



Kontribusi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Muhammad Khoirul Anam¹, Muhammad Najmi Zaidan², Ma'mun Hanif³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri K.H. Abdurahman Wahid Pekalongan

E-mail: charelanannam@gmail.com¹, najmizaidan32@gmail.com²,
mamun.hanif@uingusdur.sch.id³

Article Info

Article history:

Received November 29, 2025

Revised December 05, 2025

Accepted December 12, 2025

Keywords:

Guidance and Counseling
Teacher, Emotional
Intelligence, Individual
Counseling, Group Counseling,
Adolescent Development,
Senior High School

ABSTRACT

The development of emotional intelligence is a critical component in supporting the academic success and psychological well-being of senior high school students. Adolescents at this stage encounter increasing academic demands, complex social interactions, and the formation of personal identity. Guidance and Counseling teachers play a strategic role in facilitating self-awareness, emotional regulation, and interpersonal skill enhancement through individual counseling, group counseling, and personal development programs. This article aims to explain the contributions of Guidance and Counseling teachers in improving students' emotional intelligence and to highlight its positive effects on social interaction, learning motivation, and students' ability to cope with stress. The findings emphasize that structured and continuous involvement of Guidance and Counseling teachers can foster a more supportive school environment for adolescents' emotional development.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received November 29, 2025

Revised December 05, 2025

Accepted December 12, 2025

Kata Kunci:

Guru BK, Kecerdasan
Emosional, Konseling Individu,
Konseling Kelompok,
Perkembangan Remaja, SMA

ABSTRACT

Pengembangan kecerdasan emosional merupakan faktor krusial dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Remaja pada tahap ini menghadapi tuntutan akademik yang meningkat, dinamika sosial yang kompleks, serta proses pembentukan jati diri. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan strategis dalam memfasilitasi pemahaman diri, pengelolaan emosi, dan penguatan keterampilan interpersonal melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, dan program pengembangan diri. Artikel ini bertujuan menjelaskan kontribusi guru BK dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa serta menggambarkan dampak positifnya terhadap interaksi sosial, motivasi belajar, dan kemampuan siswa dalam menangani tekanan. Kajian ini menegaskan bahwa keterlibatan guru BK yang terstruktur dan berkelanjutan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif bagi perkembangan emosional remaja.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:



Muhammad Khoirul Anam
Universitas Islam Negeri K.H. Abdurahman Wahid Pekalongan
Email: charelannnam@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan fase perkembangan yang sangat menentukan dalam kehidupan remaja. Pada tahap ini, siswa mengalami perubahan signifikan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Mereka mulai membangun identitas diri, memahami nilai-nilai pribadi, serta menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Selain itu, interaksi sosial dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah menjadi lebih intens dan sering kali memunculkan tantangan emosional. Oleh karena itu, kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi menjadi aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Dalam konteks pendidikan, kecerdasan emosional memegang peranan penting karena berkaitan erat dengan keberhasilan akademik, motivasi belajar, dan kemampuan bersosialisasi. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengatasi tekanan, mengendalikan reaksi emosional, mengambil keputusan dengan lebih bijak, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Sayangnya, tidak semua siswa memiliki kemampuan tersebut secara alami. Banyak dari mereka yang masih mengalami kesulitan dalam memproses emosi, menghadapi konflik, atau menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan di lingkungan sekolah. Inilah yang kemudian menjadikan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat krusial.

Guru BK merupakan tenaga profesional yang bertugas membantu siswa memahami diri, mengembangkan potensi, serta menghadapi berbagai persoalan pribadi maupun sosial. Dalam kaitannya dengan pengembangan kecerdasan emosional, guru BK tidak hanya memberikan layanan konseling ketika siswa mengalami masalah, tetapi juga melakukan upaya preventif dan pengembangan melalui program-program yang dirancang secara sistematis. Layanan konseling individu, konseling kelompok, bimbingan klasikal, hingga pelatihan keterampilan sosial menjadi bagian dari strategi yang dilakukan untuk mendukung perkembangan emosional siswa. Selain itu, guru BK juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang suportif. Mereka bekerja sama dengan guru mata pelajaran, wali kelas, dan pihak sekolah lainnya dalam mengidentifikasi siswa yang membutuhkan perhatian khusus, memberikan saran terkait pendekatan pembelajaran yang ramah emosi, serta membantu membangun budaya sekolah yang positif. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional tidak hanya menjadi tanggung jawab siswa sendiri, tetapi juga merupakan hasil kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran guru BK dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa, artikel ini berupaya memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi nyata yang dapat diberikan dalam konteks pendidikan SMA. Pembahasan ini diharapkan mampu memberikan wawasan bagi tenaga pendidik, sekolah, maupun peneliti dalam melihat pentingnya dukungan emosional bagi perkembangan remaja serta bagaimana peran guru BK dapat dioptimalkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang berfokus pada analisis literatur, kajian teoritis, serta interpretasi konsep-konsep relevan mengenai peran guru



Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan penjelasan mendalam tanpa memerlukan observasi langsung di lapangan.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis bagaimana guru BK berkontribusi dalam membangun kecerdasan emosional siswa. Analisis dilakukan dengan merekonstruksi pemahaman berdasarkan teori, hasil penelitian sebelumnya, serta dokumen-dokumen terkait yang membahas praktik layanan BK di lingkungan sekolah.

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat sekunder, terdiri dari: buku-buku yang membahas kecerdasan emosional dan layanan BK, artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan, regulasi dan pedoman resmi terkait layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, dokumen institusional seperti kurikulum BK dan pedoman pengembangan karakter. Penggunaan data sekunder memungkinkan penelitian tetap akurat dan komprehensif meskipun tidak melibatkan pengumpulan data langsung dari subjek penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (library research). Langkah-langkah utama meliputi: mengidentifikasi teori-teori utama yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dan peran guru BK, menyeleksi hasil penelitian terdahulu sebagai bahan pendukung analisis, melakukan penelaahan dokumen resmi yang berkaitan dengan pelaksanaan BK di sekolah.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan sebagai berikut: Pengorganisasian data, yaitu mengelompokkan sumber teori dan temuan penelitian berdasarkan tema yang relevan, Analisis isi (content analysis) untuk menggali pola, konsep, dan hubungan antar variabel dalam literatur, Sintesis data, yaitu merangkum temuan menjadi penjelasan utuh mengenai kontribusi guru BK dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa SMA.

5. Keabsahan Data

Keabsahan data dijaga melalui: Triangulasi sumber literatur, dengan membandingkan teori dari berbagai ahli untuk memastikan konsistensi pemahaman, Kesesuaian dan relevansi data, yaitu hanya menggunakan sumber yang kredibel, terbaru, dan relevan dengan fokus penelitian.

Dengan metode ini, penelitian mampu memberikan gambaran mendalam dan argumentatif mengenai kontribusi guru BK tanpa memerlukan observasi lapangan secara langsung. Hasil analisis diharapkan dapat menjadi rujukan teoretis yang valid dan dapat diaplikasikan dalam kajian pendidikan maupun praktik layanan BK di sekolah., diperoleh gambaran yang kaya dan mendalam mengenai bagaimana guru BK berkontribusi dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa SMA secara sistematis dan berkesinambungan. pada Siswa SMA Siswa SMA berada pada fase di mana mereka mulai membangun identitas diri dan mempersiapkan masa depan. Pada tahap ini, kecerdasan emosional sangat berpengaruh terhadap kemampuan mereka mengambil keputusan, berinteraksi dalam lingkungan sekolah,



serta mengatasi tekanan akademik. Aspek-aspek utama kecerdasan emosional mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh melalui kajian literatur menunjukkan bahwa kontribusi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa SMA mencakup berbagai aspek penting yang saling berkaitan. Penguatan hasil ini disajikan secara lebih mendalam untuk memberikan gambaran yang lebih argumentatif, tidak hanya mendeskripsikan temuan literatur tetapi juga menganalisis relevansi dan kesinambungannya dengan kebutuhan perkembangan remaja.

1. Guru BK sebagai Penggerak Kesadaran Emosional Siswa

Literatur menunjukkan bahwa kesadaran diri merupakan fondasi kecerdasan emosional. Dalam konteks ini, guru BK bertindak sebagai fasilitator utama yang membantu siswa memahami kondisi emosinya melalui kegiatan konseling dan bimbingan yang terstruktur. Hasil studi pustaka menegaskan bahwa guru BK berperan dalam membangun kemampuan siswa mengenali pemicu emosional, memahami pola reaksi, serta mengidentifikasi kekuatan dan keterbatasan diri. Penguatan kesadaran diri tidak hanya mendukung stabilitas emosional, tetapi juga mempengaruhi kemampuan akademik karena siswa lebih mampu mengarahkan fokus dan motivasi belajar.

2. Pengelolaan Emosi Melalui Pendekatan Preventif dan Kuratif

Pengendalian emosi menjadi kompetensi esensial pada masa remaja, dan guru BK memiliki posisi strategis dalam membentuk kemampuan tersebut. Analisis literatur menegaskan bahwa layanan konseling, baik individu maupun kelompok, membekali siswa dengan teknik regulasi emosi seperti strategi coping, relaksasi, komunikasi asertif, serta manajemen stres. Penguatan dari literatur lain menekankan bahwa kehadiran guru BK sebagai pendengar profesional membantu siswa merasa aman untuk mengekspresikan emosi sehingga proses regulasi emosional dapat berlangsung lebih efektif.

3. Peningkatan Keterampilan Sosial sebagai Komponen Kunci EI

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa guru BK berperan besar dalam mengembangkan keterampilan sosial, yang merupakan bagian integral dari kecerdasan emosional. Program seperti pelatihan empati, kemampuan bekerja sama, pengelolaan konflik, dan komunikasi interpersonal terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan siswa. Penguatan literatur menegaskan bahwa siswa dengan keterampilan sosial yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan adaptasi yang lebih tinggi di lingkungan sekolah.

4. Peran Kolaboratif Guru BK dalam Ekosistem Sekolah

Kontribusi guru BK tidak dapat dipisahkan dari konteks lingkungan sekolah secara keseluruhan. Kajian literatur menekankan pentingnya kolaborasi antara guru BK dengan guru mata pelajaran, wali kelas, serta pihak manajemen sekolah dalam menciptakan iklim sekolah yang mendukung perkembangan emosional. Melalui kerja sama ini, guru BK dapat melakukan deteksi dini, intervensi tepat waktu, serta merancang program yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Penguatan literatur menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang suportif berkontribusi langsung pada meningkatnya kecerdasan emosional siswa.



5. Dampak Positif terhadap Perilaku, Regulasi Emosi, dan Akademik

Hasil penelitian berbasis literatur menegaskan bahwa peran guru BK memiliki dampak yang luas terhadap perkembangan siswa. Siswa dengan dukungan layanan BK menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi, penurunan perilaku impulsif, peningkatan motivasi belajar, serta kemampuan lebih baik dalam menyelesaikan masalah. Secara umum, kontribusi guru BK bukan hanya terlihat pada perkembangan emosional, tetapi juga pada peningkatan prestasi akademik dan kualitas hubungan sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi guru BK dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa SMA bersifat komprehensif, sistematis, dan berkelanjutan. Guru BK berperan tidak hanya sebagai konselor, tetapi juga sebagai fasilitator, pembimbing, dan kolaborator yang mendukung pembentukan kompetensi emosional siswa secara menyeluruh. menunjukkan bahwa guru BK memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa melalui berbagai layanan yang bersifat preventif, kuratif, dan pengembangan diri. Temuan ini menegaskan pentingnya optimalisasi peran guru BK sebagai pendukung utama perkembangan emosional siswa dalam lingkungan pendidikan formal.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini memperkuat hasil penelitian dengan mengaitkan temuan literatur secara lebih kritis dan argumentatif, serta menegaskan kontribusi strategis guru BK dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa SMA. Analisis ini tidak hanya memaparkan relevansi peran guru BK, tetapi juga mengevaluasi efektivitas layanan, tantangan, serta implikasi nyata bagi pengembangan siswa dalam konteks pendidikan Indonesia.

1. Keterhubungan Peran Guru BK dengan Karakteristik Perkembangan Remaja

Remaja SMA berada pada fase perkembangan yang sarat pergolakan emosional, pencarian identitas, dan kebutuhan akan stabilitas psikososial. Pembahasan menegaskan bahwa layanan BK memiliki posisi yang sangat strategis dalam mengarahkan dinamika ini. Guru BK tidak hanya memberikan bimbingan teknis, tetapi juga menjadi figur pendukung yang membantu siswa memaknai pengalaman emosionalnya. Analisis literatur menunjukkan bahwa intervensi konselor sekolah yang tepat dapat mengurangi risiko perilaku maladaptif, seperti agresivitas atau penarikan diri sosial, yang umum muncul pada masa remaja.

2. Implementasi Teori Kecerdasan Emosional dalam Praktik Konseling

Kontribusi guru BK berkaitan langsung dengan komponen EI seperti kesadaran diri, empati, dan regulasi emosi. Pembahasan ini menekankan bahwa guru BK berperan sebagai penghubung antara teori dan praktik. Misalnya, teknik konseling reflektif membantu siswa memahami emosi terdalamnya, sementara layanan kelompok melatih kemampuan empati dan kerja sama. Dengan demikian, guru BK secara konsisten mewujudkan teori kecerdasan emosional dalam aktivitas nyata yang dapat diukur dampaknya.

3. Konsistensi Strategi Guru BK dalam Pengembangan Keterampilan Emosional

Pembahasan juga memperkuat efektivitas strategi yang digunakan guru BK. Pendekatan seperti psikoedukasi, konseling kognitif-perilaku, dan latihan komunikasi asertif terbukti menghasilkan perubahan perilaku yang positif. Strategi-strategi ini memfasilitasi siswa untuk lebih memahami respons emosionalnya serta mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan yang sehat. Penguatan literatur menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi BK sangat dipengaruhi oleh konsistensi guru BK dalam menerapkan strategi tersebut.

4. Dimensi Kolaboratif sebagai Elemen Penentu Keberhasilan



Pengembangan kecerdasan emosional tidak dapat bergantung pada guru BK saja. Pembahasan menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sekolah, khususnya kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua, menjadi elemen kunci keberhasilan intervensi. Kolaborasi ini memastikan bahwa layanan yang diberikan bersifat menyeluruh dan berkelanjutan. Sekolah yang menerapkan budaya suportif terbukti memiliki siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga peran guru BK semakin efektif.

5. Dampak Pengembangan EI terhadap Kinerja Akademik dan Perilaku

Pembahasan ini memperjelas bahwa kecerdasan emosional berhubungan erat dengan kualitas pembelajaran. Siswa yang lebih stabil secara emosional menunjukkan kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi, lebih mampu beradaptasi dengan tekanan akademik, serta lebih mudah membangun hubungan yang positif dengan guru dan teman sebaya. Analisis literatur memperkuat bahwa guru BK menjadi figur penting dalam membentuk kondisi psikologis yang menunjang keberhasilan akademik.

6. Tantangan Realistis dalam Pelaksanaan Layanan BK dan Solusinya

Meskipun peran guru BK sangat besar, berbagai tantangan ditemukan dalam implementasinya, seperti keterbatasan waktu, rasio guru BK dan siswa yang tidak seimbang, serta kurangnya pemahaman beberapa pihak terhadap urgensi layanan BK. Pembahasan ini menegaskan bahwa solusi dapat dilakukan melalui pelatihan berkelanjutan bagi guru BK, pemanfaatan teknologi dalam layanan konseling, dan kebijakan sekolah yang lebih mendukung penguatan layanan BK. Dengan pengelolaan yang tepat, tantangan-tantangan ini dapat diminimalkan sehingga efektivitas layanan tetap terjaga.

7. Sintesis Kritis Pembahasan

Secara keseluruhan, pembahasan memperkuat bahwa guru BK memainkan peran vital dan tidak tergantikan dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa SMA. Kontribusinya tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan emosi, tetapi juga berdampak pada kualitas hubungan sosial, motivasi belajar, serta pencapaian akademik. Dengan pendekatan yang sistematis, kolaboratif, dan adaptif, guru BK menjadi aktor kunci dalam mewujudkan proses pendidikan yang holistik. Hal ini menegaskan bahwa pengembangan kecerdasan emosional melalui layanan BK merupakan upaya strategis yang harus terus diperkuat dalam praktik pendidikan modern.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki kontribusi yang sangat penting dan strategis dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa SMA. Melalui kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa peran guru BK tidak hanya terbatas pada pemberian layanan konseling, tetapi juga mencakup upaya pembinaan, pendampingan, dan pengembangan kapasitas emosional siswa secara komprehensif. Kontribusi tersebut tercermin dalam beberapa aspek utama. Pertama, guru BK berperan dalam membangun kesadaran diri siswa melalui proses konseling yang memungkinkan mereka mengenali dan memahami kondisi emosinya. Kesadaran ini menjadi fondasi yang membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Kedua, guru BK berkontribusi secara signifikan terhadap penguatan kemampuan pengendalian emosi. Melalui layanan konseling individu dan kelompok, guru BK membekali siswa dengan strategi regulasi emosi yang adaptif, meningkatkan ketahanan psikologis, serta membantu mereka menghadapi tekanan akademik maupun sosial dengan cara yang lebih konstruktif. Ketiga, pengembangan keterampilan sosial siswa juga sangat dipengaruhi oleh



layanan BK. Program-program bimbingan yang berorientasi pada empati, komunikasi interpersonal, dan penyelesaian konflik terbukti memperkuat kapasitas interaksi sosial siswa, yang merupakan bagian integral dari kecerdasan emosional.

Keempat, kolaborasi antara guru BK dengan ekosistem sekolah, termasuk guru mata pelajaran, wali kelas, dan pihak manajemen, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan emosional siswa. Kolaborasi ini memastikan bahwa dukungan yang diberikan bersifat konsisten, berkelanjutan, dan mampu menjangkau kebutuhan siswa secara lebih menyeluruh. Akhirnya, keseluruhan kontribusi guru BK terbukti berdampak pada perkembangan perilaku, prestasi akademik, dan adaptasi sosial siswa. Penguatan kecerdasan emosional melalui layanan BK tidak hanya menghasilkan peningkatan kemampuan pengelolaan diri, tetapi juga menciptakan kondisi belajar yang lebih sehat dan produktif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran guru BK merupakan elemen kunci dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa SMA. Upaya ini perlu terus ditingkatkan melalui dukungan kebijakan sekolah, pengembangan profesional guru BK, serta penyediaan program yang lebih inovatif dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan remaja masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Edisi ke-10). Cengage Learning.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). *Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (Edisi ke-17). McGraw-Hill Education.
- Shapiro, L. E. (1997). *How to Raise a Child's Emotional Intelligence*. HarperCollins.
- Sukardi. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rajawali Pers.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.