

PENGUATAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BERBASIS KELAS

Candres Abadi¹, Agus Susilo²

¹PGSD Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas PGRI Silampari

²Pendidikan Sejarah Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas PGRI Silampari

Alamat e-mail : ¹candresabadi6@gmail.com, agussusilo4590@gmail.com

ABSTRACT

Emotional intelligence is an important aspect in the development of elementary school children that plays a major role in shaping character, social skills, and readiness to learn. However, the reality in the field shows that many students still have difficulty recognizing, managing, and expressing their emotions appropriately. This study aims to describe the effectiveness of classroom-based guidance and counseling services in enhancing emotional intelligence among elementary school students. The research method used is a qualitative descriptive study with a case study approach. The research subjects were fifth-grade students at a public elementary school in Lubuklinggau City who exhibited diverse emotional dynamics. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that integrating counseling services into classroom activities through a participatory, reflective, and communicative approach can enhance students' understanding of their own emotions and those of others, conflict management skills, and empathy toward peers. Classroom teachers, who act as facilitators and initial counselors, play a key role in creating a supportive learning environment for students' emotional development. These findings emphasize the importance of synergy between elementary education and counseling science in supporting children's holistic growth. The implications of this study point to the need to strengthen elementary school teachers' competencies in basic classroom-based counseling services to support the achievement of the Pancasila learner profile.

Keywords: Emotional Intelligence, Counseling Guidance, Elementary School

ABSTRAK

Kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar yang berperan besar dalam membentuk karakter, keterampilan sosial, dan kesiapan belajar. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas layanan bimbingan dan konseling berbasis kelas dalam menguatkan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan

studi kasus. Subjek penelitian adalah siswa kelas V di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Lubuklinggau yang menunjukkan dinamika emosi yang beragam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi layanan BK ke dalam kegiatan pembelajaran kelas melalui pendekatan partisipatif, reflektif, dan komunikatif mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap emosi diri dan orang lain, keterampilan mengelola konflik, serta empati terhadap sesama. Guru kelas yang berperan sebagai fasilitator sekaligus konselor awal memainkan peran kunci dalam menciptakan iklim belajar yang mendukung perkembangan emosional siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya sinergi antara pendidikan dasar dan keilmuan bimbingan konseling dalam mendukung pertumbuhan holistik anak. Implikasi dari penelitian ini mengarah pada perlunya penguatan kompetensi guru SD dalam layanan BK dasar berbasis kelas untuk menunjang tercapainya profil pelajar Pancasila.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Bimbingan Konseling, SD

A. Pendahuluan

Pendidikan dasar merupakan fondasi penting dalam membentuk karakter dan kepribadian anak (Susilo & Isbandiyah, 2019). Di usia sekolah dasar, anak-anak berada pada tahap perkembangan yang sangat dinamis baik secara kognitif, afektif, maupun sosial-emosional. Salah satu aspek yang kerap terabaikan dalam proses pendidikan dasar adalah penguatan kecerdasan emosional (Melinda & Tresnawati, 2025). Padahal, kecerdasan emosional memiliki peran signifikan dalam menentukan keberhasilan akademik dan kehidupan sosial siswa. Kecerdasan emosional yang baik memungkinkan anak untuk mengenali dan mengelola

emosinya secara sehat, membangun hubungan sosial yang positif, serta mengambil keputusan dengan pertimbangan matang (Hulawa, 2019).

(Bahroni, 2016) menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, serta membina hubungan sosial yang sehat. Dalam konteks pendidikan dasar, kemampuan-kemampuan ini sangat diperlukan, mengingat siswa pada jenjang ini masih dalam proses belajar memahami diri dan lingkungan sosialnya. Anak-anak yang tidak mampu mengelola emosinya dengan

baik cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi, beradaptasi, dan mengikuti proses belajar secara optimal (Damayanti dkk., 2021).

Fenomena yang sering ditemukan di sekolah dasar menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya. Misalnya, siswa yang mudah marah, cenderung menyendiri, kesulitan dalam menyampaikan pendapat, atau tidak mampu menerima perbedaan dengan teman. Hal ini diperkuat oleh hasil observasi awal yang dilakukan di beberapa sekolah dasar di Kota Lubuklinggau, di mana ditemukan bahwa 6 dari 10 siswa dalam satu kelas menunjukkan gejala ketidakstabilan emosi seperti ledakan amarah, tangisan berlebihan, serta sikap agresif atau pasif saat menghadapi tekanan di sekolah. Kondisi ini jika dibiarkan dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, maupun prestasi akademik siswa.

Kondisi tersebut mendorong pentingnya intervensi yang sistematis dan terencana melalui pendekatan yang tepat. Salah satu pendekatan yang relevan adalah bimbingan dan konseling (BK), khususnya layanan

BK berbasis kelas. Layanan ini memungkinkan guru atau konselor untuk memberikan bimbingan yang terintegrasi dalam proses pembelajaran. Dalam konteks sekolah dasar, di mana belum semua sekolah memiliki guru BK profesional, peran guru kelas sangat strategis sebagai pelaksana layanan bimbingan dasar. Guru dapat membangun komunikasi empatik, menciptakan iklim kelas yang kondusif, dan menyisipkan nilai-nilai penguatan emosional dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Layanan bimbingan dan konseling berbasis kelas menekankan pada pembelajaran nilai, sikap, dan keterampilan hidup (*life skills*) yang sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Menurut Winkel (2005), layanan ini bukan hanya menjadi tanggung jawab guru BK, tetapi juga dapat dilakukan oleh guru kelas dengan pendekatan pengembangan kepribadian siswa secara menyeluruh. Dalam praktiknya, layanan ini dapat dilakukan melalui diskusi kelompok, bermain peran, kegiatan reflektif, hingga penguatan afeksi dalam interaksi guru-siswa.

Selain itu, Kurikulum Merdeka yang saat ini diterapkan di sekolah-sekolah dasar di Indonesia

menekankan pentingnya pembentukan profil pelajar Pancasila (Astuti dkk., 2024). Profil ini mencakup dimensi mandiri, bernalar kritis, kreatif, gotong royong, kebinekaan global, dan berakhlak mulia. Dimensi-dimensi tersebut sangat terkait dengan kemampuan emosional dan sosial anak. Oleh karena itu, memperkuat kecerdasan emosional sejak dini menjadi bagian integral dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan keterkaitan antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar. Penelitian oleh Shapiro (1998) menyatakan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki ketahanan terhadap stres, kemampuan kerja sama yang baik, dan motivasi belajar yang tinggi. Sementara itu, penelitian dalam konteks Indonesia oleh Yuliana (2019) menunjukkan bahwa penguatan aspek emosional melalui layanan BK mampu meningkatkan kepercayaan diri dan empati siswa sekolah dasar. Data ini memperkuat pentingnya penguatan layanan BK berbasis kelas sebagai strategi pendidikan holistik.

Namun demikian, penerapan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar masih menghadapi tantangan. Beberapa guru mengaku belum memiliki pemahaman dan keterampilan memadai dalam memberikan layanan BK. Bahkan, layanan ini masih dipahami secara sempit sebagai solusi untuk siswa yang bermasalah, bukan sebagai pendekatan preventif dan pengembangan diri. Di sisi lain, beban administrasi guru yang cukup tinggi sering kali menyulitkan mereka untuk fokus pada aspek pembinaan karakter dan emosional siswa. Oleh karena itu, perlu dirancang model layanan BK yang praktis, kontekstual, dan dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus penelitian ini diarahkan pada bagaimana layanan bimbingan dan konseling berbasis kelas dapat digunakan sebagai strategi untuk memperkuat kecerdasan emosional siswa sekolah dasar. Penelitian ini akan mengeksplorasi bentuk-bentuk layanan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, peran guru dalam pelaksanaannya, serta dampaknya terhadap kemampuan emosional siswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan efektivitas layanan bimbingan dan konseling berbasis kelas dalam menguatkan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi praktik baik (best practices) dalam penerapan layanan BK di kelas, yang dapat dijadikan model bagi guru-guru lain dalam mengembangkan layanan serupa.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya khazanah kajian tentang integrasi keilmuan bimbingan dan konseling dalam konteks pendidikan dasar. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru, kepala sekolah, dan pengambil kebijakan pendidikan dalam merancang program pembinaan siswa yang menyentuh aspek emosional dan sosial secara lebih mendalam dan sistematis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai penerapan layanan bimbingan dan

konseling berbasis kelas dalam menguatkan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan realitas yang terjadi di lapangan secara alami dan kontekstual.

Subjek penelitian adalah siswa kelas V di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Lubuklinggau, yang dipilih secara purposif berdasarkan hasil observasi awal dan masukan dari guru kelas. Selain siswa, guru dan kepala sekolah juga dilibatkan sebagai informan kunci untuk memperoleh pandangan yang lebih menyeluruh.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu: Observasi partisipatif, untuk mencermati perilaku dan interaksi siswa selama proses layanan BK berlangsung. Wawancara semi terstruktur, dengan siswa dan guru untuk menggali persepsi dan pengalaman mereka terhadap layanan. Dokumentasi, berupa catatan guru, lembar kerja siswa, serta hasil refleksi kegiatan (Abdussamad, Zuchri, 2021).

Data dianalisis dengan teknik analisis tematik, yang mencakup proses reduksi data, pengelompokan

informasi berdasarkan tema, dan penarikan makna terhadap temuan yang muncul. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan teknik, serta validasi data melalui diskusi dengan informan dan teman sejawat (peer debriefing) (Ambarwati, 2022).

Penelitian dilakukan dalam enam kali pertemuan layanan BK yang dirancang untuk mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional seperti pengenalan emosi, empati, pengelolaan konflik, dan kerja sama sosial. Hasil dari setiap sesi menjadi bagian penting dalam pengambilan data dan analisis.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Peningkatan Pemahaman Emosi Melalui Layanan BK Berbasis Kelas

Layanan bimbingan dan konseling (BK) berbasis kelas terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar terhadap jenis-jenis emosi yang mereka alami. Pada awal pelaksanaan, siswa cenderung menyamakan berbagai perasaan hanya dalam dua kategori utama, yakni “senang” dan “marah”. Kurangnya kosa kata emosional ini menjadi kendala dalam

mengekspresikan perasaan secara tepat. Namun, setelah diberikan bimbingan melalui kegiatan mengenal emosi, seperti pengenalan ekspresi wajah dan penggunaan cerita bergambar, siswa mulai menunjukkan kemampuan membedakan perasaan seperti takut, kecewa, cemas, dan bangga.

Peningkatan pemahaman emosi juga didukung oleh kegiatan yang melibatkan refleksi diri siswa. Guru memberikan “peta emosi harian” yang diisi siswa setiap pagi, yang mencatat perasaan mereka dan penyebabnya. Kegiatan ini membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap kondisi emosional yang mereka alami, serta mengenali faktor penyebabnya. Dari pengamatan guru, siswa menjadi lebih terbuka dalam membagikan perasaannya, baik melalui tulisan maupun diskusi kelompok.

Pada sesi keempat, peningkatan signifikan mulai terlihat ketika siswa mampu menjelaskan emosi tokoh dalam cerita yang mereka baca dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi. Ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami emosi secara definisi, tetapi juga mulai mengembangkan empati dan kemampuan memaknai situasi

emosional orang lain. Hal ini sejalan dengan aspek dasar kecerdasan emosional menurut Goleman, yaitu kesadaran sosial dan empati.

Guru kelas memainkan peran penting dalam proses ini. Melalui komunikasi empatik dan penguatan positif, guru menciptakan lingkungan yang aman secara emosional, di mana siswa tidak takut untuk mengekspresikan perasaan mereka. Dalam observasi, guru juga secara aktif memberi tanggapan terhadap peta emosi siswa, misalnya dengan menanyakan lebih lanjut atau memberi pelukan simbolik dalam bentuk pujian sederhana.

Kegiatan lain yang memperkuat pemahaman emosi adalah bermain peran dan diskusi kelompok. Dalam permainan ini, siswa diminta meniru ekspresi atau situasi emosional dan teman lainnya menebak perasaannya. Melalui aktivitas ini, siswa belajar bahwa emosi adalah hal yang wajar dan setiap orang bisa merasakannya dalam situasi yang berbeda. Mereka juga belajar mengenali bahwa satu peristiwa bisa menimbulkan emosi berbeda pada setiap orang.

Selain itu, guru menyisipkan pesan emosional dalam pelajaran lain seperti Bahasa Indonesia dan

Pendidikan Pancasila. Cerita rakyat dan kisah tokoh inspiratif digunakan sebagai bahan refleksi, yang kemudian dikaitkan dengan bagaimana tokoh mengelola emosi dan menghadapi tekanan. Pendekatan lintas kurikulum ini memperkaya pemahaman siswa bahwa emosi bukan hanya milik pribadi, tetapi juga menjadi bagian penting dari pembelajaran kehidupan.

Secara umum, layanan BK berbasis kelas telah berhasil menumbuhkan kesadaran emosional siswa secara bertahap. Mereka tidak hanya bisa menyebutkan nama emosi, tetapi juga belajar memahami penyebab, dampak, dan cara meresponsnya. Pemahaman ini menjadi dasar penting bagi perkembangan sosial, moral, dan akademik siswa yang lebih sehat dan seimbang.

Penguatan Regulasi Emosi dan Interaksi Sosial Positif

Selain aspek pemahaman, layanan BK berbasis kelas juga memberikan dampak signifikan terhadap regulasi emosi atau kemampuan siswa dalam mengelola perasaan mereka secara sehat. Sebelum intervensi, siswa cenderung menunjukkan reaksi emosional secara

spontan, seperti menangis saat kehilangan giliran, berteriak ketika kecewa, atau memukul saat merasa kesal. Setelah dilatih melalui kegiatan regulasi sederhana seperti latihan pernapasan, jeda lima detik sebelum merespons, dan penggunaan kata-kata positif, terlihat perubahan perilaku yang cukup nyata.

Pada sesi ketiga dan keempat, siswa mulai menunjukkan kemampuan untuk menenangkan diri ketika menghadapi konflik kecil. Misalnya, saat seorang siswa tidak mendapat giliran bermain, ia memilih duduk diam dan menarik napas dalam-dalam, alih-alih marah-marah seperti sebelumnya. Guru menguatkan perilaku ini dengan memberi pujian dan penguatan verbal. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kesadaran terhadap pilihan respons yang lebih konstruktif terhadap situasi emosional.

Kemampuan mengatur emosi ini turut berpengaruh pada peningkatan kualitas interaksi sosial. Siswa menjadi lebih sabar saat bekerja dalam kelompok, lebih toleran terhadap perbedaan, dan bersedia meminta maaf atau memaafkan ketika terjadi perselisihan. Dalam wawancara, guru menyatakan bahwa

suasana kelas menjadi lebih kondusif dan konflik antar siswa berkurang secara signifikan. Ini sejalan dengan pendapat Shapiro (1998) yang menekankan bahwa regulasi emosi merupakan dasar dari keterampilan sosial yang baik.

Guru juga melibatkan siswa dalam latihan penyelesaian konflik melalui teknik simulasi dan bermain peran. Mereka diminta menghadapi situasi konflik dalam skenario sederhana, lalu mendiskusikan berbagai cara penyelesaian yang sehat. Dari hasil diskusi tersebut, siswa memahami bahwa tidak semua konflik harus diselesaikan dengan kemarahan atau kekerasan, melainkan bisa dengan bicara dari hati ke hati.

Latihan refleksi juga berperan penting dalam membangun regulasi emosi. Di akhir setiap sesi layanan BK, siswa diminta menuliskan perasaan apa yang dominan hari itu dan bagaimana mereka menanganinya. Dari hasil dokumentasi tersebut, terlihat perkembangan dalam kosa kata emosional siswa dan cara mereka merespons situasi menantang. Guru bahkan menyatakan bahwa beberapa

siswa mulai menjadi "penengah" ketika terjadi perselisihan antarteman.

Pendekatan layanan BK yang dilakukan secara konsisten dan sistematis dalam kelas membentuk kebiasaan baru dalam berpikir dan berperilaku. Siswa tidak lagi melihat emosi sebagai sesuatu yang harus ditekan atau dihindari, tetapi sebagai bagian dari pengalaman hidup yang perlu dikenali, diterima, dan dikelola. Hal ini menjadi dasar penting dalam penguatan karakter siswa sesuai dengan nilai-nilai dalam Profil Pelajar Pancasila.

Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling berbasis kelas memiliki potensi besar dalam membentuk pribadi siswa yang stabil secara emosional dan kompeten secara sosial. Jika dilaksanakan secara terintegrasi dalam proses pembelajaran, pendekatan ini dapat menjadi bagian dari transformasi pendidikan karakter yang lebih menyeluruh di sekolah dasar.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berbasis kelas memiliki peran yang signifikan dalam menguatkan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar.

Melalui pendekatan yang terstruktur, menyenangkan, dan kontekstual, siswa menunjukkan peningkatan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan berbagai jenis emosi secara tepat. Peningkatan ini tampak dari kemampuan siswa mengidentifikasi emosi diri dan orang lain, serta keterbukaan mereka dalam mengomunikasikan perasaan kepada guru dan teman sebaya.

Selain meningkatkan pemahaman emosi, layanan BK juga efektif dalam membentuk kemampuan regulasi emosi dan keterampilan sosial positif. Siswa mulai mampu mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, atau takut dengan strategi yang sehat, seperti jeda sebelum merespons dan refleksi perasaan. Perilaku impulsif mulai tergantikan dengan sikap lebih tenang, empatik, dan toleran dalam berinteraksi. Hal ini mendukung terciptanya iklim kelas yang lebih harmonis dan kolaboratif, sekaligus memperkuat nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, kerja sama, dan kepedulian.

Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya relevan dalam konteks intervensi individual, tetapi juga sangat penting

jika diintegrasikan dalam pembelajaran kelas secara sistematis. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pendidikan dasar yang holistik, di mana aspek kognitif, afektif, dan sosial emosional dikembangkan secara seimbang. Sekolah dan guru perlu diberdayakan untuk terus mengembangkan layanan BK berbasis kelas sebagai bagian dari upaya mewujudkan peserta didik yang cerdas secara intelektual dan matang secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. syakir Media Press.
- Ambarwati. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Pati: Al Qalam Media Lestari.
- Astuti, W., Sutama, I. W., Putra, Y. D., Putri, N. E., & Sinta, N. A. (2024). PENGUATAN KOMPETENSI GURU PAUD MELALUI PELATIHAN PENGEMBANGAN BAHAN AJAR INOVATIF BERBASIS KURIKULUM MERDEKA. *Communnity Development Journal*, 5(4), 6875–6886. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i4.31466>
- Bahroni, I. (2016). Streamlining education system through waqf enlargement. *AT TA'DIB*, 11(1). <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v11i1.620>
- 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>
- Hulawa, D. E. (2019). Al-Zarnuji's character concept in strengthening character education in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 25–40. <https://doi.org/10.15575/jpi.v4i2.2395>
- Melinda, L. E., & Tresnawati, N. (2025). Analisis kesiapan guru sekolah dasar pada kemampuan literasi digital di era 4.0. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(01), 213–223.
- Susilo, A., & Isbandiyah, I. (2019). Peran Guru Sejarah dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Anak Era Globalisasi. *Indonesian Journal of Social Science Education (IJSSE)*, 1(2), 171. <https://doi.org/10.29300/ijssse.v1i2.2246>