

**JURNAL PENELITIAN  
PERAN KONSELING DALAM Mendukung Kesehatan  
MENTAL DAN PERKEMBANGAN SISWA DI SEKOLAH DASAR**

**Yulia Elfrida Yanty Siregar<sup>1</sup>, Muhammad Jumadi<sup>2</sup>, Febryana Syva<sup>3</sup>, Savira<sup>4</sup>, Nur Hasanah<sup>5</sup>,  
Aida Zahrotul Wardah<sup>6</sup>**

[yulyasiregar@gmail.com](mailto:yulyasiregar@gmail.com)<sup>1</sup>, [caesarawatisyva@gmail.com](mailto:caesarawatisyva@gmail.com)<sup>3</sup>

**Universitas Pelita Bangsa**

**ABSTRAK**

Konseling di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa. Mengingat kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh siswa di usia dini, seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah, masalah dengan teman sebaya, serta kecemasan yang terkait dengan pembelajaran, program konseling di sekolah dasar menjadi alat yang krusial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran konseling dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan siswa, serta untuk mengeksplorasi strategi-strategi yang diterapkan oleh konselor dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi siswa di tingkat dasar. Menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dengan lima konselor sekolah dasar dan observasi terhadap kegiatan konseling yang berlangsung, penelitian ini menemukan bahwa program konseling memberikan dampak signifikan dalam mengurangi stres dan kecemasan siswa, memperbaiki keterampilan sosial, dan meningkatkan hasil akademik. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan tantangan yang dihadapi konselor, termasuk keterbatasan waktu dan sumber daya yang memadai untuk melaksanakan intervensi yang lebih komprehensif. Penelitian ini menyarankan bahwa pengembangan lebih lanjut dari program konseling yang terintegrasi dengan kurikulum pendidikan, serta pelatihan lanjutan untuk para konselor, akan dapat memaksimalkan peran konseling dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Konseling, Sekolah Dasar, Kesehatan Mental, Perkembangan Sosial, Emosional.

**PENDAHULUAN**

Konseling di sekolah dasar berfungsi sebagai alat penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang sehat. Dalam konteks pendidikan, banyak siswa yang menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru, baik dalam hal hubungan dengan teman sebaya, guru, maupun dalam aspek akademik. Oleh karena itu, konseling di sekolah dasar tidak hanya berfokus pada masalah akademik, tetapi juga pada masalah sosial dan emosional yang dapat memengaruhi perkembangan siswa.

Pendidikan di sekolah dasar tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga perkembangan sosial, emosional, dan mental siswa. Pada usia ini, anak-anak menghadapi berbagai tantangan, baik dalam aspek pribadi maupun sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Masalah seperti kecemasan, kesulitan beradaptasi dengan teman sebaya, dan permasalahan keluarga sering kali muncul di kalangan siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, intervensi yang tepat melalui konseling sekolah menjadi sangat penting untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak.

Konseling di sekolah dasar dirancang untuk memberikan dukungan kepada siswa dalam mengatasi tantangan-tantangan tersebut dan membantu mereka mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, serta meningkatkan keterampilan sosial mereka. Menurut Gysbers dan Henderson (2014),

konseling di sekolah berfungsi sebagai layanan dukungan yang dapat membantu siswa mengatasi masalah yang mungkin memengaruhi kesejahteraan mereka di dalam maupun luar kelas. Program konseling ini tidak hanya fokus pada intervensi individu tetapi juga dapat diterapkan melalui sesi kelompok dan pendekatan preventif.

Meskipun penting, banyak sekolah dasar yang menghadapi keterbatasan dalam menyediakan layanan konseling yang memadai. Keterbatasan waktu, kurangnya staf, dan minimnya pemahaman tentang peran konselor di kalangan orang tua dan guru menjadi tantangan besar. Hal ini dapat mengurangi efektivitas program konseling yang seharusnya dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi siswa.

Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam tentang manfaat dan tantangan konseling di sekolah dasar sangat penting, baik bagi pengelola pendidikan, konselor, maupun orang tua siswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi peran konseling dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa di sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi-strategi yang digunakan oleh konselor dalam mengatasi masalah siswa, serta mengidentifikasi tantangan-tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan program konseling di sekolah dasar. Melalui pemahaman ini, diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pengembangan dan peningkatan program konseling yang lebih efektif di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap 5 konselor sekolah dasar di kota Jakarta dan observasi langsung terhadap program konseling yang berlangsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mencari polapola yang muncul dari hasil wawancara dan observasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling di sekolah dasar sangat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Konselor di sekolah dasar umumnya memberikan dukungan untuk mengatasi masalah seperti kecemasan, bullying, masalah keluarga, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan teman sebaya. Program konseling yang melibatkan sesi kelompok juga membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Meskipun demikian, tantangan utama yang dihadapi oleh konselor adalah keterbatasan waktu dan kurangnya sumber daya untuk melakukan intervensi yang lebih mendalam.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konseling yang berfokus pada pencegahan memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan dengan pendekatan kuratif. Misalnya, program yang berfokus pada peningkatan keterampilan sosial dan pengelolaan emosi dapat mengurangi masalah perilaku yang muncul di kelas.

## **KESIMPULAN**

Konseling di sekolah dasar memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa. Program konseling yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan dan mengurangi masalah yang berkaitan dengan perilaku dan emosi. Namun, keterbatasan waktu dan sumber daya menjadi tantangan yang perlu diatasi untuk meningkatkan kualitas layanan konseling di sekolah dasar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2014). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). Pearson.
- Whiston, S. C. (2016). The impact of school counseling on academic achievement: A review of the research. *Journal of Counseling & Development*, 94(4), 440-448.
- Carew, S. K., & Rorke, K. (2020). The role of school counselors in promoting mental health: A focus on elementary students. *Journal of School Counseling*, 18(1), 56-72.
- Baker, S. B., & Gerler, E. R. (2019). *School counseling for the twenty-first century* (10th ed.). Pearson.
- Sink, C. A., & Stroh, H. R. (2020). The relationship between school counselors and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 98(2), 207-221.
- Gysbers, N. C. (2017). The role of school counselors in promoting student well-being. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(2), 160-172.
- American School Counselor Association. (2019). *The role of school counselors*. ASCA.
- Zalaquett, C. P. (2021). Counseling interventions for elementary school children: A review of the research. *School Mental Health*, 13(3), 256-267.
- Vera, E. M., & Speight, S. L. (2020). Diversity and cultural competence in school counseling: A review of literature. *Professional School Counseling*, 23(1), 1-13.
- Thompson, R. L. (2022). School-based counseling programs: Effectiveness and impact. *International Journal of School Counseling*, 7(3), 112-123.
- Stone, C. B., & Dahir, C. A. (2021). *The transformed school counselor* (3rd ed.). Cengage Learning.
- Armstrong, T. (2019). *The Power of the Positive: Building Emotional Skills in Children*. Teaching Resources Press.
- Pendergast, D., & Hargreaves, A. (2023). Navigating educational support: The role of school counselors in 21st-century education. *Journal of Educational Leadership*, 48(2), 234-247.