Pelayanan BK sangat dibutuhkan, karena sebagai upaya preventif dalam mencegah berkembangnya masalah yang lebih kompleks. Layanan BK di SD berperan sebagai solusi masalah siswa sekaligus upaya preventif untuk mendukung emosi, karakter, dan keterampilan sosial sejak dini.

Keberadaan layanan BK di sekolah dasar seharusnya tidak hanya reaktif menanggapi masalah yang telah ada, tetapi juga bersifat preventif dan pengembangan. Layanan BK di SD dapat mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan keterampilan sosial siswa apabila dilaksanakan secara teratur dan terpadu dalam proses pembelajaran (Sukmadinata, 2020). Oleh karena itu, layanan BK dapat menjadi fondasi penting dalam mendukung pertumbuhan emosional anak sejak usia dini. Guru kelas, ketika tidak ada guru BK profesional, berfungsi sebagai konselor utama di sekolah dasar. Tugas ini mencakup memberikan bimbingan kepada siswa secara personal, menetapkan aturan kelas, dan menciptakan komunikasi yang mendorong siswa untuk terbuka dalam mengekspresikan perasaan. Guru yang memiliki peran ganda sebagai pendukung emosional siswa cenderung membangun suasana belajar yang lebih baik dan

mendukung perkembangan karakter siswa secara menyeluruh (Armadani, et al, 2024). Tindakan yang diambil oleh guru dapat mencakup saran, pengembangan karakter, dan kerja sama dengan orang tua untuk mengatasi masalah emosional siswa. Anak-anak pada usia sekolah dasar, khususnya yang berumur 10 hingga 13 tahun, sedang mengalami perkembangan emosi yang pesat.

Mereka mulai merasakan berbagai jenis emosi dengan lebih kompleks, baik emosi positif seperti senang dan bangga, maupun emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, serta frustrasi. Siswa pada tahap ini memperlihatkan reaksi emosional yang intens terhadap stres akademik, hubungan sosial, dan kondisi kompetitif, dan ini memiliki dampak besar terhadap partisipasi dan pencapaian penelitian mereka (Karisma et al, 2020). Wawancara dengan siswa menyatakan bahwa perasaan yang dirasakan oleh siswa biasanya terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu emosi dasar dan emosi turunan. Emosi dasar (marah, takut, bahagia, sedih) timbul secara spontan sebagai reaksi langsung terhadap rangsangan, sementara emosi lanjutan (malu, iri, cemburu) berkaitan dengan penafsiran sosial dan pengalaman individu. Adapun presentase dari 16 jumlah siswa di kelas 5 tersebut sebesar 60% yang mampu mengekspresikan emosi dirinya. Oleh karena itu, kemampuan siswa dalam mengenali dan membedakan emosi sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial terutama di sekolah.

Hasil pengamatan di SD Negeri 3 Bugel Jepara menunjukkan bahwa ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh siswa sangat bervariasi, mulai dari tidak bersuara saat menghadapi konflik hingga reaktif dengan merasa marah atau menangis. Guru yang memiliki kemampuan empatik untuk memahami ekspresi emosi siswa dapat menciptakan lingkungan kelas yang aman secara emosional dan mendukung siswa dalam mengembangkan regulasi emosi dengan cara yang positif (Lusiani, 2025). Hal ini menunjukkan pentingnya peran guru dalam mengenali dan merespons ekspresi emosi siswa secara tepat guna mendukung perkembangan sosial emosional mereka secara optimal.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah dasar masih menghadapi beberapa tantangan, terutama terkait dengan ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas. Di SD Negeri 3 Bugel, tidak ada guru BK khusus, sehingga tugas ini dilaksanakan oleh wali kelas. Sebenarnya, seharusnya layanan BK dikelola oleh tenaga ahli yang telah mendapatkan pendidikan konseling secara resmi. Situasi ini menghalangi pelaksanaan layanan BK yang komprehensif dan bersifat pencegahan. Tidak adanya guru BK di sekolah dasar mempengaruhi rendahnya efektivitas layanan konseling, karena guru kelas cenderung lebih reaktif dan kurang mengerti pendekatan konseling secara menyeluruh (Sukadari, 2021).

Keberadaan guru BK profesional di sekolah dasar menjadi kebutuhan mendesak untuk memastikan layanan konseling berjalan optimal sesuai dengan tujuan perkembangan peserta didik. Selain kekurangan sumber daya manusia, pemahaman siswa mengenai emosi juga merupakan tantangan. Banyak siswa masih kesulitan untuk mengenali dan mengungkapkan emosi mereka dengan benar, yang mengakibatkan perilaku seperti kemarahan yang berlebihan, sikap mengisolasi diri, atau saling hina. Siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung berperilaku agresif dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara sosial (Ilham, 2020). Oleh karena itu, diperlukan peran aktif guru dan layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mengenali serta mengelola emosi secara sehat.

Sebagai upaya mengatasi kendala tersebut, cara yang diterapkan guru adalah merumuskan peraturan kelas bersama siswa, memberikan bimbingan pribadi saat masalah muncul, serta melibatkan orang tua dalam menyelesaikan masalah siswa. Strategi ini menciptakan saluran komunikasi yang transparan antara siswa, guru, dan orang tua. Partisipasi orang tua dan

dukungan individu dari guru dapat memberikan lingkungan yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan (Naba et al, 2022). Sebagai hasilnya, kolaborasi antara guru, siswa, dan orang tua menjadi kunci penting dalam menciptakan iklim kelas yang suportif dan kondusif bagi pengelolaan emosi siswa. Strategi lain adalah mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam proses pembelajaran. Di SD Negeri 3 Bugel, nilai-nilai seperti disiplin, kolaborasi, dan kejujuran diajarkan lewat pelajaran PPKn.

Strategi ini krusial karena pendidikan karakter membantu siswa dalam memahami serta mengendalikan emosi mereka dengan cara yang positif. Walaupun sekolah belum memiliki guru BK, usaha untuk memberikan pelatihan informal kepada wali kelas mengenai teknik dasar konseling adalah sebuah langkah adaptasi yang patut dihargai. Terakhir, pendekatan yang kolaboratif dan personal antara orang tua, siswa, serta guru adalah strategi utama dalam membangun lingkungan sekolah yang mendukung pengelolaan emosi. Layanan konseling kolaboratif tidak hanya menangani persoalan individu, tetapi juga memfasilitasi perkembangan emosional dan sosial siswa secara berkesinambungan (Nasution, et al., 2025). Kolaborasi yang erat ini menjadi kunci terciptanya lingkungan belajar yang mampu menunjang kesejahteraan emosional siswa secara menyeluruh.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah memberi dampak positif bagi banyak siswa, namun masih ada kekurangan dalam komunikasi antara siswa dan wali kelas. Sebagian besar siswa merasa enggan untuk menyampaikan masalah atau perasaan mereka kepada wali kelas, yang mengindikasikan tingginya tingkat kekurangan kedekatan dan kepercayaan interpersonal. Selain itu, dalam menghadapi konflik dan emosi negatif, walaupun sebagian siswa memilih cara berkomunikasi dan mengekspresikan emosi yang positif, masih terdapat kecenderungan signifikan untuk menghindar, mendiamkan, bahkan bersikap agresif, yang menunjukkan perlunya penguatan pengelolaan emosi melalui layanan BK yang lebih mendalam. Kajian ini memberikan sumbangan pada penguatan literatur mengenai signifikansi layanan BK dalam mendukung kesehatan emosional peserta didik di sekolah dasar. Akan tetapi, batasan dalam penelitian ini mencakup jumlah responden yang sedikit dan hanya dilaksanakan di satu sekolah, sehingga generalisasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati. Dengan memperhatikan berbagai tantangan yang dihadapi siswa remaja awal, layanan bimbingan dan konseling di SD harus terus ditingkatkan, baik dalam pelatihan guru, penyusunan program pengaturan emosi, maupun penguatan peran orang tua. Partisipasi semua pihak merupakan kunci untuk memastikan siswa mendapatkan dukungan terbaik dalam perkembangan emosional dan sosial mereka.

Penelitian berikutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan dari berbagai sekolah agar hasil yang diperoleh lebih mewakili. Selain itu, pendekatan kualitatif yang mendalam seperti wawancara tatap muka dan pengamatan perilaku juga krusial untuk mengeksplorasi aspek emosional siswa secara lebih menyeluruh. Sekolah juga disarankan untuk meningkatkan kemampuan guru dan wali kelas dalam menjalin kedekatan emosional dengan siswa, serta memperluas program layanan BK dengan pendekatan yang lebih pribadi dan bersifat preventif. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan psikososial yang cukup di lingkungan sekolah dapat berkontribusi pada pembentukan karakter siswa yang lebih kuat secara emosional.

Acknowledgment

-

Daftar Pustaka

- Aprilia, R. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Agresivitas Verbal Pada Siswa–Siswi Di Man 1 Kota Semarang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Armadani, A., & Arifani, Y. (2024). Peran Guru Dalam Membangun Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Cerdas Proklamator*, 12(1), 55-64. <https://doi.org/10.37301/Cerdas.V12i1.230>
- Chan, F., Pamela, I. S., Sinaga, I. S., Mesariani, M., Oktarina, R., & Julianti, M. (2019). Strategi Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Di Sekolah Dasar. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 6(2), 173-182. <https://doi.org/10.24252/Auladuna.V6i2a8.2019>
- Charmilasari, C., & Juni, T. W. (2023). Sastra untuk Mengembangkan Kesadaran Kemanusiaan Siswa. *Jurnal Dieksis Id*, 3(2), 99-111. <https://doi.org/10.54065/dieksis.3.2.2023.347>
- Damayanti, P. S., Putra, A., & Srirahmawati, I. (2021). Pengembangan Kecerdasan Emosional Melalui Pendidikan Karakter Pada Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(3), 348-356. <https://doi.org/10.26618/Equilibrium.V9i3.5992>
- Goleman, D. (2015). *Why EI Is Most Important Than IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ilham, I. (2020). Perkembangan Emosi Dan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *El-Muhbib Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 4(2), 162-180. <https://doi.org/10.52266/El-Muhbib.V4i2.562>
- Insani, G. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Integrasi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Untuk Mengembangkan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8153-8160.
- Juliani, R., & Wulandari, F. (2022). *Tinjauan Pustaka Dan Kerangka Teori: Perkembangan Remaja*. Universitas Al Irsyad. Retrieved From
- Karisma, W. T., DH, D. P., & Karmila, M. (2020). Peran Orangtua Dalam Menstimulasi Pengelolaan Emosi Anak Usia Dini. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 94-102. <https://doi.org/10.26877/Paudia.V9i1.6144>
- Loaiza, J. R. (2024). Functionalism And The Emotions. *The British Journal For The Philosophy Of Science*, 72(1), 1-274. <https://doi.org/10.1086/715207>
- Lusiani, S. (2025). Peran Guru Dalam Menumbuhkan Rasa Empati Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Metode Role Play. *Jurnal Inovasi Media Pengajaran Dan Pembelajaran*, 5(2), 724-735. <https://doi.org/10.52690/Jitim.V5i2.961>
- Mendikdasmen Abdul Mu'ti. (2023, November 13). Kunjungan Kerja Di SD Muhammadiyah 1 Wonopeti, Galur, Kulon Progo.
- Mulyati, S., & Kamaruddin. (2020). Peran Guru Dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling. *AL-LIQUO Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 172-184. <https://doi.org/10.46963/Alliqo.V5i02.241>
- Naba, A. H., & Nirwana. (2022). Peranan Guru Dan Orang Tua Dalam Mengembangkan Sosial Emosional Anak. *AJER Algazali International Journal Of Educational Research*, 4(2), 139-150. <https://doi.org/10.59638/Ajger.V4i2.369>

- Nasution, A. Z., Mudjiran, & Karneli, Y. (2025). Kolaborasi Guru Dan Konselor Dalam Pendekatan Humanistik Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 12 - 25. <https://doi.org/10.52657/Jfk.V1i1.2542>
- Nelisma, N., Sari, R. M., & Siregar, R. (2024). *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa*. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4(3), 4556.
- Rahmat, A. (2022). Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 1-10.
- Rofi, A., Dedy, A., & Kusumah, S. H. (2019). Implementasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Untuk Mengembangkan Kemandirian Siswa. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 9(1), 44 – 56. <https://doi.org/10.25273/Pe.V9i1.4225>
- Rofiqoh, N., & Zumrotun, E. (2023). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*. Semarang: Cahya Ghani Recovery.
- Sukadari. (2021). Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Sangat Dibutuhkan. Elementary School: *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 8(1), 67 – 74. <https://doi.org/10.31316/Esjurnal.V8i1.1204>
- Sukmadinata, N. S. (2020). *Landasan Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Wang, M. T., Degol, J. L., & Ye, F. (2019). Social-Emotional Learning And Academic Achievement: A Systematic Review. *Educational Psychology Review*, 31(2), 257-276. <https://doi.org/10.1007/S10648-015-9319-1>
- Yeager, D. S., Walton, G. M., & Morales, J. R. (2016). Implicit Theories And Educational Outcomes: A Systematic Review. *Educational Psychology Review*, 28(2), 151-173. <https://doi.org/10.3102/0034654311405999>