

**LAYANAN KONSELING DALAM MENGATASI PERASAAN SEDIH,  
MARAH DAN KESULITAN BERGAUL DI SEKOLAH DAN RUMAH  
MELALUI MEDIA KERTAS PERASAAN PADA PESERTA DIDIK KELAS VI  
SDN SERANG 02**

**Sri Rahayu<sup>1</sup>, Selvi Novianti<sup>2</sup>, Rahma Nur Siti Fatimah<sup>3</sup>, Nur Awalia Sholicha<sup>4</sup>**  
[rahayuus524@gmail.com](mailto:rahayuus524@gmail.com)<sup>1</sup>, [ardiselvi1@gmail.com](mailto:ardiselvi1@gmail.com)<sup>2</sup>, [nursitifatimahrahma@gmail.com](mailto:nursitifatimahrahma@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[awaliasholichanur@gmail.com](mailto:awaliasholichanur@gmail.com)<sup>4</sup>

**Universitas Pelita Bangsa**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling dalam mengatasi perasaan sedih, marah dan kesulitan bergaul di sekolah dan rumah pada peserta didik kelas VI SDN Serang 02 melalui media kertas perasaan. Layanan konseling ini diberikan kepada peserta didik kelas VI agar mereka dapat mengungkapkan dan mengenali emosi serta masalah mereka melalui ekspresi yang mereka tuliskan pada media kertas perasaan. Metode penelitian menggunakan metode kuesioner dengan mengumpulkan hasil jawaban dari pertanyaan yang peneliti berikan untuk diisi oleh peserta didik kelas VI dan dokumentasi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa media kertas perasaan sebagai media yang efektif untuk membantu peserta didik dalam mengelola emosional mereka.

**Kata Kunci:** Layanan Konseling, Perasaan Sedih, Marah, Kesulitan Bergaul, Media Kertas Perasaan, Peserta Didik SD.

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze the effectiveness of counseling services in overcoming feelings of sadness, anger and difficulties in socializing at school and home in grade VI students of SDN Serang 02 through the media of feeling paper. This counseling service is provided to grade VI students so that they can express and understand their emotions and problems through the expressions they write on the media of feeling paper. The research method uses a questionnaire method by collecting the results of answers to questions that researchers provide to be filled in by grade VI students and documentation. The result of the study show that the media of feeling paper is an effective media to help students manage their emotions.*

**Keywords:** *Counseling Services, Feelings Of Sadness, Anger, Difficulty In Socializing, Feeling Paper Media, Elementary School Students.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan dasar merupakan upaya untuk mendidik dan menghasilkan penerus negara yang sempurna sesuai dengan harapan. Saat ini, pendidikan berkualitas tinggi adalah landasan kemajuan suatu negara. Mengembangkan siswa yang memiliki kematangan akademis, keterampilan, emosional, moral, dan spiritual yang kuat, guru memainkan peran penting. Secara alami, setiap orang berkembang secara berbeda dari orang lain, dan hal ini mungkin disebabkan oleh cacat lahir bawaan, faktor lingkungan, atau bahkan keduanya. Jika kita menelaah lingkungan sekitar, maka lingkungan sekolah itu sendiri merupakan salah satu unsur yang memberikan kontribusi terhadap berkembangnya kemampuan seseorang dalam bidang pendidikan (Sari Nur Ariyanti, Dkk, 2024:1581).

Sesuai dengan pola yang ada saat ini, siswa menghadapi berbagai permasalahan, terutama di sekolah umum untuk anak-anak. Banyak siswa sekolah dasar saat ini terlibat dalam perilaku yang menghalangi mereka mengembangkan kemampuan penuh dan karakter yang kuat. Siswa sekolah dasar sering kali mengalami permasalahan akibat berbagai keadaan tersebut, antara lain perasaan malas atau kurang keinginan untuk belajar, ketidakstabilan emosi, kesulitan berhubungan dengan teman sebaya, perundungan, perkelahian, rendah diri, dan lain sebagainya. Tentu saja, agar permasalahan yang melibatkan anak-anak usia sekolah dasar yang masih dianggap sebagai anak-anak yang berusia enam hingga dua belas tahun dapat diselesaikan, pihak lain terutama orang tua dan guru harus memberikan dukungan kepada anak tersebut.

Maka dari itu, bimbingan konseling adalah proses dimana konselor terus menerus mendukung klien mereka, membantu siswa untuk mengembangkan kesadaran yang lebih besar tentang kapasitas mereka sendiri untuk berpikir kreatif (Qonita et al., 2022 dalam Sari Nur Ariyanti, et al. 2024). Bimbingan konseling dilihat dari sisi maknanya, ialah proses pemberian bantuan secara berkelanjutan dari konselor untuk membimbing konseli dengan cara-cara yang meningkatkan pemahaman mereka tentang kemampuan mereka untuk memecahkan berbagai masalah (Lestari, 2020). Sedangkan dalam fungsinya bimbingan konseling di SD adalah sebagai: (1) Pemahaman, membantu peserta didik agar bisa memahami diri sendiri dan mengetahui potensinya, (2) Penyaluran, membantu peserta didik dalam memilih jurusan/jenis sekolah yang sesuai dengan bakatnya, (3) Preventif, mengantisipasi masalah yang mungkin terjadi dan mencegahnya agar tidak dialami peserta didik (Haryatri, 2019). Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar berkaitan dengan perkembangan siswa sekolah dasar ketika mereka belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan yang lebih luas dan bersosialisasi dengan mengenali aturan, nilai, dan norma yang berbeda. Ada beberapa bidang layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar, yaitu bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier (Nurohman & Prasasti, 2019).

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuesioner. Metode penelitian kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini banyak digunakan dalam penelitian karena memungkinkan pengumpulan data dari banyak responden dengan waktu dan biaya yang lebih efisien (Hartono, 2018). Kuesioner dapat mencakup pertanyaan yang terstruktur dan tertutup, yang memudahkan pengelolaan data, atau pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden memberikan jawaban yang lebih rinci, dan peneliti memberikan kuesioner terbuka pada peserta didik kelas 6 untuk menjawab beberapa pertanyaan melalui media 'kertas perasaan' yang peneliti buat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Definisi dan Karakteristik Perasaan Sedih, Marah dan Kesulitan Bergaul**

Bebagai peristiwa yang menyedihkan dialami anak sehingga menyebabkan munculnya emosi yang berhubungan dengan perasaan positif atau negatif. Hasil penelitian Prawitasari, Martani, dan Adiyanti (1995) mengungkapkan bahwa emosi seringkali dianggap sebagai hal negatif sehingga harus dikendalikan karena mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Emosi sedih bersifat sangat pribadi dan tidak mudah diungkapkan kecuali kepada saudara dan teman dekat.

Sedih, seperti emosi lainnya, memainkan peran penting dalam pengalaman dan kesejahteraan kita sebagai manusia. Sedih, meskipun sering dianggap sebagai emosi yang tidak menyenangkan, memberi kita kesempatan untuk memahami dan merespons berbagai situasi yang terjadi dalam kehidupan kita. Perasaan yang tidak beruntung seperti kegagalan, kehilangan, dan ketidakberdayaan sering menandai emosi kesedihan. Paul Ekman menyatakan bahwa kesedihan dapat digambarkan sebagai perasaan bingung, kecewa, patah hati, haru, kecil hati, putus asa, bersedih hati, tidak berdaya, dan menyedihkan.

Emosi yang ada pada anak relatif lebih singkat atau mudah berubah-ubah. Karena emosi anak biasanya diungkapkan dalam bentuk tindakan. Berbeda dengan orang dewasa yang emosinya relatif lebih lama. Emosi yang ada pada anak lebih kuat dan hebat (Dewi, 2020). Pada anak, emosi yang sering dimunculkan yaitu, kesedihan, kemurungan, kebahagiaan, humor, dan lain sebagainya.

Menangis adalah salah satu tanda kesedihan atau kesedihan. Ketika seseorang sedih, menangis adalah respons emosional yang umum. Menangis membantu anak melepaskan emosi mereka dan mengungkapkan kesedihan mereka. Selain itu, gejala sedih dapat termasuk suasana hati yang buruk atau tidak baik, lesu, lebih suka menghindari aktivitas sosial, mengganggu pola tidur, tidak tertarik pada kegiatan sehari-hari, dan pikiran negatif, seperti merasa tidak berharga dan meragukan diri sendiri.

Anak masih banyak berbicara tentang kesulitan bergaul. Kesulitan bergaul ini merupakan terjemahan dari malu atau pemalu, yang berbeda dengan tidak bergaul. Individu yang takut mengalami kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain karena ketakutan dan berbagai perasaan lainnya. Individu yang tidak sosial secara sadar menghindari berhubungan dengan orang lain. anak dan orang tua sering mengeluh tentang kesulitan bergaul.

Seseorang dapat mengalami kesulitan bergaul karena dilahirkan sebagai sulit bergaul, mengalami kecemasan yang berlebihan, atau memiliki pandangan negatif tentang hubungan sosial. Hal ini juga dapat terjadi karena mereka kurang mendapatkan dukungan dan penguat positif atau terlalu banyak hukuman sebelumnya.

Dalam lingkup pergaulan, remaja yang mengalami kesulitan bergaul merasa dirinya berada pada posisi yang sulit. Apalagi karakteristik remaja yang pada periode perkembangannya mengalami perubahan fisik sedemikian rupa. sehingga kadang-kadang menyebabkan individu yang bersangkutan enggan membina hubungan sosial. Kinerja perilaku yang buruk ini dapat mengganggu konsep dirinya (Hurlock, 1979), Individu merasa dirinya seorang yang lemah, tidak mampu bergaul, hanya memiliki sedikit teman. tidak disukai teman sebaya, dan berbagai penilaian yang rendah terhadap dirinya. Penilaian rendah ini pada keadaan tertentu akan menyebabkan individu mengalami penolakan diri dan sulit menerima dirinya apa adanya (Jersild, 1965), tidak yakin pada dirinya dan mengira orang-orang di sekitar tidak menyukainya (Hurlock, 1979). peka terhadap kritik. responsif terhadap pujian, dan pesimis (Brooks dan Emmert dalam Rakhmat. 1985).

### **B. Faktor Penyebab Munculnya Perasaan Negatif di Lingkungan Sekolah dan Rumah**

Teman merupakan salah satu faktor penyebab perasaan negatif siswa di sekolah. Pengaruh lingkungan yang kedua yang menjadi faktor penyebab perasaan negatif siswa

yaitu pertemanannya terutama teman sebaya. Teman sebaya merupakan orang yang tingkat umur dan kedewasaannya hampir sama. Penyebab pertemanan ini dapat berupa teman sebaya dan teman-teman lainnya. Senada yang disampaikan oleh (Aminah & Nurdianah, 2019) pembentukan sikap tingkah laku dan perilaku sosial remaja banyak dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya. Apabila lingkungan sosialnya memberikan pengaruh positif maka seseorang akan mencapai perkembangan sosial yang matang dan sebaliknya apabila lingkungan sosialnya memberikan pengaruh yang negatif maka perkembangan seseorang juga akan terhambat.

Teman adalah orang yang sama usia atau lebih tua. Tugas teman adalah untuk bertukar pendapat, bermain bersama, dan mengetahui tentang lingkungan masing-masing. Teman dapat berdampak baik atau buruk. Senada dengan yang disampaikan oleh (Dewi, 2020b) anak akan melakukan hal yang sama dengan apa yang dilakukan oleh temannya, jika temannya sering melakukan tindakan kekerasan terhadap orang lain maka itu akan berimbas pada perkembangan anak tersebut. Anggota kelompok bermain akan dipengaruhi satu sama lain oleh interaksi mereka. Tidak hanya teman di sekolah dan teman sekelas, teman juga dapat berdampak pada cara mereka bermain di lingkungan sosial mereka. Ketika anak berteman dengan orang yang lebih dewasa, mereka akan mencontoh apa yang dilakukan oleh orang yang lebih dewasa dari mereka. Hal-hal kecil, seperti berkata kotor, akan dicontoh oleh orang yang lebih dewasa, yaitu berkata kotor yang sering diucapkan oleh orang yang lebih dewasa. Senada dengan yang disampaikan oleh (Utami, 2018) lingkungan sosial mempunyai peranan penting dalam perkembangan anak terutama teman sebaya karena dengan teman sebaya lah mereka akan saling mempengaruhi dan dipengaruhi. Dengan ini jelas bahwa teman sebaya dan lingkungan sosial anak akan menjadi salah satu faktor penyebab anak bisa menyebabkan perasaan negatif.

Keluarga merupakan tempat pendidikan pertama seorang manusia mulai ia dilahirkan di dunia ini. Keluarga merupakan faktor utama dalam pembentukan perilaku seorang anak. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh (Yulia et al., 2021) lingkungan keluarga adalah pusat dari pembentukan perilaku seorang anak karena anak akan meniru segala yang ia lihat dan yang dilakukan oleh anggota keluarganya. Terkait hal itu keluarga merupakan lingkungan pertama anak dalam mempelajari segala hal seperti yang disampaikan oleh (Taib et al., 2020) anak akan belajar pertama kali dengan orang terdekatnya yaitu orang tua.

Keluarga adalah rumah pertama seorang anak di sekolah atau madrasah. Jika seorang anak dibesarkan dalam keluarga yang baik, ia juga akan baik, tetapi jika keluarganya berantakan, ia juga akan buruk. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh (Framanta, 2020) keluarga adalah tempat pendidikan yang paling utama bagi seorang anak yang akan menentukan masa depan kehidupannya nanti. Keluarga merupakan faktor utama yang menyebabkan anak mengalami perilaku negatif, terutama yang berkaitan dengan kurangnya perhatian orang tua. Dimana orang tua terlalu sibuk bekerja sehingga mereka mengabaikan anak-anak mereka. Selain itu, jika anak dibesarkan dalam keluarga di mana orang tuanya sudah bercerai, masalah keluarga ini dapat menyebabkan anak berperilaku negatif karena anak sering melihat orang tuanya berantem di rumah dan akan mencari pelampiasannya dengan teman-temannya. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh (Massa et al., 2020) beberapa dampak negatif dari keluarga broken home yaitu perilaku sosial anak yang akan buruk karena ia mudah mendapatkan pengaruh buruk dari lingkungan sekitar dikarenakan kondisi rumah dan keluarga yang tidak lagi memberikan kenyamanan dan kehangatan serta anak akan mencari hiburan di lingkungan luar yang nantinya akan mudah mempengaruhi pergaulannya. Disebabkan kurangnya didikan dan perhatian dari orang tua, broken home juga akan berdampak pada moral anak, membuatnya menjadi lebih keras kepala dan kasar. Hal ini juga sama dengan yang disampaikan oleh (Widiastuti, 2015) akibat dari keluarga yang berantakan salah satunya anak akan memiliki emosi yang negatif seperti rasa kebencian

dan takut, karena ia melihat kekerasan yang dilakukan oleh ayahnya di rumah dan anak akan kehilangan sosok yang penting dalam hidupnya yang akan membuat anak menjadi sensitif dan mudah tersinggung.

Hal ini jelas bahwa keluarga sangatlah memengaruhi bagaimana perilaku anak akan terbentuk, jadi keluarga merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab anak berperilaku negatif.

### **C. Dampak Psikologis dan Sosialnya Terhadap Perkembangan Anak dan Remaja**

Pada anak, perasaan negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi memiliki dampak psikologis dan sosial yang signifikan. Dampak psikologis meliputi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta perubahan perilaku seperti menarik diri dan sulit mengontrol emosi. Dampak sosial meliputi kesulitan membangun hubungan sosial, terisolasi, dan peningkatan risiko perilaku berisiko.

Menurut Santrock (2012), masa transisi dari prediksi ke sekolah dasar terjadi antara usia enam dan dua belas tahun. Anak-anak memperoleh pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan untuk menyesuaikan diri ketika mereka dewasa (Kemenkes, 2012). Perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosi anak usia sekolah mulai terlihat (Permono, 2013). Ciri perkembangan mental anak usia sekolah termasuk kemampuan untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi positif dan negatif (Nurmalitasari, 2015). Perkembangan kesehatan mental anak usia sekolah adalah ketika fungsi-fungsinya berfungsi dengan baik, mereka mampu menangani masalah, dan mereka secara positif merasakan kebahagiaan dan kemampuan mereka (Pieper & Uden, 2012). Hasil survei di Australia oleh Report On The Second Australian Child And Adolescent Survey Of Mental Health and Wellbeing (2015) menunjukkan bahwa hampir 1 dari 7 anak-anak (13,9%) yang berusia antara 4 dan 17 tahun.

Contoh gangguan kesehatan mental atau gangguan jiwa adalah depresi, gangguan bipolar, skizofrenia, psikosis, demensia, dan gangguan perkembangan. Masalah anak mendapat perhatian yang lebih besar dalam berbagai situasi. Masalah terkait anak yang dipengaruhi oleh kondisi ekonomi orang tua, masalah kesehatan mental bawaan, kematian orang tua, dan gangguan meningkat baru-baru ini. Dalam aktivitas sehari-hari, berbicara di internet, perceraian orang tua, acara televisi yang tidak ramah anak, dan pornografi di media sosial. Anak-anak yang menjadi korban dari masalah di atas berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental, yang dapat berdampak buruk pada masa depan mereka.

Karena anak-anak adalah harapan masa depan negara, bahkan Indonesia dan dunia saat ini menghadapi ancaman global. Salah satu tantangan terbesar bagi kesehatan masyarakat dunia di abad ini dianggap sebagai masalah mental anak-anak. Anak-anak lebih cenderung mengalami masalah terkait mental seperti kesulitan sosial, gangguan emosional dan perilaku, gangguan depresi, kecemasan, dan gangguan makan; pandemi internet; perceraian orang tua; pornografi di media sosial; dan masalah finansial orang tua.

### **D. Peran Orang Tua dan Anggota Keluarga dalam Mendengarkan dan Memberikan Dukungan dan Komunikasi Keluarga seperti apa yang Bisa Dijadikan sebagai Media Penyelesaian Masalah Emosional**

Orang tua dan anggota keluarga adalah sosok pertama yang dikenal anak. Lewat mereka, anak mendapatkan kesan pertamanya tentang dunia, dan mereka yang mendengarkan dan memberikan dukungan serta membimbing perilaku anak. Orang tua dan anggota keluarga memiliki peran banyak terhadap anaknya, seperti peran sebagai orang tua, peran sebagai teman, peran sebagai pendengar yang baik untuk anaknya, dan yang tidak kalah penting adalah peran sebagai guru di rumah untuk anak-anak. Aristoteles menyampaikan pesan penting tentang peran orang tua, yaitu "meskipun kita tidak dapat sepenuhnya mengontrol masa depan anak-anak kita, kita dapat mempersiapkan mereka untuk menghadapi masa depan"(Muthmainah 2019).

Peran orang tua dan anggota keluarga dalam mendengarkan dan memberikan dukungan sangat penting dalam proses belajar anak, karena dengan meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah, memberikan pujian, dorongan, serta perhatian positif, anak akan merasa dihargai, dicintai, dan termotivasi untuk terus berkembang serta percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun emosional. Orang tua yang aktif membangun komunikasi terbuka, memahami kebutuhan, dan memberikan solusi positif saat anak menghadapi kesulitan. Ketika orang tua menunjukkan cara yang sehat dalam menghadapi emosi, anak-anak akan lebih cenderung mengikuti jejak mereka. Misalnya, jika orang tua menunjukkan cara yang baik dalam mengatasi rasa marah atau frustrasi, anak-anak akan belajar untuk melakukan hal yang sama seperti orang tuanya. Sebaliknya, jika orang tua sering mengamuk atau menunjukkan perilaku negatif lainnya, anak-anak mungkin mengembangkan kecenderungan serupa. Seperti kita ketahui, masa usia dini merupakan masa meniru (*imitation*), pada masa ini anak menjadi peniru yang sangat baik, bukan hanya terhadap objek-objek yang dia lihat tetapi juga pada tokoh-tokoh khayal yang sering ditampilkan pada televisi maupun audio visual lainnya. Pernyataan ini sesuai dengan teori Bandura yang mengatakan bahwa proses mengamati dan meniru perilaku dan sikap orang lain sebagai model merupakan tindakan belajar

#### **E. Fungsi Guru, Konselor dan Teman Sebaya dalam Memberikan Dukungan dan Emosional**

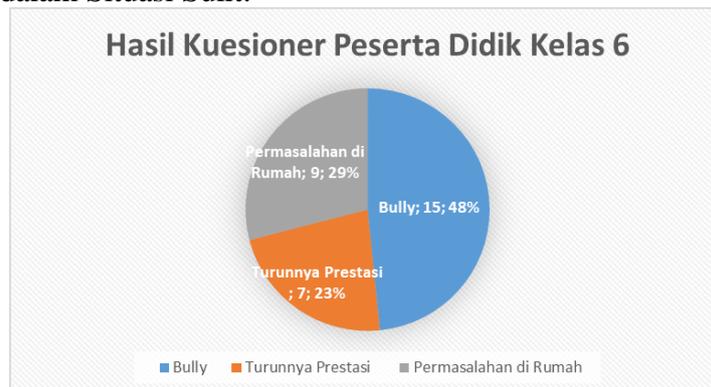
Masalah sosial-emosional dapat memiliki dampak yang parah pada siswa. Siswa yang mengalami kecemasan mungkin merasa sulit untuk berkonsentrasi dan mengikuti pelajaran. Siswa yang depresi mungkin kehilangan minat terhadap kegiatan yang mereka sukai dan menarik diri dari teman-temannya. Siswa yang mengalami perundungan mungkin merasa takut, cemas, dan malu. Salah satu peran utama konselor sekolah adalah memberikan dukungan emosional kepada siswa yang sedang mengalami masa-masa sulit. Mereka menciptakan lingkungan yang aman dan tidak menghakimi, di mana siswa merasa nyaman berbagi masalah mereka dan mengeksplorasi perasaan mereka. Konselor memberikan telinga yang simpatik, menawarkan kata-kata yang menenangkan, dan memvalidasi perasaan siswa, membantu mereka merasa dipahami dan didukung. Dengan memberikan dukungan emosional, konselor membantu siswa membangun ketahanan dan mengembangkan keterampilan coping yang akan memungkinkan mereka menavigasi tantangan sosial-emosional dengan lebih efektif. Penting bagi orang tua, guru, dan anggota masyarakat untuk mengakui pentingnya bimbingan konseling dan mendukung upaya konselor sekolah dalam menciptakan sekolah yang lebih sehat dan sukses bagi semua siswa.

Selain itu, dukungan emosional teman sebaya dapat mempengaruhi konsep diri remaja. Dukungan yang diterima remaja dari lingkungan teman sebayanya baik berupa dorongan semangat, perhatian, dan kasih sayang, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri yang menyebabkan konsep diri remaja menjadi positif. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri (Sari, 2019). Hurlock (Astri & Sunarto, 2020) mengungkapkan kondisi yang mempengaruhi konsep diri remaja meliputi; usia, penampilan diri, nama dan julukan, hubungan keluarga, dukungan teman-teman sebaya, kreativitas dan cita-cita. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri (Sari, 2019).

Ketika siswa berinteraksi dengan orang lain atau teman muncul pengharapan, kesan, dan citra teman tentang diri siswa tersebut. Melalui pengalaman interpersonal, siswa belajar bukan hanya dari mengenai siapa dirinya, namun juga bagaimana siswa merasakan siapa dirinya. Konsep diri yang dimiliki dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Sehingga memiliki sikap lebih egaliter, pandai bergaul, kemampuan berkomunikasi baik, bersikap santun dan ramah. Penerimaan dari teman maupun orang lain mendorong siswa untuk memberikan dorongan dan bantuan jika diperlukan. Konsep diri yang positif ditunjukkan dengan sikap humble, dan pandai bergaul sehingga mendorong tumbuhnya perasaan jika dirinya dibutuhkan dan berarti bagi teman-temannya. Sikapnya yang mau mendengar dan ramah menyebabkan mereka mudah diterima oleh teman-teman sekolahnya. Salah satu fungsi terpenting dari teman sebaya adalah sebagai sumber informasi mengenai dunia di luar keluarga. Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan seorang remaja. Pada dasarnya remaja dalam berteman menginginkan teman yang mempunyai minat dan nilai-nilai yang sama, seperti yang dapat mengerti, membuatnya merasa aman, yang dapat diajak untuk membicarakan masalah-masalah serta dapat diajak membahas hal-hal yang tidak dapat dibicarakan dengan orang tua maupun guru Hurlock (Sukasari & Ari Wilani, 2018). Remaja dengan tingkat dukungan teman sebaya baik, dalam pengambilan keputusan ia masih mempertimbangkan usulan dan saran dari temannya. Remaja menganggap bahwa usulan yang diberikan temannya itu pasti yang terbaik sehingga dapat memberikan dampak positif dan memberikan kemudahan. Disamping itu juga remaja masih belum percaya diri dan yakin akan pengambilan keputusan yang diambilnya sehingga masih membutuhkan seseorang penguat yaitu teman dekatnya (Suparyanto dan Rosad 2020).

Pada intinya fungsi teman sebaya dalam memberikan dukungan dan emosional yaitu sebagai sumber empati dan kepedulian, meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri, membantu pembentukan identitas diri, sumber motivasi dan inspirasi serta Menjadi Sumber Dukungan Sosial dalam Situasi Sulit.



Berdasarkan hasil kuesioner pada Kelas VI di SDN Serang 02, Peneliti melakukan konseling kepada peserta didik dengan menggunakan media bernama kertas perasaan agar mengetahui permasalahan apa yang sedang di alami oleh para peserta didik. Berikut adalah beberapa hasil analisis kuesioner pada peserta didik kelas VI:

- **Bully**, *bully* yang sudah sering terdengar terjadi di dalam dunia pendidikan, diantara para pelajar termasuk terjadinya pada lingkungan anak sekolah dasar, saat menganalisis hasil dari kuesioner, rata-rata peserta didik bercerita mengenai *bully* yang mereka alami berupa *bullying* verbal, jenis *bully* yang menggunakan kata-kata untuk menyakiti dan merendahkan korban *bullying*. 15 dari 31 peserta didik mengalami tindak *bullying*, sehingga dampak yang terjadi pada mereka adalah mereka seringkali menahan emosional yang tidak bisa mereka ungkapkan dan tidak bisa menemukan solusi dalam menyelesaikan permasalahan *bullying*.
- **Turunnya prestasi**, dari sekian peserta didik yang mengalami *bullying* verbal, terdapat juga 7 dari 31 orang peserta didik yang mengaku bahwa mereka merasa sedih dan marah ketika mereka harus mendapatkan nilai yang kurang memuaskan atau bahkan dikarenakan kalah saat mengikuti lomba, cara mereka mengatasi permasalahan ini

adalah dengan melakukan kebiasaan mereka yang pada awalnya tidak pernah fokus saat pembelajaran menjadi lebih fokus lagi.

- **Permasalahan dirumah**, dari sekian peserta didik yang mengalami bullying verbal dan turunnya prestasi, terdapat 9 dari 31 peserta didik mengalami permasalahan yang sering terjadi di rumah, mereka menuliskan pada media kuesioner peneliti bahwa permasalahan yang terjadi di rumah adalah orang tua yang kerap bertengkar, sehingga suasana rumah menjadi tidak nyaman dan anak-anak merasa tertekan serta kehilangan semangat dan kurangnya kasih sayang dari orang tua, kurangnya kasih sayang dari orang tua dapat membuat anak merasa tidak diperhatikan, kesepian, dan kurang percaya diri, sehingga berdampak negatif pada perkembangan emosional dan sosial anak.

Kesimpulannya, di sekolah yang peneliti lakukan kuesioner, 31 peserta didik mengalami permasalahan yang berbeda-beda, beberapa peserta didik tidak dapat menemukan solusi yang tepat agar permasalahan yang mereka alami tidak terus mengganggu aktivitas kegiatan pembelajaran mereka di sekolah, dikarenakan di sekolah tidak adanya layanan bimbingan konseling ataupun guru BK, sehingga beberapa anak yang mengalami masalah dari tindak *bullying* verbal, penurunan prestasi, dan permasalahan di rumah tidak bisa mereka dikonsultasikan pada bimbingan konseling ataupun guru BK melainkan kepada wali kelas peserta didik atau para orang tua bisa memulai kebiasaan tanpa melibatkan permasalahan yang terjadi pada anak ketika sang anak merasa terganggu. Sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan konseling di sekolah dasar, dengan adanya guru BK para peserta didik dapat lebih mengutarakan permasalahan yang mereka alami dan mendapatkan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang dimiliki peserta didik.

## KESIMPULAN

Sebagian besar peserta didik kelas VI mengalami tindak bullying (48%), turunnya prestasi (23%) dan permasalahan di rumah (29%), maka dari itu peneliti memanfaatkan media yang diberi nama kertas perasaan agar dapat membantu peserta didik dalam mengungkapkan emosi seperti sedih, marah serta kesulitan dalam bergaul baik di lingkungan sekolah maupun rumah. Melalui layanan konseling ini, peserta didik menyalurkan apa yang mereka rasakan secara tertulis sehingga memudahkan peneliti sebagai konseling memahami emosional mereka. Pendekatan ini juga mendukung mereka untuk terbuka terhadap masalah yang selama ini menjadi hambatan peserta didik untuk lebih baik lagi dalam membangun keterampilan sosial peserta didik dalam berinteraksi dengan teman sebaya ataupun anggota keluarga. Dengan demikian, layanan konseling berbasis media kertas perasaan menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial bagi peserta didik kelas VI SDN SERANG 02.

## DAFTAR PUSTAKA

- Qonita, M., Aertati, 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(2), 107–108.
- Nurkholisah, F., Khusniyah, T. W., & Malaikosa, Y. M. L. (2022). EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI METODE PEMBIASAAN SISWA SD NEGERI TUNGKULREJO KECAMATAN PADAS, KABUPATEN NGAWI. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 05(1). <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd>
- Ariyanti, S. N., Astuti, I., & Ringo. Tulus Gover Siringo. (2024). Peran Penting Guru Bimbingan dan Konseling dalam Perkembangan Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i2.6081>
- Romdona, S., Senja Junista, S., & Gunawan, A. (2024). TEKNIK PENGUMPULAN DATA: OBSERVASI, WAWANCARA DAN KUESIONER. *Samudra Publisher*, 3(1), 39–47.

- <https://samudrapublisher.com/index.php/JISOSEPOL>
- Rahmawati, S., & Masyitoh, S. (2024). PERAN PENTING ORANG TUA DALAM MENDUKUNG PROSES PEMBELAJARAN ANAK DI TINGKAT MI/SD. *Elementar: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 33–48. <https://doi.org/10.15408/elementar.v4i1>
- Az Zahra, N. A. (2023). Upaya Peran Orangtua dalam Membentuk Perkembangan Emosional Pada Anak Pra-sekolah. In *JOIES: Journal of Islamic Education Studies* (Vol. 8, Issue 2).
- Liyanovitasari, & Setyoningrum, U. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN EMOSIONAL TEMAN SEBAYA DENGAN KONSEP DIRI REMAJA.
- Maulana Aditia, I., Adhari, P. A., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Dasar: Perspektif Guru dan Peserta Didik. 2(2).
- Amprewan, D. L., Fitri, A. R., & Hidayat. (2014). Makna Kesedihan Bagi Remaja. *Jurnal Psikologi*, 10(2).
- Wulandari, M., Safrizal, & Husnani. (2023). Dasar Faktor Penyebab Siswa Berperilaku Negatif di Sekolah Dasar (Studi Kasus SD X Kota Batusangkar). *Tadzkirah: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(1).
- Ramdhani, N. (1996). PERUBAHAN PERILAKU DAN KONSEP DIRI REMAJA YANG SULIT BERGAUL SETELAH MENJALANI PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL. *Jurnal Universitas Gajah Mada*.
- Adelia, B. (2023, 8 9). Apa yang menyebabkan seseorang merasa sedih? mengenal emosi sedih pada anak. Retrieved from Kolom Mahasiswa: <https://piaud.uin-malang.ac.id/apa-penyebab-seseorang-mempunyai-rasa-sedihmenenal-emosi-sedih-pada-anak/>
- Imam. (2024, 6 25). Fakultas Psikologis Universitas Medan Area. Retrieved from Fakultas Psikologis Universitas Medan Area: <https://psikologi.uma.ac.id/peran-konselor-sekolah-dalam-psikologi-pendidikan/>
- Tayem. (2024, 12 23). Bimbingan Konseling: Senjata Ampuh Lawan Masalah Sosial-Emosional di Sekolah. Retrieved from [tayem.desa.id](https://www.tayem.desa.id): <https://www.tayem.desa.id/bimbingan-konseling-senjata-ampuh-lawan-masalah-sosial-emosional-di-sekolah/>