

## **Bimbingan Konseling dan Pengelolaan Emosi Anak di Sekolah Dasar Al-Muttaqin**

**Ira Restu Kurnia<sup>1</sup>, Alvina Damayanti<sup>2</sup>, Alya Rasikhah Zahra Rossi<sup>3</sup>, Dinda Putri Sekarwangi<sup>4</sup>, Habibah<sup>5</sup>, Khopipah<sup>6</sup>, Trias Wibiwirutami<sup>7</sup>, Vivi Khoerunnissa<sup>8</sup>**

1,2,3,4,5,6,7,8 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pelita Bangsa

e-mail: [a.sekarwangi50@gmail.com](mailto:a.sekarwangi50@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan konseling dan pengelolaan emosi anak di sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui pengambilan jurnal atau buku, observasi wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling di sekolah dasar dilaksanakan oleh guru atau wali kelas dengan memberikan layanan konseling individual, kelompok, dan klasikal. Materi bimbingan konseling mencakup aspek pribadi, sosial dan belajar yang disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Pengelolaan emosi anak dilakukan melalui pembiasaan, keteladanan, dan pemberian motivasi oleh guru. Sekolah juga menyediakan kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu anak mengelola emosinya. Secara keseluruhan, bimbingan konseling dan pengelolaan emosi anak di sekolah dasar telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi perkembangan anak.

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

### **Abstract**

This research aims to describe the implementation of counseling guidance and managing children's emotions in elementary schools. The research method used is descriptive qualitative with data collection techniques through taking journals or books, observation, interviews and documentation. The research results show that counseling guidance in elementary schools is carried out by teachers or homeroom teachers by providing individual, group and classical counseling services. Guidance and counseling material covers personal, social and learning aspects that are adapted to the needs and development of elementary school age children. Management of children's emotions is carried out through habituation, example and providing motivation by teachers. Schools also provide extracurricular activities to help children manage their emotions. Overall, guidance counseling and managing children's emotions in elementary schools has gone well and has had a positive impact on children's development.

**Keywords :** *Guidance Counseling, Emotion Management, Elementary School Children.*

### **PENDAHULUAN**

Bimbingan konseling merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan sekolah dasar. Melalui konseling, sekolah membantu siswa mewujudkan potensi dirinya, mengatasi permasalahan dan mencapai perkembangan optimal. Aspek penting yang sering menjadi fokus dalam konseling sekolah dasar adalah menangani emosi anak-anak sekolah dasar berada pada tahap perkembangan emosi yang dinamis. Belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul dalam diri anak. Keterampilan manajemen emosi yang baik sangat penting agar anak dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah, mengembangkan hubungan sosial yang positif, dan mencapai hasil belajar yang optimal di Sekolah Dasar Al

Muttaqin, kami memberikan penekanan khusus pada konseling dan penanganan emosi anak sekolah menyadari pentingnya menanamkan pada siswa kemampuan mengelola emosi sejak usia dini. Sekolah ini bertujuan untuk membantu anak-anak mengembangkan kecerdasan emosional dan keterampilan pengaturan emosi yang sehat melalui program perawatan dan konseling yang komprehensif.

Pada tahap perkembangan dapat diamati perubahan, baik psikologis, emosional, dan sosial. Emosi anak yang tidak stabil dapat menimbulkan stres dan konflik. Hal ini dapat diminimalisir jika setiap anak siap menghadapi perubahan wajah dan mampu mengatasinya dengan sebaik mungkin. Diharapkan seluruh anak mampu berperilaku adaptif. Perilaku dapat dihasilkan dari pengaturan diri anak, dan anak mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan aspek sosial dan emosionalnya secara harmonis.

Tujuan adalah untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lainnya, sehingga tidak mempunyai masalah ketika berada di lingkungan sosial. perkembangan sosial adalah proses dimana anak belajar tentang diri mereka sendiri dan orang lain, membentuk hubungan dan persahabatan kita tahu bahwa pengalaman sosial yang dimulai seorang anak dalam keluarga akan mempengaruhi kehidupannya di masa depan. Perkembangan emosi merupakan proses dimana anak mengembangkan panca inderanya melalui interaksi dengan lingkungannya, dan proses ini terjadi secara bertahap. Perkembangan sosial dan emosional yang nyata dimulai sejak lahir. Menurut Hurlock, munculnya emosi pada anak ditandai dengan intensitas yang tinggi dan ekspresi yang sering, bersifat sementara dan reflektif; Ciri-ciri kepribadian berubah seiring bertambahnya usia dan ditandai dengan ciri-ciri perilaku menurut Cahyaningtyas, R., Devi, A. F., & Utomo, A. D. K. (2023) dalam (Mulyani, 2017).

## **METODE**

Penelitian ini didasarkan pada metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data seperti catatan harian, buku observasi, dan wawancara. Konsep dasar penelitian kualitatif adalah istilah "penelitian kualitatif" adalah penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna-makna yang dilekatkan oleh individu atau kelompok orang yang berbeda terhadap isu-isu sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2009: 4). Proses penelitian kualitatif meliputi pengajuan pertanyaan atau prosedur, pengumpulan data spesifik dari partisipan, analisis data secara induktif dari topik spesifik ke topik umum, dan interpretasi makna data. Beliau menjelaskan bahwa diperlukan upaya yang signifikan. Menurut Mukhadis, Ibnu, dan Dasna (2003), pencarian pengetahuan dalam penalaran induktif diawali dengan pengamatan terhadap hal-hal yang spesifik, fakta-fakta yang konkrit. Penelitian ini mempunyai struktur atau kerangka yang fleksibel, mereka yang terlibat dalam bentuk penelitian ini harus menerapkan perspektif penelitian induktif untuk fokus pada makna individu dan menafsirkan kompleksitas masalah. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan jenis penelitian yang termasuk dalam kategori penelitian kualitatif. Penelitian deskriptif merupakan strategi penelitian dimana peneliti menyelidiki peristiwa atau fenomena dalam kehidupan individu dan meminta individu atau kelompok individu menceritakan kisah tentang kehidupan mereka. Informasi ini diceritakan kembali oleh peneliti dalam kronologi deskriptif. Ciri-ciri penelitian deskriptif adalah data yang diperoleh tidak berupa angka-angka seperti pada penelitian kuantitatif, melainkan berupa huruf dan gambar. Jenis penelitian deskriptif kualitatif menyajikan data apa adanya, tanpa adanya manipulasi atau pengolahan lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran utuh tentang apa yang terjadi dan untuk menguraikan serta menjelaskan fenomena-fenomena yang terjadi. Sekadar uraian beberapa variabel yang relevan dengan masalah yang diteliti. Kajian tersebut menafsirkan dan menjelaskan data berdasarkan situasi, sikap, dan pandangan masyarakat saat ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pentingnya bimbingan konseling di sekolah dasar**

Pentingnya bimbingan dan konseling di sekolah dasar: Bimbingan dan konseling harus dilakukan sebaik mungkin untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan bantuan dan perawatan yang tepat. Bantuan ini diberikan oleh seorang konselor kepada seorang konseling atau peserta yang dibesarkan dengan tujuan membantu konseling memahami dirinya sendiri, membuat keputusan, memahami potensi atau kemampuan yang dimilikinya, dan mengetahui cara mengembangkan potensi tersebut. Konseling juga membantu siswa bertujuan untuk menjadi lebih baik. Siswa yang masih di sekolah dasar harus mendapatkan bantuan seperti ini, karena setiap siswa dapat berkembang ke arah yang positif.

Selain itu, menyatakan bahwa ada sepuluh alasan mengapa konseling sangat penting, khususnya di sekolah dasar: (1) pertumbuhan siswa; (2) membantu siswa dalam merencanakan dan memilih karir masa depan; (3) membantu siswa membuat keputusan yang tepat di setiap tingkat kelas; (4) membantu dan melengkapi upaya orang tua di rumah; (5) membantu mengurangi atau mengenalkan kesalahan orang tua; dan (6) membantu mengurangi atau mengenalkan kesalahan orang tua. (9) membantu institusi pendidikan mencapai keberhasilan akademik di tingkat dasar dan tinggi; dan (10) membantu mengatasi masalah kedisiplinan siswa (Prasetia dan Heiriyah, 2022). Banyak kasus kriminal yang dilakukan siswa Sekolah Dasar dan masalah yang mereka hadapi yang menghambat kemajuan mereka dalam akademik, hubungan sosial, dan pribadi membuat BK sangat penting di sekolah dasar. Penting bagi guru sekolah dasar untuk memahami dan mendorong perkembangan sosial dan pribadi anak-anak. Tanggung jawab ini meningkatkan kebutuhan akan pengajaran yang terstruktur di sekolah dasar. Karakter setiap warga negara dapat dilihat dan diukur sebagai salah satu indikator kualitas negara. Pendidikan yang baik sangat penting untuk membangun karakter masyarakat ini; pendidikan yang baik mendukung pengembangan keterampilan mereka. Sekolah adalah salah satu tempat yang dapat membantu seseorang mengembangkan bakat dan karakter yang baik.

Sekolah adalah tempat yang baik untuk belajar, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat. Mereka memiliki peran yang sangat penting dalam membangun karakter siswa. Bimbingan dan konseling adalah jenis layanan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang klien atau peserta didik untuk membantu mereka memahami diri mereka sendiri, membuat keputusan, memahami potensi mereka, dan mengembangkan potensi tersebut. Konsekuensinya, konselor bertanggung jawab atas keputusan yang mereka buat. Untuk memastikan bahwa semua siswa dapat mencapai perkembangan terbaik mereka, bantuan ini adalah pilihan yang tepat. Di sekolah dasar, konselor bimbingan tidak melakukan kegiatan konseling seperti di sekolah dasar dan menengah. Guru kelas harus melakukan tugasnya secara menyeluruh, termasuk mengajar semua mata pelajaran (kecuali pendidikan agama dan jasmani), memberikan bimbingan dan konseling secara eksklusif kepada semua siswa, dan memastikan bahwa masalah siswa dapat diantisipasi sedini mungkin dan tidak mengganggu pembelajaran. Siswa dapat mencapai hasil belajar terbaik tanpa hambatan atau masalah belajar.

Bimbingan dan konseling sangat penting di sekolah dasar karena dapat membantu siswa dalam pertumbuhan mereka, merencanakan dan memilih karir masa depan, membuat keputusan yang tepat di setiap tingkat kelas, membantu dan melengkapi upaya orang tua di rumah, membantu mengurangi atau mengenalkan kesalahan orang tua, membantu mengurangi atau mengenalkan kesalahan orang tua, membantu institusi pendidikan mencapai keberhasilan akademik di tingkat dasar dan tinggi, membantu mengatasi masalah kedisiplinan siswa.

### **Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar**

Astuti (2006) menjelaskan bahwa konseling adalah proses kolaboratif antara terapis dan konselor yang membantu mereka mengembangkan empati dan menemukan solusi atas permasalahan mereka. Layanan diberikan untuk meningkatkan kemandirian calon peserta pembangunan melalui bimbingan dan nasehat dalam sistem pendidikan nasional

(Hassisby,2017). Dalam pelaksanaannya layanan bimbingan konseling memiliki beberapa faktor diantaranya faktor pendukung dan faktor penghambat, adapun beberapa faktor pendukung terlaksananya layanan bimbingan dan konseling

Adanya kerja sama wali kelas dengan orang tua, dukungan dari pihak sekolah, kesadaran siswa dalam mengenai bimbingan dan konseling, siswa terbuka kepada wali kelas ketika memiliki permasalahan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Gita & Perianto, 2020) yang menyebutkan bahwa faktor pendukung dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di antaranya mendapatkan dukungan dari pihak kepala sekolah. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya harus mendapatkan perhatian dari pihak sekolah, yang dimana pihak sekolah memberikan dukungan mengenai sarana dan prasaranan agar terlaksananya layanan bimbingan dan konseling secara optimal.

Tujuan layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar.Meningkatkan pemahaman siswa terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.Membantu siswa mengatasi masalah akademik dan non-akademik.Meningkatkan kemandirian dan kemandirian siswa.Meningkatkan pemilihan karier dan pendidikan berikutnya.Jenis-jenis layanan yang diberikan:Bimbingan akademik: membantu siswamemilih mata pelajaran, menentukan tujuan pendidikan, dankatkan prestasi belajar.Bimbingan karier: membantu siswa memahami potensi diri, menentukan karier yang sesuai, dan membuat rencana pendidikan berikutnya.Bimbingan personal: membantu siswa mengatasi masalah emosional, konflik interpersonal, dan perubahan sosial.Bimbingan keluarga: memberikan saran kepada orang tua tentang bagaimana mendukung perkembangan anak mereka.Manfaat layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar:

- a) Meningkatkan pemahaman siswa terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.
- b) Membantu siswa mengatasi masalah akademik dan non-akademik.
- c) Meningkatkan kemandirian dan kemandirian siswa.

Seorang guru dari sekolah Al-Muttaqin juga mengatakan *“Dalam kegiatan upacara bendera rutin, sekolah kami biasanya menyisipkan layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik. Ketika pembina upacara menyampaikan amanat, sering kali diselipkan materi bimbingan konseling yang relevan dan memadai untuk memenuhi kebutuhan peserta didik. Hal ini dilakukan sebagai upaya komprehensif dalam memberikan dukungan dan pendampingan psikologis bagi perkembangan peserta didik secara holistik”*

Dalam kegiatan upacara bendera rutin yang diselenggarakan di sekolah, pihak sekolah seringkali menyisipkan layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik. Ketika pembina upacara menyampaikan amanat, sering kali diselipkan materi bimbingan konseling yang relevan dan memadai untuk memenuhi kebutuhan peserta didik. Hal ini dilakukan sebagai upaya komprehensif dalam memberikan dukungan dan pendampingan psikologis bagi perkembangan peserta didik secara holistik. Integrasi layanan bimbingan konseling ke dalam kegiatan upacara bendera menunjukkan adanya kesadaran dari pihak sekolah akan pentingnya memenuhi kebutuhan peserta didik tidak hanya dari segi akademik, tetapi juga dari segi psikologis dan perkembangan pribadi. Melalui penyisipan materi bimbingan konseling yang sesuai dengan amanat pembina upacara, sekolah berupaya untuk memberikan dukungan dan pendampingan yang lebih efektif bagi peserta didik. Hal ini merupakan bagian dari pendekatan holistik dan komprehensif dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

### **Peran Guru Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar**

Peran Guru dalam Pendidikan Sekolah Dasar Guru mempunyai peranan yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan belajar siswa Sebagai bagian dari orientasi dan bimbingan, guru memberikan pilihan nasihat kepada siswa secara langsung atau melalui layanan online Guru memberikan layanan konseling yang ramah dan menyenangkan untuk membantu siswa belajar dengan nyaman Guru Sekolah Dasar berperan penting dalam memenuhi misinya mengembangkan siswa dalam hal pengetahuan, sikap, dan keterampilan Senada dengan hal tersebut, Suharjo (2006: 60) menyatakan: Guru sekolah dasar mempunyai beberapa tugas yaitu, kewajiban profesional, kewajiban manusia dan sosial

Tugas profesional seorang guru adalah mendidik, membimbing dan melatih peserta didik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya Saat ini tugas pendidikan adalah menumbuhkan budi pekerti yang baik pada diri siswa sesuai dengan nilai dan moral guru sekolah dasar.

Demikian pula tugas guru sebagai humanis adalah menjadi orang tua kedua bagi anak didiknya Sama seperti orang tua Selain mendidik anak, guru juga harus memandang siswa sebagai anaknya sendiri dan memberikan bimbingan dan pendidikan yang sesuai Guru mempunyai misi mendidik siswa untuk mengembangkan kepribadian yang nyaman bagi mereka Nilai-Nilai Pancasila Tantangan berikutnya adalah agar guru mempunyai misi sosial Artinya, tugas guru adalah mempersiapkan peserta didik menjadi warga negara yang baik, dapat diterima dalam masyarakat, negara, dan bangsanya Berdasarkan tugas guru sekolah dasar yang disampaikan oleh para ahli, penulis menyimpulkan bahwa guru sekolah dasar mempunyai sifat-sifat sebagai berikut: Kewajiban membentuk karakter peserta didik sesuai dengan nilai dan moral yang terkandung dalam Nilai Pancasila guru sekolah sama dengan orang tua di rumah, guru merupakan orang tua siswa di sekolah tersebut, guru diwajibkan untuk mengajar semua siswa Bimbingan yang diberikan guru kepada siswa diharapkan dapat membantu mengembangkan karakternya sesuai dengan nilai-nilai Pancasila.

Dinkmeyer dan Caldwell 1970 (dalam Ngalimun, 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 ini, layanan bimbingan dan konseling harus dapat membantu siswa mengambil keputusan-keputusan yang baik dalam hidup agar terhindar dari keputusan- keputusan yang buruk dan mencapai pertumbuhan yang maksimal Berdasarkan pendapat ahli tersebut, penulis mempunyai pendapat sebagai berikut: Agar layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar dapat dilaksanakan dengan baik dan sempurna, hendaknya guru memperhatikan tugas perkembangan dan karakteristik siswa, dan orang tua hendaknya mengambil kesimpulan sebagai berikut Pendidikan Anak , masalah ini juga harus mencakup sekolah, dan guru harus memperhatikan siswanya, apakah mereka memiliki ketidakmampuan belajar atau masalah lainnya.

Salah seorang guru dalam wawancara yang kami lakukan juga mengatakan "Sebagai seorang guru, langkah pertama yang saya ambil ketika menghadapi peserta didik dengan perilaku maladaptif adalah mengadakan pertemuan dengan kedua orang tua, baik secara daring maupun dengan memanggil mereka ke sekolah. Dalam pertemuan tersebut, saya berusaha untuk memahami latar belakang dan kondisi peserta didik, serta mencari solusi bersama-sama dengan orang tua untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Jika setelah pertemuan tersebut tidak ada perubahan yang signifikan pada perilaku peserta didik, maka saya akan menyerahkan kasus tersebut kepada bagian kurikulum atau kesiswaan untuk ditangani lebih lanjut. Sebagai guru, saya menyadari bahwa terkadang ada permasalahan yang membutuhkan penanganan lebih intensif dari pihak sekolah yang memiliki sumber daya

dan kompetensi yang lebih memadai. Dalam menangani peserta didik dengan perilaku maladaptif, saya selalu berusaha untuk bersikap sabar, empati, dan profesional. Saya percaya bahwa setiap peserta didik memiliki potensi yang dapat dikembangkan, dan dengan pendekatan yang tepat, mereka dapat berubah menjadi lebih baik. Oleh karena itu, saya akan terus bekerja sama dengan pihak sekolah dan orang tua untuk membantu peserta didik tersebut mencapai perkembangan yang optimal”

Dari apa yang dikatakan oleh salah satu guru di sekolah al-muttaqin dapat kami ambil sedikit kesimpulan atau secara garis besarnya yaitu Sebagai seorang guru, langkah pertama yang diambil dalam menghadapi peserta didik dengan perilaku maladaptif adalah mengadakan pertemuan dengan orang tua/wali peserta didik, baik secara daring maupun dengan memanggil mereka ke sekolah. Dalam pertemuan tersebut, guru berusaha untuk memahami latar belakang dan kondisi peserta didik, serta mencari solusi bersama-sama dengan orang tua untuk mengatasi permasalahan 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 peserta didik, maka guru akan menyerahkan kasus tersebut kepada bagian kurikulum atau kesiswaan untuk ditangani lebih lanjut. Hal ini menunjukkan adanya kerjasama dan koordinasi antar layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam menangani peserta didik dengan perilaku maladaptif, guru selalu berusaha untuk bersikap sabar, empati, dan profesional, sejalan dengan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling yang menempatkan peserta didik sebagai individu yang memiliki potensi untuk berkembang. Secara keseluruhan, tindakan guru tersebut mencakup beberapa layanan bimbingan dan konseling di sekolah, seperti konseling individual, assessment, dan kerjasama dengan pihak lain di sekolah, menunjukkan pemahaman dan kompetensi guru dalam bidang bimbingan dan konseling.

### **Pentingnya Pengelolaan Emosi di Sekolah Dasar**

Pengelolaan emosi di sekolah dasar sangat penting untuk membentuk kepribadian dan karakter anak. Anak-anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, orang tua, dan guru mereka. Perkembangan emosional yang baik juga membantu anak-anak memahami dan mengendalikan emosi mereka, yang membantu mereka membuat pilihan yang bijak dan menjaga kesehatan mental mereka. Di sekolah dasar, pengelolaan emosi sangat penting untuk membentuk karakter dan kepribadian anak. Anak-anak dengan keterampilan sosial yang baik dapat membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, orang tua, dan pendidik mereka. Perkembangan emosional yang baik juga membantu anak-anak memahami dan mengendalikan emosi mereka, yang membantu mereka membuat pilihan yang bijak dan menjaga kesehatan mental mereka.

Di sekolah dasar, pendidikan emosional juga penting. Pengajaran tentang pengembangan emosi membantu siswa mengelola emosinya dengan baik. Misalnya, ketika seorang siswa SD mengalami emosi, pengajaran emosi dapat membantu mereka mengidentifikasi emosi mereka dan menenangkan diri. Selain itu, ketika siswa dapat mengendalikan emosi mereka sendiri, mereka cenderung lebih fokus, yang berdampak pada prestasi akademik mereka. Selain itu, guru harus membantu siswa mereka mengelola emosi mereka. Guru dapat menggunakan Program Bimbingan dan Konseling (BK) untuk membantu siswa memahami, merealisasikan, dan mengatasi masalah emosi mereka. Bagi siswa yang tidak dapat mengendalikan emosi mereka, orang tua dan sekolah harus memberikan arahan dan bimbingan. Secara keseluruhan, pengelolaan emosi di Sekolah Dasar sangat penting untuk membentuk karakter dan kepribadian anak. Guru dan pendidikan emosional memainkan peran penting dalam membantu siswa meningkatkan prestasi akademik serta mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan efektif.

Emosi mempunyai pengaruh yang besar terhadap proses kehidupan siswa, sehingga sangat penting penanganan emosi di sekolah dasar. Emosi dapat mempengaruhi perilaku siswa baik dalam situasi normal maupun situasi bermasalah. Dalam lingkungan pendidikan, pengelolaan emosi siswa sangat penting untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam

mengendalikan emosi yang tidak menyenangkan dan menghadapi situasi yang kompleks. Pengelolaan emosi di sekolah dasar dapat dilaksanakan melalui berbagai strategi, antara lain: Program Konseling, Bimbingan dan Perawatan (BK) serta Pelatihan Manajemen Emosi yang Berkualitas. Guru berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosinya dengan baik dan tepat, terutama di sekolah dasar tempat anak belajar mengelola emosinya. Manajemen emosi yang efektif membantu siswa mengatasi masalah emosi, meningkatkan aktivitas otak, dan meningkatkan keterampilan pemecahan masalah. Selain itu, penanganan emosi melalui program BK juga membantu siswa memahami, mengenali, dan mengatasi masalah emosi. Oleh karena itu, penanganan emosi di sekolah dasar sangat penting bagi siswa untuk mengembangkan kecerdasan emosional yang baik dan meningkatkan kualitas hidupnya.

### **Strategi Pengelolaan Emosi di Sekolah Dasar**

Strategi pengelolaan emosi di sekolah dasar mencakup beberapa pendekatan yang dirancang untuk membantu anak mengelola emosinya secara seimbang dan mengembangkan kebiasaan positif. Berikut beberapa strategi yang bisa Anda gunakan untuk mengelola emosi yang pertama dengan menenangkan diri Hal ini dapat dicapai melalui teknik relaksasi seperti pernapasan, yang kedua menghitung sampai 10, dan gerakan yoga relaksasi. Ada beberapa strategi yaitu :

- a. Mengajari anak mengekspresikan emosinya.  
Membantu anak mengekspresikan emosinya secara verbal Ini adalah cara yang baik untuk mengajari anak mengekspresikan, misalnya ketakutan, kemarahan, frustrasi, mudah tersinggung, dan lain-lain. Hal ini akan mencegah anak anda berteriak, memukul, atau menendang ketika sedang marah.
- b. Pujilah anak anda.  
Memuji anak anda adalah cara yang efektif untuk mengajari anak Anda untuk mengendalikan emosinya, Misalnya, jika anak Anda sedang marah, kecewa, atau sejenisnya, dan Anda dapat dipuji untuk menenangkannya, pujilah dia Alasan perasaan itu adalah karena mereka mungkin sekadar menginginkan pujian atau persetujuan dari orang tuanya, tapi kurang paham. Namun, pujian yang berlebihan bisa berdampak negatif pada anak, jadi pujian secukupnya.
- c. Berilah contoh yang baik  
Perilaku orang tua paling mudah ditiru oleh anak Agar anak bisa mengelola emosinya dengan baik, orang tua perlu menunjukkan bahwa ia bisa mengelola emosinya sendiri Jangan berteriak kalau sedang marah, hati-hati mengungkapkan emosi, hati-hati, jangan mudah marah, dan sebagainya Hal ini akan membantu anak-anak mengendalikan emosinya dan mengurangi kemungkinan terjadinya perundungan dipicu oleh emosi dan tidak mudah marah pengendalian dal lain-lain.
- d. Belajar dengan mencoba dan meniru  
Belajar dengan mencoba dan meniru mempelajari cara menghadapi emosi Cara belajar yang efektif Anak-anak belajar melalui trial and error dan mampu mengekspresikan emosinya dalam bentuk tindakan yang kurang memberikan kepuasan Anak-anak - Anak-anak yang belajar melalui peniruan mengamati apa yang dapat dilakukan peniruan dan apa yang membangkitkan emosi pada orang lain, tetapi biasanya anak-anak memiliki perilaku dan perilaku yang lebih seimbang di antaranya Dengan menggunakan strategi, siswa sekolah dasar dapat lebih mudah mengelola emosinya dan mengembangkan kebiasaan positif ketika menghadapi berbagai situasi di mana emosi berkembang.

Seorang guru dari sekolah Al-Muttaqin juga mengatakan “Setiap guru memiliki strategi yang berbeda-beda dalam membina dan mengembangkan potensi peserta didik. Secara pribadi, saya sebagai guru berupaya untuk melatih dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui berbagai pendekatan. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk menyampaikan pendapat, terlibat dalam kegiatan kerja kelompok, serta menggali kemampuan mereka untuk tampil di depan umum saat acara

sekolah. Strategi-strategi tersebut bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan kompetensi sosial, komunikasi, dan kepemimpinan peserta didik secara holistik."

Dari apa yang dikemukakan oleh salah satu guru tersebut dapat kami tarik kesimpulan:

**Yang pertama** "Setiap guru memiliki strategi yang berbeda-beda dalam membina dan mengembangkan potensi peserta didik.". Kalimat ini menegaskan bahwa setiap guru memiliki pendekatan dan strategi yang unik dalam membina dan mengembangkan potensi peserta didik. Hal ini menunjukkan adanya keberagaman dalam praktik pedagogis yang diterapkan oleh para guru.

**Yang kedua** "Secara pribadi, saya sebagai guru berupaya untuk melatih dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui berbagai pendekatan.". Kalimat ini menjelaskan bahwa sebagai seorang guru, saya secara pribadi berupaya untuk melatih dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini menunjukkan adanya komitmen dan inisiatif pribadi dari saya sebagai guru untuk memfasilitasi perkembangan kepercayaan diri peserta didik.

**Yang ketiga** "Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk menyampaikan pendapat, terlibat dalam kegiatan kerja kelompok, serta menggali kemampuan mereka untuk tampil di depan umum saat acara sekolah.". Kalimat ini menjelaskan beberapa pendekatan yang saya terapkan untuk melatih dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, yaitu memberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, terlibat dalam kegiatan kerja kelompok, dan menggali kemampuan untuk tampil di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa saya menggunakan strategi yang bervariasi dan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pembelajaran.

**Yang keempat** "Strategi-strategi tersebut bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan kompetensi sosial, komunikasi, dan kepemimpinan peserta didik secara holistik.". Kalimat ini menjelaskan bahwa strategi-strategi yang saya terapkan bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan kompetensi sosial, komunikasi, dan kepemimpinan peserta didik secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan adanya pendekatan yang holistik dalam mengembangkan potensi peserta didik, tidak hanya dari segi akademik, tetapi juga dari segi keterampilan sosial dan kepemimpinan.

Secara keseluruhan, kalimat-kalimat tersebut menggambarkan bahwa sebagai seorang guru, saya memiliki strategi yang unik dan beragam dalam membina dan mengembangkan potensi peserta didik, dengan fokus utama pada peningkatan kepercayaan diri melalui berbagai pendekatan yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan kompetensi sosial, komunikasi, dan kepemimpinan secara holistik.

### **Sarana Pengelolaan Emosi di Sekolah Dasar**

Di sekolah dasar, pengelolaan emosi sangat penting untuk membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka sendiri serta berinteraksi dengan orang lain. Berikut ini adalah beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi di sekolah dasar:

- a. Pendidikan Emosional: Pendidikan emosional di sekolah dasar membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka sendiri, yang penting untuk berkomunikasi. Ini membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri serta berinteraksi dengan orang lain.
- b. Keterampilan Sosial: kemampuan siswa untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan berempati dengan orang lain termasuk kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, orang tua, dan guru
- c. Perilaku Adaptif: Pada tahap perkembangan emosional, siswa belajar mengembangkan perilaku adaptif yang memungkinkan mereka berhasil dalam berbagai situasi, membantu mereka mengatasi kesulitan dan membuat keputusan yang tepat.
- d. Pengendalian Emosi: Anak-anak di usia sekolah dasar belajar untuk mengendalikan emosi mereka. Mereka belajar mengatasi kemarahan, frustrasi, atau kecemasan dengan cara yang produktif dan sehat.

- e. Perasaan Diri: Perkembangan perasaan diri juga termasuk dalam perkembangan emosional. Anak-anak belajar tentang apa yang mereka sukai, siapa mereka, dan bagaimana mereka unik.
- f. Mengelola Emosi dengan Cerdas: Siswa yang memiliki kecerdasan emosional memiliki kemampuan membaca emosi orang lain, yang memungkinkan mereka untuk berempati dan peka terhadap temannya. Mereka memiliki kemampuan memanfaatkan emosi dengan cerdas, mengikuti pelajaran dengan baik, dan memiliki empati terhadap teman.
- g. Guru: Guru sangat penting dalam membantu siswa mengelola emosi mereka. Guru dapat mengajarkan siswa mereka bagaimana mengelola emosi mereka sehingga mereka tidak menghadapi masalah dengan emosi mereka. Sarana ini dapat membantu siswa mengembangkan kepribadian dan karakter yang lebih baik dengan membantu mereka mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri serta berinteraksi dengan orang lain.

### **Kolaborasi Sekolah, Orang Tua, dan Masyarakat**

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan saat ini memerlukan kerjasama dengan berbagai pemangku kepentingan dalam berbagai kegiatan Pendidikan. Kolaborasi merupakan suatu kegiatan dimana berbagai pemangku kepentingan, baik di dalam maupun di luar lembaga pendidikan, bekerja sama untuk mencapai tujuan pendidikan. Kolaborasi terjadi antara sekolah itu sendiri, universitas, komunitas dan profesional untuk memberikan dampak positif pada hasil dan pengalaman siswa di sekolah. Oleh karena itu, kolaborasi merupakan langkah konkrit dan sistematis dalam lingkungan pendidikan yang berdampak langsung pada peningkatan mutu pendidikan. Menciptakan lingkungan yang memberikan peluang efektif bagi anak untuk terlibat dalam aktivitas kreatif sambil belajar memerlukan komunikasi yang erat dengan mitra sekolah, orang tua, dan masyarakat. Orang tua dan guru dapat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Guru semakin prihatin dengan situasi anak di rumah. Kami memainkan peran besar dalam membesarkan anak-anak kami dengan mendukung dan berkolaborasi satu sama lain sambil mempelajari tujuan masing-masing. Orang tua mempunyai pilihan yang terbatas untuk terus mengawasi anaknya, oleh karena itu pendidikan ini tidak bisa hanya terjadi di lingkungan rumah. Oleh karena itu, pendidikan juga merupakan tanggung jawab bersama dalam kehidupan berbangsa dan bersekolah, sehingga memerlukan dukungan lembaga formal (sekolah). Dan masyarakat dapat membantu para orang tua ini membesarkan anak-anak mereka. Sekolah dan sistem sekolah terdiri dari banyak profesional dan sukarelawan yang memberikan berbagai layanan kepada siswa, orang tua, dan guru. Dalam program terpadu, konselor sekolah berinteraksi secara langsung atau tidak langsung dengan semua kelompok tersebut. Kenyataannya, hal ini tidaklah mudah. Kurangnya waktu sering kali menghalangi konselor untuk menerima layanan dukungan sebagai bagian dari program konseling mereka sendiri. Karena peran utama konselor adalah memberikan layanan langsung kepada siswa di sekolah, konselor jarang berfokus pada aspek dangkal dari program mereka dan malah memberikan nasihat dan layanan konseling independen kepada siswa

Oleh karena itu, advisor tidak bekerja atau berkonsultasi dengan agen atau individu mana pun yang mungkin dapat membantu layanan ini. Dalam beberapa kasus, kecenderungan untuk mengawasi program sekolah dan distrik sering kali mengabaikan layanan penting yang tersedia bagi konselor untuk mendukung siswa secara langsung dan efektif dibandingkan dengan mereka yang mengawasi diri mereka sendiri. Langkah pertama untuk mencegah hal ini terjadi adalah mempelajari layanan sekolah dan para profesional yang melakukan tugas-tugas tersebut. Pada saat yang sama, konselor juga memeriksa orang tua siswa di sekolah. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, kemitraan dengan orang tua memberikan dampak yang signifikan terhadap layanan konseling langsung yang diberikan kepada siswa.

Berikut adalah bentuk kolaborasi Orangtua di sekolah (Sukiman dkk, 2016):

- a. Hadir dalam pertemuan dengan wali kelas pada hari pertama masuk sekolah
- b. Mengikuti pertemuan dengan wali kelas, minimal dua kali dalam satu semester

- c. Mengikuti kelas orangtua minimal dua kali dalam satu tahun
- d. Hadir sendiri pada setiap pembagian rapor
- e. Hadir sebagai narasumber kelas inspirasi

## SIMPULAN

Dapat menyimpulkan bahwa penelitian atau analisis yang akan dijelaskan dalam jurnal tersebut akan berfokus pada dua aspek utama: bimbingan konseling dan pengelolaan emosi anak di lingkungan sekolah dasar tersebut.

Pertama, bimbingan konseling menjadi fokus utama karena memainkan peran penting dalam membantu anak-anak menghadapi tantangan emosional yang mereka hadapi. Bimbingan konseling di sekolah dasar bertujuan untuk memberikan dukungan, pemahaman, dan arahan kepada anak-anak agar dapat mengatasi masalah emosional mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Hal ini dapat mencakup berbagai teknik dan strategi konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan emosional anak-anak.

Kedua, pengelolaan emosi anak merupakan aspek lain yang akan dibahas dalam jurnal tersebut. Pengelolaan emosi adalah keterampilan penting yang perlu dipelajari dan dikuasai oleh anak-anak sejak dini. Sekolah dasar merupakan waktu yang penting dalam perkembangan anak di mana mereka mulai mengalami berbagai emosi dan belajar bagaimana mengelolanya dengan tepat. Dalam konteks sekolah dasar al-mutaqin, pendekatan pengelolaan emosi ini mungkin akan disesuaikan dengan nilai-nilai dan budaya sekolah tersebut, serta kebutuhan spesifik anak-anak yang berada di lingkungan itu

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M. W., & Hariyani, Y. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Sosio-emosional Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8(1), 41-47.
- Bp, S. A., Ekasyafutra, E., Suhaili, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2021). Peranan Guru Dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Pebentukan Nilai Moral Pada Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Ensiklopedia of Journal*, 3(3), 220-225.
- Cahyaningtyas, R., Devi, A. F., & Utomo, A. D. K. (2023). Teknik Bimbingan Konseling Dalam Membantu Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *TA'LIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8.
- Creswell, John W. (2009). *Research Design (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Evi, T. (2020). Manfaat bimbingan dan konseling bagi siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72-75.
- Fajri, A. (2021). Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1).
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Hairani, S., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Ruang lingkup perkembangan emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1829-1835.
- Haryatri, H. (2019). Urgensi Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 92-102.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Nugraha, Ariadi, and Fuad Aminur Rahman (2017). Strategi kolaborasi orangtua dengan konselor dalam mengembangkan sukses studi siswa. *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 3(1)
- Pangestu, D. B., Umari, T., & Yakub, E. (2022). Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 6(5), 1622.

- Qonita, M., Artati, K. B., Musyarofah, A., Wahyuni, F., & Tjalla, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Terhadap Perkembangan Peserta Didik. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 19(02), 106-120.
- Rusli, M. (2021). Merancang penelitian kualitatif dasar/deskriptif dan studi kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48-60.
- Zakariyah, Anik, and Hamid.A. (2020). Kolaborasi Peran Orang Tua dan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Online di Rumah. *Intizar* 26 (1): 17-26.

### LAMPIRAN



Foto bersama salah satu guru kelas di seekolah al-muttaqin



Foto ketika sedang wawancara bersama salah satu guru disekolah



Foto setelah wawancara dengan guru



Foto bersama peserta didik dan guru



Foto ketika pembelajaran berlangsung



Foto sekolah Al-Muttaqin