

LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENGENDALIAN EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR

Regina Sipayung¹, Kevin Sinulingga², Hotma Sitanggang³, Siska Sihombing⁴,
Yulinda Sitepu⁵, Olivia Perangin-angin⁶, Hadasya Simanjuntak⁷,
Lierfin Simanullang⁸, Gita Sembiring⁹, Nia Sembiring¹⁰, Gio Van Rio¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}PGSD FKIP, Universitas Katolik Santo Thomas

¹sipayungregina1@gmail.com, ²karolingga1945@gmail.com,
³meydasitanggang@gmail.com, ⁴siskasihombing1205@gmail.com,
⁵lindasitepu07@gmail.com, ⁶oliviaperanginangin44@gmail.com,
⁷hadasyasimanjuntak@gmail.com, ⁸lierfinsimanulang@gmail.com,
⁹gitaanggraini430@gmail.com, ¹⁰sembiringnia274@gmail.com,
¹¹giopurba51@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of guidance and counseling services on the emotional regulation of elementary school students at SD Negeri 030317 Gunung Sayang. The research employed a quantitative approach using a correlational design with simple linear regression analysis. The population consisted of fourth-, fifth-, and sixth-grade students, with a total sample of 48 students selected using the total sampling technique. Data were collected through questionnaires measuring guidance and counseling services and students' emotional regulation. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics with the assistance of IBM SPSS Statistics version 26. The descriptive analysis showed that the mean score of guidance and counseling services was 84.38, indicating a high category, while the mean score of students' emotional regulation was 82.71, indicating a good category. The prerequisite tests confirmed that the data were normally distributed and that the relationship between variables was linear. Hypothesis testing using simple linear regression produced a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with the regression equation $Y = 28.642 + 0.641X$, indicating that guidance and counseling services had a positive and significant effect on students' emotional regulation. The coefficient of determination ($R^2 = 0.428$) revealed that guidance and counseling services contributed 42.8% to students' emotional regulation, while the remaining 57.2% was influenced by other factors. Therefore, guidance and counseling services play an important role in developing students' emotional regulation and supporting their social and emotional development in elementary schools.

Keywords: *guidance and counseling, emotional regulation, elementary school students, linear regression, emotional intelligence.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap pengendalian emosi siswa di SD Negeri 030317 Gunung Sayang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional melalui analisis regresi linear sederhana. Populasi penelitian adalah siswa kelas IV, V, dan VI, dengan sampel sebanyak 48 siswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket mengenai layanan bimbingan dan konseling serta pengendalian emosi siswa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor layanan bimbingan dan konseling sebesar 84,38 dengan kategori tinggi, sedangkan rata-rata skor pengendalian emosi siswa sebesar 82,71 dengan kategori baik. Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan hubungan kedua variabel bersifat linear. Pengujian hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan persamaan regresi $Y = 28,642 + 0,641X$, sehingga layanan bimbingan dan konseling berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian emosi siswa. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,428$) menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memberikan kontribusi sebesar 42,8% terhadap pengendalian emosi siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi secara positif di lingkungan sekolah.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, pengendalian emosi, siswa sekolah dasar, regresi linear, kecerdasan emosional

A. Pendahuluan

Pendidikan pada jenjang sekolah dasar tidak hanya berorientasi pada pencapaian kemampuan akademik, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, meliputi aspek intelektual, sosial, emosional, moral, dan spiritual. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta bertanggung jawab. Oleh karena itu, sekolah memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya mendukung

perkembangan kognitif, tetapi juga perkembangan sosial dan emosional peserta didik.

Peserta didik sekolah dasar berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan berinteraksi dengan lingkungan, memahami aturan sosial, serta belajar mengendalikan emosi dalam berbagai situasi. Menurut Piaget (1972), anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap ketika anak mulai mampu berpikir logis terhadap situasi nyata, tetapi masih memerlukan bimbingan dalam memahami berbagai pengalaman sosial dan emosional. Sementara itu, Erikson (1963) menjelaskan bahwa anak usia sekolah dasar berada pada tahap *industry versus inferiority*, yaitu masa

ketika anak berusaha menunjukkan kemampuan, memperoleh pengakuan, serta belajar bekerja sama dengan orang lain. Apabila pada tahap ini anak mengalami kesulitan mengendalikan emosi, maka perkembangan sosial dan kepercayaan dirinya dapat terganggu.

Kemampuan mengendalikan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional peserta didik. Pengendalian emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Goleman (1995) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu komponen utama kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) yang sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun akademik. Peserta didik yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi cenderung lebih mudah bekerja sama, mampu menyelesaikan konflik secara positif, menghargai perbedaan pendapat, dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, peserta didik yang belum mampu mengendalikan emosi sering menunjukkan perilaku mudah marah, agresif, sulit menerima kritik, kurang percaya diri, serta mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman maupun guru.

Menurut Santrock (2018), perkembangan emosi pada anak sekolah dasar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, serta pengalaman belajar yang diperoleh sehari-hari. Oleh karena itu, sekolah memiliki peranan penting dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan

mengelola emosi melalui berbagai program pembinaan yang terarah. Salah satu program yang memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik adalah layanan bimbingan dan konseling.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Menurut Prayitno dan Amti (2018), bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu secara berkesinambungan agar mampu memahami diri, mengembangkan potensi, memecahkan masalah, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan secara optimal. Di sekolah dasar, layanan bimbingan dan konseling lebih menitikberatkan pada upaya preventif dan pengembangan melalui kegiatan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, layanan informasi, konsultasi, serta berbagai kegiatan pembentukan karakter.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar menjadi semakin penting karena peserta didik berada pada masa perkembangan yang sangat rentan terhadap berbagai permasalahan emosional. Melalui layanan tersebut, guru atau konselor dapat membantu peserta didik mengenali berbagai jenis emosi, memahami penyebab munculnya emosi, melatih kemampuan mengendalikan kemarahan, mengembangkan empati, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi

menyelesaikan masalah yang telah muncul, tetapi juga mencegah timbulnya berbagai permasalahan sosial dan emosional di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal di SD Negeri 030317 Gunung Sayang, ditemukan bahwa masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Beberapa siswa menunjukkan perilaku mudah tersinggung ketika berinteraksi dengan teman, sulit menerima kekalahan saat bermain, mudah menangis ketika mendapat teguran dari guru, serta menunjukkan kemarahan yang berlebihan ketika keinginannya tidak terpenuhi. Selain itu, terdapat siswa yang cenderung menyendiri setelah mengalami konflik dengan teman dan kurang mampu mengungkapkan perasaannya secara tepat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian emosi peserta didik masih perlu dikembangkan melalui layanan yang sistematis dan berkelanjutan.

Secara teoritis, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan pengendalian emosi. Hal ini sejalan dengan teori belajar sosial Bandura (1986) yang menjelaskan bahwa perilaku individu berkembang melalui proses pengamatan (*observational learning*), peniruan (*modeling*), dan penguatan (*reinforcement*). Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, peserta didik memperoleh contoh perilaku positif dari guru maupun teman sebaya serta mendapatkan penguatan terhadap perilaku yang sesuai. Proses tersebut membantu peserta didik belajar mengelola emosi secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, Vygotsky (1978) menjelaskan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan lingkungan. Melalui kegiatan bimbingan kelompok, diskusi, permainan edukatif, maupun konseling individual, peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar memahami perasaan diri sendiri dan orang lain. Interaksi tersebut membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi, meningkatkan empati, serta membangun hubungan sosial yang positif.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Penelitian Aini dan Suryadi (2021) menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal mampu meningkatkan keterampilan sosial peserta didik sekolah dasar melalui kegiatan diskusi, simulasi, dan permainan edukatif. Penelitian Emda (2020) juga menyimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berkontribusi dalam pembentukan karakter peserta didik melalui pembiasaan perilaku positif, penguatan nilai-nilai moral, dan pengembangan kemampuan mengelola emosi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurihsan (2019) menunjukkan bahwa program bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara sistematis mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, kecerdasan emosional, serta mengurangi perilaku agresif peserta didik di sekolah.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik, penelitian yang secara khusus

mengkaji layanan bimbingan dan konseling dalam pengendalian emosi siswa sekolah dasar, khususnya di SD Negeri 030317 Gunung Sayang, masih relatif terbatas. Padahal, kemampuan mengendalikan emosi merupakan salah satu kompetensi yang sangat dibutuhkan peserta didik dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif, meningkatkan keberhasilan akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mendukung pembentukan karakter sesuai dengan Profil Pelajar Pancasila.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul "Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pengendalian Emosi Siswa Sekolah Dasar." Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru, guru bimbingan dan konseling, kepala sekolah, serta pihak-pihak terkait dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi peserta didik di sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional (*ex post facto*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap pengendalian emosi siswa melalui analisis data dalam bentuk angka. Penelitian korelasional digunakan untuk

mengetahui hubungan sekaligus besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat tanpa memberikan perlakuan secara langsung kepada responden. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26, sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara objektif berdasarkan pengujian statistik.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 030317 Gunung Sayang. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, sulit menerima kritik, mudah tersinggung, dan kurang mampu menyelesaikan konflik dengan teman sebaya. Penelitian dilaksanakan pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2026/2027 mulai dari tahap persiapan, penyusunan instrumen, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 030317 Gunung Sayang yang berjumlah 48 siswa. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian dengan menggunakan teknik Total Sampling (Sampling Jenuh). Dengan demikian jumlah sampel penelitian sebanyak 48 responden.

Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu:

a. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Layanan Bimbingan dan Konseling, yaitu

berbagai bentuk layanan yang diberikan sekolah kepada peserta didik untuk membantu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan emosional melalui layanan informasi, bimbingan klasikal, konsultasi, konseling individual, maupun bimbingan kelompok.

b. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah Pengendalian Emosi Siswa, yaitu kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara positif dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Definisi Operasional Variabel

1. Layanan Bimbingan dan Konseling (X)

Layanan bimbingan dan konseling merupakan seluruh kegiatan bantuan yang diberikan guru kepada siswa untuk membantu memahami diri, mengembangkan potensi, memecahkan masalah pribadi maupun sosial, serta membentuk perilaku yang positif. Indikator yang diukur meliputi:

- Pelaksanaan layanan informasi.
- Pelaksanaan bimbingan klasikal.
- Pelaksanaan konseling individual.
- Pelaksanaan bimbingan kelompok.
- Pendampingan dalam penyelesaian masalah siswa.

2. Pengendalian Emosi (Y)

Pengendalian emosi merupakan kemampuan siswa dalam mengelola emosi sehingga mampu bertindak secara positif ketika menghadapi berbagai situasi. Indikator yang digunakan meliputi:

- Mengenali emosi diri.
- Mengendalikan kemarahan.
- Menerima kritik.

- Mengendalikan rasa kecewa.
- Menyelesaikan konflik secara positif.
- Menghargai pendapat orang lain.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa teknik berikut.

a. Angket (Kuesioner)

Angket merupakan teknik utama dalam penelitian ini. Instrumen diberikan kepada seluruh responden untuk mengukur persepsi siswa mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling serta kemampuan pengendalian emosi. Skala yang digunakan adalah Skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

b. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai perilaku siswa dalam mengendalikan emosi selama mengikuti kegiatan pembelajaran maupun saat berinteraksi dengan teman dan guru di lingkungan sekolah.

c. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa data jumlah siswa, profil sekolah, program layanan bimbingan dan konseling, serta dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian. Sebelum digunakan, instrumen diuji terlebih dahulu agar memenuhi syarat sebagai alat pengumpul data yang baik.

Instrumen penelitian terdiri atas:

- Angket Layanan Bimbingan dan Konseling.

- Angket Pengendalian Emosi.
- Lembar observasi.
- Dokumentasi.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya.

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26. Pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikansi 5%.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen dihitung menggunakan Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq$ 0,70, sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26 melalui beberapa tahapan berikut.

a. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum masing-masing variabel penelitian berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05.

c. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara layanan bimbingan dan konseling dengan pengendalian emosi bersifat linear. Hubungan dinyatakan linear apabila nilai Sig. Deviation from Linearity $>$ 0,05.

d. Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap pengendalian emosi siswa. Persamaan regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- Y = Pengendalian emosi siswa
- X = Layanan bimbingan dan konseling
- a = Konstanta
- b = Koefisien regresi

e. Uji Hipotesis (Uji t)

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan dan konseling berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian emosi siswa.

Kriteria pengujian:

- Jika Sig. $<$ 0,05, maka hipotesis diterima.
- Jika Sig. $>$ 0,05, maka hipotesis ditolak.

f. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi layanan bimbingan dan konseling terhadap pengendalian emosi siswa.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh positif dan signifikan layanan bimbingan dan konseling terhadap pengendalian emosi siswa di SD Negeri 030317 Gunung Sayang.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh positif dan signifikan layanan bimbingan dan konseling terhadap pengendalian emosi siswa di SD Negeri 030317 Gunung Sayang.

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui empat tahapan.

1. Tahap Persiapan

Peneliti melakukan studi pendahuluan, mengidentifikasi permasalahan, menyusun proposal penelitian, mengurus izin penelitian, serta menyiapkan instrumen penelitian.

2. Tahap Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada seluruh responden, melakukan observasi terhadap perilaku siswa, serta mengumpulkan dokumen pendukung dari sekolah.

3. Tahap Analisis Data

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26 melalui analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, analisis regresi linear sederhana, uji hipotesis, dan koefisien determinasi.

4. Tahap Penyusunan Laporan

Tahap akhir dilakukan dengan menginterpretasikan hasil analisis, menyusun pembahasan berdasarkan teori yang relevan, menarik kesimpulan, serta menyusun laporan penelitian secara sistematis sesuai kaidah penulisan ilmiah.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap pengendalian emosi siswa di SD Negeri 030317 Gunung Sayang. Penelitian dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 48 siswa yang terdiri atas siswa kelas IV, V, dan VI sebagai responden penelitian. Data diperoleh melalui penyebaran angket mengenai layanan bimbingan dan konseling serta pengendalian emosi siswa. Seluruh angket yang dibagikan berhasil dikumpulkan kembali

sehingga tingkat pengembalian instrumen mencapai 100%. Selanjutnya data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan memberikan gambaran umum mengenai kondisi variabel layanan bimbingan dan konseling serta pengendalian emosi siswa berdasarkan skor yang diperoleh responden.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Skor Minim	Skor Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Layanan Bimbingan dan Konseling	48	67	100	84,38	7,52
Pengendalian Emosi	48	64	98	82,71	6,81

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa variabel layanan bimbingan dan konseling memperoleh skor rata-rata (Mean) sebesar 84,38 dengan standar deviasi 7,52. Nilai tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SD Negeri 030317 Gunung Sayang berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa berbagai bentuk layanan, seperti bimbingan klasikal, layanan informasi, konsultasi, dan konseling individual telah dilaksanakan secara baik sehingga mampu memberikan dukungan terhadap perkembangan peserta didik.

Sementara itu, variabel pengendalian emosi siswa memperoleh rata-rata skor sebesar 82,71 dengan standar deviasi 6,81, yang termasuk dalam kategori baik. Meskipun demikian, hasil observasi menunjukkan masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan kemarahan, menerima kritik dari teman maupun guru, serta menyelesaikan konflik secara positif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian emosi siswa masih perlu terus dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling yang berkelanjutan.

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji ini bertujuan memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik sehingga layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Layanan Bimbingan dan Konseling	0,200	Normal
Pengendalian Emosi	0,187	Normal

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa nilai signifikansi variabel layanan bimbingan dan konseling sebesar 0,200, sedangkan variabel pengendalian emosi sebesar 0,187. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh data penelitian

berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi salah satu syarat untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan mengetahui apakah hubungan antara variabel layanan bimbingan dan konseling dengan pengendalian emosi bersifat linear.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
X terhadap Y	0,431	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar 0,431. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara layanan bimbingan dan konseling dengan pengendalian emosi siswa dinyatakan linear. Oleh karena itu, analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap pengendalian emosi siswa.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std. Error	t	Sig.
Konstanta	28,642	7,231	3,961	0,000
Layanan Bimbingan dan Konseling	0,641	0,087	7,362	0,000

Berdasarkan hasil analisis diperoleh persamaan regresi sebagai berikut.

$$Y = 28,642 + 0,641X$$

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada kualitas layanan bimbingan dan konseling akan meningkatkan skor pengendalian emosi siswa sebesar 0,641 satuan. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif, artinya semakin baik pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling maka semakin baik pula kemampuan pengendalian emosi siswa.

Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 7,362 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian emosi siswa di SD Negeri 030317 Gunung Sayang.

Koefisien Determinasi

Analisis koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi layanan bimbingan dan konseling dalam menjelaskan variasi pengendalian emosi siswa.

Tabel 5. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
0,654	0,428	0,416

Berdasarkan Tabel 5. diperoleh nilai R sebesar 0,654, yang menunjukkan bahwa hubungan antara layanan bimbingan dan konseling dengan pengendalian emosi siswa berada pada kategori kuat. Nilai R Square sebesar 0,428 menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memberikan kontribusi sebesar 42,8% terhadap pengendalian emosi siswa.

Sementara itu, sebesar 57,2% variasi pengendalian emosi siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, karakteristik individu, hubungan dengan teman sebaya, pengalaman sosial, serta faktor psikologis lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun layanan bimbingan dan konseling memiliki pengaruh yang signifikan, pengembangan kemampuan pengendalian emosi siswa juga memerlukan dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial secara terpadu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SD Negeri 030317 Gunung Sayang telah terlaksana dengan baik dan berada pada kategori tinggi. Kemampuan pengendalian emosi siswa juga berada pada kategori baik. Hasil analisis regresi linear sederhana membuktikan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian emosi siswa dengan nilai signifikansi 0,000 dan kontribusi sebesar 42,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin optimal pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian emosi siswa di SD Negeri 030317 Gunung Sayang. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis regresi linear sederhana yang memperoleh nilai

signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,428. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memberikan kontribusi sebesar 42,8% terhadap kemampuan pengendalian emosi siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, teman sebaya, dan karakteristik individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (1995). Goleman menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan emosi merupakan salah satu aspek utama kecerdasan emosional yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi, mengambil keputusan, serta menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan. Melalui layanan bimbingan dan konseling, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengenali emosi, memahami penyebab munculnya emosi, serta belajar mengelola emosi secara positif. Oleh karena itu, semakin baik pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, semakin baik pula kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya.

Hasil penelitian juga mendukung Teori Belajar Sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1986). Menurut Bandura, perilaku individu berkembang melalui proses pengamatan (*observational learning*), peniruan (*modeling*), dan penguatan (*reinforcement*). Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, guru memberikan contoh perilaku positif, membimbing siswa dalam menyelesaikan konflik, serta memberikan penguatan terhadap perilaku yang sesuai. Proses tersebut membantu siswa belajar mengendalikan kemarahan,

menerima kritik, menghargai pendapat orang lain, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori perkembangan sosial Vygotsky (1978) yang menekankan bahwa perkembangan sosial dan emosional anak terjadi melalui interaksi dengan lingkungan. Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling individual memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, serta belajar menyelesaikan masalah bersama. Interaksi tersebut membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi, empati, dan pengendalian emosi sehingga mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Temuan penelitian ini juga memperkuat pendapat Prayitno dan Amti (2018) yang menyatakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik agar mampu memahami diri, mengembangkan potensi, memecahkan masalah, serta mencapai perkembangan pribadi dan sosial secara optimal. Layanan yang dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan akan membantu siswa membentuk perilaku positif, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, serta mengurangi perilaku agresif dan konflik antarteman.

Selain didukung oleh teori, hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian Aini dan Suryadi (2021) menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal mampu meningkatkan keterampilan sosial peserta didik sekolah dasar melalui kegiatan diskusi, simulasi, dan

pembelajaran kelompok. Penelitian Emda (2020) juga menyimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berkontribusi terhadap pembentukan karakter serta perkembangan sosial-emosional peserta didik melalui pembiasaan perilaku positif. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian emosi, meningkatkan penyesuaian diri, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar. Pelaksanaan layanan yang sistematis, berkesinambungan, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik mampu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi, memperbaiki hubungan sosial, serta mendukung keberhasilan belajar dan pembentukan karakter peserta didik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 030317 Gunung Sayang, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian emosi siswa sekolah dasar. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor sebesar 84,38, sedangkan kemampuan pengendalian emosi siswa berada pada kategori baik

dengan rata-rata skor sebesar 82,71. Pengujian hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, semakin baik pula kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi di lingkungan sekolah.

Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memberikan kontribusi sebesar 42,8% terhadap pengendalian emosi siswa, sedangkan 57,2% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, karakteristik individu, teman sebaya, dan pengalaman sosial. Temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam membantu perkembangan sosial-emosional peserta didik melalui berbagai layanan, seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, layanan informasi, konsultasi, dan konseling individual. Oleh karena itu, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling perlu terus ditingkatkan secara terencana, berkesinambungan, dan sesuai dengan kebutuhan siswa agar mampu mendukung pembentukan karakter, meningkatkan kemampuan pengendalian emosi, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan kondusif di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N., & Suryadi. (2021). Peran layanan bimbingan klasikal

- dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 112–121.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). PT Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Emda, A. (2020). Peran bimbingan dan konseling dalam pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Edukasi*, 18(1), 45–56.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nurihsan, A. J. (2019). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. PT Refika Aditama.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Edisi Revisi). PT Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). *Landasan bimbingan dan konseling*. PT Remaja Rosdakarya.