

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 1051-1061
E-ISSN: xxxx-xxxx

Peran Program 'Jurus BK Hebat' dalam Mengembangkan Regulasi Emosi dan Potensi Diri Menuju Profil Anak Indonesia Hebat di SMP N 1 Menden

Nurul Azizah Zain [1*],
SMP Negeri 1 Menden Kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah
[1*]Email penulis koresponden: nurulzain24@guru.smp.belajar.id

Riwayat Artikel

Submited: 12-09-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 23-11-2026

Abstrak

Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah ramah anak adalah membuat anak-anak merasa nyaman mengekspresikan diri dan mengkomunikasikan berbagai emosi. Untuk membantu anak-anak merasa didengar, dipahami, dan diterima, konselor berusaha mengembangkan hubungan yang penuh empati dan mendorong dengan mereka. Melalui sesi konseling, siswa diajarkan untuk mengenali, mengendalikan, dan mengatasi berbagai hambatan emosional yang mereka temui di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari mereka. Secara penelitian kualitatif menggunakan purposive sampling, mayoritas siswa di SMP N 1 Menden menunjukkan tiga kategori kecerdasan berikut: (1)Kemampuan untuk memahami dan berkomunikasi dengan orang lain dikenal sebagai kecerdasan interpersonal. Siswa menunjukkan kesadaran sosial yang kuat dan keterampilan kerja sama tim. (2)Koordinasi fisik adalah tanda kecerdasan kinestetik. Banyak siswa menemukan bahwa materi pelajaran yang melibatkan praktik langsung atau kegiatan fisik lebih mudah mereka pahami. (3)Kemampuan untuk berpikir dalam bentuk-bentuk dan gambar dikenal sebagai kecerdasan visual-spasial. Antusiasme siswa saat mengerjakan tugas proyek berbasis visual atau desain. Dalam regulasi emosi bersama dengan kerangka ARKA telah berhasil memberikan kontrol diri kepada siswa. Siswa mulai berhenti sejenak sebelum bereaksi dan berbicara secara tegas melalui pemahaman dasar neurobiologi yang merupakan dasar penting untuk ketahanan remaja.

Kata kunci: BK Hebat; potensi diri; kecerdasan majemuk.

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



Abstract

The goal of guidance and counseling in child-friendly schools is to make children feel comfortable expressing themselves and communicating various emotions. To help children feel heard, understood, and accepted, counselors try to build empathetic and encouraging relationships with them. Through counseling sessions, students are taught to recognize, manage, and overcome various emotional challenges they face in class and in their daily lives. Qualitatively, most students at SMP N 1 Menden show three types of intelligence: (1) The ability to understand and communicate with others, known as interpersonal intelligence. Students show strong social awareness and teamwork skills. (2) Physical coordination is a sign of kinesthetic intelligence. Many students find that subjects involving hands-on practice or physical activities are easier for them to understand. (3) The ability to think in shapes and images is known as visual-spatial intelligence. Students show enthusiasm when working on visual or design-based project tasks. In emotional regulation, along with the ARKA framework, it has successfully given students self-control. Students are starting to pause before reacting and speak assertively

through a basic understanding of neurobiology, which is an important foundation for teenage resilience.
Keywords: *BK Hebat; Self Potential; Multiple Intelligence.*

PENDAHULUAN

Peran sekolah dalam pembentukan karakter murid sangatlah fundamental. Karakter positif dibentuk tidak hanya dalam sehari dua hari tapi dibentuk oleh kebiasaan yang dilaksanakan oleh setiap hari. Karakter murid melibatkan beberapa factor seperti fisik, perilaku, proses berfikir yang dibentuk oleh keluarga dan sekolah. Pemerintah mencanangkan program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: (1) Bangun pagi; murid melatih managemen waktu dalam memulai memulai aktivitas. Managemen waktu terdiri atas subdimensi kognitif, emosional, dan perilaku.

Dimensi ini tidak hanya mencerminkan sikap tetapi dapat mengontrol diri dan memprioritaskan waktu dengan efisien. (Fu Wang,2025), (2) Beribadah. Di era media social menjadi salah factor murid mengalami kurangnya nilai intoleransi dan rasa empati. Permasalahan ini menyebabkan pentingnya antara peran lembaga pendidikan dan keluarga. Nilai keagamaan tidak hanya tentang membentuk kepribadian tetapi menunjang aspek akhlak dan moral (Ningsih, 2025), (3) Berolahraga, olahraga mengandung beberapa nilai seperti berfikir kritis, sportif jujur, berusaha, memanajemen diri dan menjaga fisik maka berkaitan dengan pembentukan karakter murid (Tifal, 2023) , (4) Makan bergizi, (5) Gemar belajar, belajar mengembangkan perilaku berfikir kritis dalam mengobservasi, mengidentifikasi, menyelesaikan permasalahan dan berkolaborasi dengan lingkungan sekitar (Taib,2021), (5) Makan sehat dan bergiziMengadopsi praktik gaya hidup sehat seperti itu menguntungkan untuk kesejahteraan emosional dan sosial selain kesehatan fisik. Sejalan dengan alasan yang diberikan di atas, gerakan tujuh kebiasaan untuk anak-anak Indonesia fokus pada siswa dari tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga sekolah menengah atas (SMA). (6) Bermasyarakat dan (7) Tidur lebih awal.

Inti dari penerapan 7 kebiasaan tersebut ingin meningkatkan siswa dalam memaksimalkan potensi diri, kepribadian, dan mendisiplinkan diri. Konsep yang disebut Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dibuat untuk membantu anak-anak membangun kebiasaan positif yang akan mendukung pertumbuhan mereka sehari-hari. Perilaku positif diharapkan muncul sebagai hasil dari kebiasaan-kebiasaan ini, terutama dalam hal disiplin, yang sangat penting untuk keberhasilan akademik di era digital. Karena ketersediaan informasi yang luas melalui media sosial dan internet, siswa sekolah dasar sering menghadapi gangguan yang bisa menghambat pembelajaran dan perkembangan karakter mereka. (Syahni, 2025)

Setiap manusia memiliki masalah yang berbeda di berbagai tahap kehidupan. Bagi remaja masa kini, perubahan ini menimbulkan dan menghasilkan transisi remaja. Menurut Piaget, masa remaja adalah periode pertumbuhan kognitif yang cepat. Menurutnya, masa remaja adalah saat dalam hidup ketika orang mulai berpikir secara abstrak dan gagasan egosentris mereka berkurang, memungkinkan mereka untuk berpikir dan bernalar dari sudut pandang yang lebih luas. Perspektif kognitif juga mengakui perpaduan perspektif dan ide perilaku, yang penelitiannya telah menunjukkan perkembangan kemampuan kognitif yang memungkinkan regulasi dan sinkronisasi pikiran serta perilakuyang biasanya terkait dengan korteks prefrontal. Ide, konsep, dan pemikiran yang dihasilkan pada saat ini memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan seseorang di masa depan dan sangat penting dalam pengembangan kepribadian dan karakter. (Jam, 2025)

Berkaitan dengan karakter siswa tidak lepas dengan peran layanan BK di sekolah. Layanan BK di sekolah memiliki layanan secara pribadi,social,belajar,dan karir. Peran BK tidak untuk mendisiplinkan siswa akan tetapi membuat siswa lebih meengenal pada diri dan potensi dirinya. Keadaan psikologis yang dihadapi oleh siswa saat ini sangat berbeda dari generasi sebelumnya. Siswa rentan terhadap kecemasan, kelelahan, motivasi rendah, dan bahkan masalah perilaku akibat stres akademik, tekanan sosial dari media digital, tuntutan kinerja, hubungan keluarga, dan ketidakpastian masa depan. Keadaan ini menunjukkan bahwa anak-anak memerlukan sistem

dukungan psikologis yang lebih kuat, terorganisir, dan proaktif. Untuk memenuhi kebutuhan ini dan memungkinkan siswa berkembang secara tangguh dan seimbang, layanan bimbingan dan konseling tersedia. (Rahman, 2025)

Untuk meningkatkan keseimbangan layanan bimbingan konseling meliputi 7 Program Jurus BK (1) Potensi Diri; Siswa dengan gaya belajar visual, belajar dengan melihat, mengamati, dan menganalisis melalui membaca bahan seperti tabel, grafik, diagram, dan bagan. Di sisi lain, anak-anak dengan gaya belajar auditori denganmemanfaatkan penglihatan atau telinga mereka untuk mengumpulkan dan memproses informasi. Siswa dengan gaya belajar kinestetik, sebaliknya, secara konsisten menggunakan dan memanfaatkan gerakan mereka selama proses belajar atau dalam upaya mereka untuk memahami sesuatu melalui praktek. (Rosdiana, 2022)

Untuk memaksimalkan potensinya maka perlu diketahui adanya multiple intelligence. Berdasarkan teori kecerdasan majemuk Gardner, guru membedakan antara gaya belajar siswa. Setiap siswa menggunakan apa yang diajarkan di kelas sesuai dengan kecerdasan dominan dan metode belajar yang disukai. Kecerdasan majemuk Gardner menyatakan bahwa menggabungkan kecerdasan dominan dengan gaya belajar dapat meningkatkan proses pembelajaran siswa. Teori kecerdasan majemuk, di sisi lain, menekankan pembelajaran aktif dalam berbagai cara. Kemampuan dan kapabilitas siswa dapat dikembangkan dan diperkuat dengan mengajar sesuai dengan gaya belajar yang mereka sukai. (Setiawati, 2023).

Dalam pengembangan jurus BK Kenali potensi terdapat permainan dan materi agar dapat mudah difahami melalui (gamifikasi) dalam mengenal potensi diri, gaya belajar dan kepribadian yang dimiliki oleh siswa. Permainan akan memudahkan siswa dalam mengenal dirinya tanpa sekedar belajar dengan menggunakan teori.

Untuk mencapai pribadi yang kuat dan memiliki potensi tentu memiliki sikap resilience saat menghadapi tantangan dan permasalahan. Kemampuan untuk mengatasi kesulitan, atau ketahanan, adalah hasil yang penting dan kualitas pribadi yang dapat dikembangkan menggunakan psikologi positif. Menjadi tangguh melibatkan lebih dari sekadar mengatasi kesulitan; hal ini juga mencakup pengembangan dan pengambilan pelajaran darinya. Intervensi psikologi positif yang membantu orang fokus pada kekuatan mereka, memiliki sikap positif, dan menciptakanmekanisme koping yang fleksibel, seperti metode berbasis kekuatan dan latihan kesadaran, sangat sukses dalam membina ketahanan. (Faridah, 2025)

Pengembangan karakter dapat ditingkatkan secara signifikan dengan memasukkan kegiatan pembentukan ketahanan ke dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, orang mungkin mengembangkan sifat seperti keberanian dan kegigihan dengan melihat hambatan sebagai peluang untuk pengembangan pribadi. Ikatan sosial yang kuat, olahraga secara teratur, dan mengembangkan pandangan hidup yang optimis melalui rasa syukur dan kesadaran penuh adalah semua metode yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi. Seiring waktu, teknik-teknik ini membantu membina kepribadian yang tangguh dan tahan banting yang dapat berkembang dalam berbagai situasi sulit. (Buzgusta, 2024).

Ketika memiliki situasi yang sulit dan menghadapi masalah tentu kita perlu adanya pengaturan emosi dalam mengenal diri kita. Kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengkomunikasikan emosi secara tepat waktu dan adaptif dikenal sebagai regulasi emosi. Karena pengaruhnya terhadap interaksi sosial dan kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lingkungan, aturan ini sangat penting (Housman, 2017). Perkembangan afektif, sosial, dan emosional semuanya bergantung pada kemampuan untuk mengendalikan emosi. Hal ini memiliki pengaruh langsung pada seberapa baik seseorang dapat menyesuaikan diri dengan norma sosial saat berinteraksi dengan orang lain (regulasi emosi adalah sekumpulan proses mental yang membantu dalam mengelola kekuatan, durasi, dan kualitas pengalaman dalam mengendalikan emosi. Penting untuk menanamkan pengendalian emosional pada anak sejak usia dini karena perkembangan emosional mereka masih lebih tidak stabil dibandingkan dengan orang dewasa.

Peran BK dalam memberikan layanan sesuai dengan bidang pribadi,belajar,social dan karir agar konseli dapat mencapai keefektifan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan tujuan

program anak Indonesia hebat yang menumbuhkan jiwa kedisiplinan,dapat bermasyarakat dan dapat mengoptimalkan pribadi. (Karissa, 2024)

METODE PENELITIAN

Penelitian adalah pendekatan ilmiah untuk mengumpulkan data yang dapat diandalkan dengan tujuan menemukan, mengembangkan, dan membuktikan pengetahuan tertentu sehingga dapat diterapkan untuk memahami dan menyelesaikan masalah. Sugiyono (2014:23),

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pemahaman tentang kehidupan sehari-hari dan realitas intersubjektif peserta (dunia yang sedang hidup) terkait dengan metode fenomenologis. Tujuan penelitian fenomenologis adalah untuk menjelaskan makna gagasan atau peristiwa yang dialami berdasarkan kesadaran beberapa orang. Karena fenomenologi dilakukan di lingkungan alami, peneliti bebas menafsirkan dan memahami peristiwa yang sedang diteliti serta mengevaluasi data yang dikumpulkan.

Dalam penelitian kualitatif, sumber data adalah kumpulan kata-kata bukan angka yang berasal dari berbagai sumber, termasuk observasi, wawancara, dan bahan yang sudah diproses sebelumnya (kata-kata dan tindakan adalah sumber utama data dalam penelitian kualitatif, dengan data tambahan berasal dari dokumen dan sumber lainnya (Ketika dianalisis dari asal-usulnya, sumber data primer dan sekunder membentuk sumber data penelitian kualitatif. Secara umum, ada empat cara berbeda untuk memperoleh data: observasi, dokumentasi, wawancara, dan triangulasi (Sugiyono, 2009:225).

Sugiyono (2016:117) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang merupakan sebagian dari suatu objek atau topik yang kualitas dan fiturnya dipilih oleh peneliti untuk diperiksa dan digunakan untuk menarikkesimpulan. Akibatnya, populasi mencakup semua atribut atau kualitas yang dimiliki oleh suatu objek atau subjek, bukan hanya jumlahnya. Semua siswa kelas 9 di SMP Negeri 1 Menden merupakan populasi dari penelitian ini.

Sebuah sampel adalah sebagian dari ukuran dan komposisi suatu populasi, menurut Sugiyono (2016:118). Tujuan dari sampel penelitian adalah untuk memungkinkan peneliti dengan sumber daya terbatas—uang, waktu, dan tenaga—untuk memeriksa dan membuat kesimpulan dari populasi yang luas. Oleh karena itu, sampel harus mencerminkan populasi yang sedang diteliti secara akurat. Dengan demikian, sampel populasi yang digunakan dalam penelitian perlu bersifat representatif atau mampu mewakili populasi. Sampelnya adalah Purposive Sampling, dimana menggunakan system acak dalam jumlah keseluruhan siswa kelas 9 168 siswa. Purposive sampling dilakukan dengan memilih informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan kebutuhan penelitian, memastikan bahwa setiap partisipan memiliki informasi yang kaya dan relevan dengan fokus studi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas layanan jurus BK hebat mengenal potensi, jaga reseliensi dan kenali emosi diperoleh data sebagai berikut:

1. Hasil

   Berikut gambaran hasil pelaksanaan program jurus BK hebat terbagi dalam beberapa fase (1) Kondisi Awal, (2) Proses implementasi, (3) Respon penelitian dan (4) hasil secara keseluruhan. Maka dibagi sebagai berikut;

   a. Kondisi Awal

      SMP Negeri 1 Menden terletak di Blora, Jawa Tengah yang memiliki berbagai karakteristik siswa yang beragam dengan mayoritas pekerjaan orang tua sebagai petani. Beberapa permasalahan yang sering dihadapi dalam karakter siswa adalah belum mengenal potensi diri, regulasi emosi,dan resiliensi.

      Menindaklanjuti kaitannya dengan layanan BK, BK yang dilaksanakan di SMP N 1 Menden berbentuk layanan klasikal, layanan bimbingan kelompok,layanan konseling kelompok dan konseling individu. Banyak miss konsepsi yang menganggap bahwa guru BK adalah polisi sekolah yang menertibkan siswa akan tetapi guru BK membina dalam

berbagai macam bidang agar terpenuhi kehidupan siswa sesuai dengan keefektifan sehari-hari.

Permasalahan siswa terkait dengan belajar beberapa siswa merasa belum menemukan potensi dirinya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara terhadap kepala sekolah. Meskipun anak-anak kita berbakat, mereka tidak merasa memiliki apa-apa karena bagi mereka, menjadi hebat hanya berarti berprestasi baik di sekolah atau olahraga. Sebenarnya, beberapa memiliki keterampilan tangan yang baik dan beberapa berbicara dengan lancar, tetapi mereka belum memikirkan itu sebagai sebuah bakat.
Sesuai dengan hasil wawancara dengan Bu Kasiyati mengenai konsep potensi diri siswa sebagai berikut:
"Potensi seorang anak tidak terasah karena tidak sesuai dengan keputusan mereka. Meskipun memiliki potensi yang luar biasa untuk bidang teknik atau sekolah kejuruan, teman-teman mendorong mereka untuk mendaftar di sekolah menengah. Menjadi berbeda dari kelompok mereka menjadi takut."

Selain belum tahu akan potensi dirinya dan masih ikut temannya siswa belum tahu apa itu bakat dan minatnya. Sesuai dengan hasil wawancara dengan Bu Dyah Ayu guru IPA Hanya sedikit siswa di kelas saya yang mengangkat tangan ketika saya bertanya, *"Siapa yang sudah tahu apa yang ingin mereka jadikan masa depan mereka?" Siswa mengerjakan tugas hanya untuk sekadar melakukannya dan belajar hanya demi belajar. Mereka hanya tidak tahu di mana keahlian mereka, sehingga mereka tidak memiliki 'percikan'. Beberapa anak sebenarnya sangat terampil dalam menggambar atau menyajikan, namun mereka tampak bingung ketika kami memuji mereka. Mereka percaya itu adalah kemampuan alami daripada keterampilan yang bisa dikembangkan."*

Jadi, dapat disimpulkan bahwa siswa belum mengetahui sepenuhnya mengenai potensi diri dari siswa yang perlu ditingkatkan. dalam keseharian. Resiliensi perlu diasah. Kegagalan kecil sepanjang proses pembelajaran sering dianggap sebagai tanda ketidakmampuan, yang menyebabkan siswa menyerah sebelum potensi penuh mereka terwujud. Ini menunjukkan bahwa potensi memerlukan banyak bantuan dalam mengendalikan emosi dan ketekunan.

b. Proses Implementasi

1) BK hebat Potensi diri

Proses implementasi Penggunaan program BK Hebat dimulai dengan penggabungan media visual interaktif dan teknologi digital. Bagi siswa di SMP N 1 Menden, Guru BK menggunakan alat penilaian berbasis web, kartu flash, dan poster sesuai dengan modul dalam pelatihan Fasilitator Daerah BBGTK Jawa Tengah untuk membangun ekologi bimbingan kontemporer dan menarik. Pada titik ini, siswa diarahkan untuk memetakan berbagai profil kecerdasan, kemampuan, minat, dan gaya belajar mereka secara objektif melalui simulasi.

Setelah memperoleh data simulasi gaya belajar melalui web aku pintar, murid-murid dikelompokkan berdasarkan kesamaan profil yang diperkirakan. Siswa diminta untuk mendiskusikan temuan mereka dalam kelompok kecil ini untuk mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan. Selain meningkatkan kesadaran diri, pendekatan koperatif ini memberikan siswa forum untuk mengungkapkan pendapat mereka tentang kualitas khusus yang mungkin sebelumnya belum mereka sadari.

Simulasi sesi bimbingan unik digunakan untuk membantu siswa menghubungkan minat dan kemampuan mereka dengan opsi pendidikan tinggi guna memperkuat pengetahuan ini. Dengan menggunakan teknik bimbingan ini, konselor sekolah berperan sebagai kompas untuk membantu anak-anak memilih profesi yang sesuai dengan kepribadian unik mereka. Tujuan dari prosedur ini adalah untuk mengurangi praktik 'mengikuti teman' dan mendorong siswa untuk mengambil alih perencanaan masa depan mereka sendiri.



Gambar 1 Siswa bertukar mengenai gaya belajar berkelompok sesuai dengan yang dimiliki.

Simulasi sesi bimbingan unik digunakan untuk membantu siswa menghubungkan minat dan kemampuan mereka dengan opsi pendidikan tinggi guna memperkuat pengetahuan ini. Dengan menggunakan teknik bimbingan ini, konselor sekolah berperan sebagai kompas untuk membantu anak-anak memilih profesi yang sesuai dengan kepribadian unik mereka. Tujuan dari prosedur ini adalah untuk mengurangi praktik 'mengikuti teman' dan mendorong siswa untuk mengambil alih perencanaan masa depan mereka sendiri

Fasilitator menyimpulkan dengan melakukan ringkasan komprehensif dari temuan-temuan dan menawarkan saran yang disesuaikan. Saran-saran ini mencakup skor pada enam faktor minat pekerjaan RIASEC, gaya belajar (visual, auditori, atau kinestetik), dan profil yang dominan dari delapan kategori kecerdasan Gardner. Dengan ringkasan ini, anak-anak diberikan saran khusus mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dan prospek karier yang relevan, sehingga kebiasaan Anak Hebat Indonesia dapat dibina secara optimal sejak usia dini.

(2) Jurus BK Hebat Kelola Emosi

Tahap pertama dimulai dengan latihan psikomotor yang disebut "Bermain dengan Kertas Emosi," di mana siswa memproyeksikan emosi mereka ke kertas karton. Selama sesi ini, siswa diarahkan untuk bereaksi terhadap berbagai situasi sulit yang disajikan oleh fasilitator, seperti sepeda motor yang mogok atau kehilangan alat tulis, dengan menggosok, meremas, atau bahkan merobek kertas tersebut, tergantung seberapa frustrasi mereka. Selain memberikan contoh konkret kepada anak-anak tentang bagaimana energi emosional yang tidak terkendali dapat memengaruhi lingkungan dan perasaan mereka

Setelah menyelesaikan tugas, konselor sekolah meminta siswa untuk membahas kondisi kertas, yang sudah rusak dan tidak dapat dikembalikan ke bentuk halus semula, selama tahap Refleksi dari proses tersebut. Tujuan percakapan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan penyesalan yang sering muncul setelah ledakan emosi yang belum baik. Melalui kontemplasi ini, siswa didorong untuk memahami bahwa meskipun emosi itu sah, mengendalikan cara mengungkapkannya diperlukan untuk mencegah kerugian pada diri sendiri atau orang lain di lingkungan SMP N 1 Menden.

Selama tahap Konsep, perbandingan hewan yang menarik digunakan untuk memperkenalkan siswa pada struktur otak sebagai mekanisme pengendalian perilaku. Guru menjelaskan fungsi Otak Reptil sebagai "Dinosaurus" yang hanya memahami mode bertarung atau lari (REAKSI), Sistem Limbik sebagai "Bunglon" yang penuh emosi (RASAKAN), dan Neokorteks sebagai "Penjinak" yang berpikir secara rasional (PIKIR). Siswa mendapatkan informasi ilmiah tentang pentingnya

melibatkan Penjinak (Neokorteks) untuk menahan perilaku impulsif dari Dinosaurus (Otak Reptil) dengan memahami konsep 'Kenali! Kendalikan!'.

Akhirnya, tahap Aplikasi diselesaikan dengan latihan praktik "Stop and Action" menggunakan bahan-bahan artistik seperti poster, gunting, dan stik es krim. Selain menggunakan formula i-Message untuk berbicara secara asertif tanpa menyalahkan orang lain, siswa diajarkan menggunakan Wheel of Choice untuk memilih perilaku konstruktif ketika emosi meningkat. Seri ini menjamin bahwa siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga memiliki "alat" praktis untuk mewujudkan kebiasaan cerdas emosional dari Anak-Anak Hebat Indonesia.

c. Hasil pengimplementasian

Terdapat hambatan baik teknis maupun psikologis dalam pelaksanaan program Jurus BK Hebat di SMP N 1 Menden, terutama dalam tahap penemuan potensi diri menggunakan evaluasi digital. Ketika menggunakan aplikasi berbasis web seperti AkuPintar infrastruktur sekolah harus siap dan siswa harus sama-sama melek digital. Agar proses pemetaan kecerdasan majemuk dan minat RIASEC tetap inklusif untuk semua siswa, guru BK harus cepat menyediakan opsi offline ketika sinyal atau keterbatasan perangkat menghambat jalannya simulasi.

Kejujuran subjektif siswa saat menyelesaikan alat evaluasi yang memungkinkan menghadirkan kesulitan berikutnya. Remaja di sekolah menjawab kurang jujur yang terjadi ketika mereka menjawab pertanyaan berdasarkan profil yang dianggap 'keren' atau populer oleh teman-temannya daripada keadaan sebenarnya. Untuk memastikan bahwa siswa menyadari bahwa hasil penilaian adalah cerminan diri mereka sendiri dan bukan kompetisi, fasilitator harus memberikan instruksi yang komprehensif.

Di masyarakat terdapat anggapan bahwa laki-laki menangis itu lemah merupakan hambatan terbesar dalam regulasi emosi. Beberapa orang memandang kegiatan seperti "Bermain Kertas Emosi" atau berlatih komunikasi pesan-i sebagai terlalu sensitif atau tidak maskulin. Untuk mencegah anak-anak merasa tidak nyaman ketika mereka harus mengakui "Otak Reptil" mereka atau sistem limbik yang kini memegang kendali, konselor sekolah ditantang untuk mengemas latihan-latihan ini dengan pendekatan yang lebih objektif dan rasional karena sistem limbik tumbuh lebih cepat daripada neokorteks selama masa remaja, sulit untuk menerapkan "Teknik 2" secara konsisten. Diperlukan banyak pengulangan untuk mengajarkan anak-anak berhenti merespons dan menggunakan "Handler" (pemikiran logis) ketika emosi mereka berada pada puncaknya. Siswa merasa sulit mencocokkan strategi yang telah mereka pelajari dengan realitas di dunia nyata ketika lingkungan di luar sekolah, termasuk rumah mereka atau mendorong pola pengaturan emosi yang sama.

Sinkronisasi antara harapan orang tua dan hasil potensi diri seringkali menjadi hambatan yang cukup kuat. Seorang anak akan mengalami pergulatan internal yang menguras energi emosional jika hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa memiliki bakat dalam bidang seni atau kejuruan tetapi orang tua bersikeras memilih jalur akademik Peran sekolah dapat mengajarkan orang tua untuk menerima dan mendorong karakteristik khas seorang Anak Indonesia Hebat yang telah diidentifikasi.

Tabel 1. Hasil Gaya Belajar dari akupintar

No	Nama Bagian	Panjang Dalam Persen	Keterangan
1	Visual	30	Hasil Evaluasi VAK dapat digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran
2	Audiovisual	20	
3	Kinestetik	50	
	TOTAL	100	

Secara kualitatif, mayoritas siswa di SMP N 1 Menden menunjukkan tiga kategori kecerdasan berikut: (1)Kemampuan untuk memahami dan berkomunikasi dengan orang lain dikenal sebagai kecerdasan interpersonal. Siswa menunjukkan kesadaran sosial yang kuat dan keterampilan kerja sama tim. (2)Koordinasi fisik adalah tanda kecerdasan kinestetik. Banyak siswa menemukan bahwa materi pelajaran yang melibatkan praktik langsung atau kegiatan fisik lebih mudah mereka pahami. (3)Kemampuan untuk berpikir dalam bentuk-bentuk dan gambar dikenal sebagai kecerdasan visual-spasial. Antusiasme siswa saat mengerjakan tugas proyek berbasis visual atau desain.

Banyak murid merasa sebelum layanan jurus bk 1 tentang potensi diri diterapkan karena hasil bahasa (linguistik) atau matematika (logis-matematis) mereka biasa saja. Namun, terjadi perubahan paradigma setelah melihat temuan evaluasi potensi diri. Hasilnya Murid-murid yang berhasil dalam tes kecerdasan musikal atau naturalistik mulai merasa dihargai. Mereka mulai menyadari bahwa minat mereka pada seni atau dunia alam adalah jenis "kecerdasan" Siswa mulai mengembangkan ketahanan membutuhkan fase ini. Alih-alih menyerah dengan mudah karena mereka percaya tidak memiliki keterampilan, murid-murid kini fokus mengembangkan jenis kecerdasan yang sebenarnya adalah kekuatan utama mereka.

Selain itu, penelitian ini menemukan korelasi yang tinggi antara gaya belajar siswa dan kecerdasan dominan mereka, yang memengaruhi seberapa baik mereka menyerap pengetahuan. Misalnya, terungkap bahwa siswa dengan kecerdasan kinestetik tinggi merasa lebih nyaman menggunakan metode pembelajaran praktik dibandingkan hanya duduk diam dan mendengarkan ceramah. Dengan memahami hubungan ini, konselor sekolah dapat memberikan saran yang lebih akurat tentang strategi pengajaran yang efektif untuk setiap anak.

Hasil pemetaan Gardner digunakan sebagai alat navigasi untuk menawarkan saran bagi perkembangan pribadi melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pemilihan institusi pendidikan lebih lanjut. Siswa sekarang memiliki dasar yang rasional untuk memilih jalur studi, seperti memfokuskan kecerdasan visual-spasial mereka pada jurusan desain grafis atau arsitektur di sekolah menengah kejuruan. Pergeseran paradigma ini menunjukkan bagaimana program Guru BK Hebat telah berhasil memberikan siswa SMP N 1 Menden rasa percaya diri dan harapan yang mereka butuhkan untuk memilih masa depan yang sesuai dengan potensi.

2. Pembahasan

Masalah siswa belum menyadari potensi yang merupakan penghalang utama bagi pertumbuhan siswa, pertama-tama diperiksa untuk menjelaskan hasil dari pelaksanaan Program BK di SMP N 1 Menden. Menurut temuan awal dari wawancara, siswa sering mengalami krisis identitas potensi dan terjebak dalam keseragaman prestasi akademik yang terbatas akibat kurangnya bantuan yang terorganisir. Dengan menawarkan peta objektif tentang kemampuan individu, instrumen RIASEC dan Multiple Intelligences (Gardner) yang digunakan dalam Strategi 1 telah berhasil mengurangi kesalahpahaman ini. Akibatnya, siswa menjadi lebih mandiri dalam mengidentifikasi kemampuan sejati mereka daripada hanya "mengikuti teman."

Kehidupan seseorang bergantung pada intelektual mereka karena tanpa itu, mereka tidak akan mampu mengidentifikasi apa yang asli dan apa yang tidak. Proses belajar terkait erat dengan intelektual. Belajar adalah proses di mana kecerdasan tumbuh dan diperoleh. Tidak akan ada perkembangan atau perubahan jika intelektual itu tidak dibina.

Untuk membangun kecerdasan majemuk, kegiatan pembelajaran dapat menggunakan sejumlah teknik dasar, termasuk: a) Membangkitkan intelektual, yang merupakan upaya untuk meningkatkan aktivitas otak dan membangkitkan indera. b) Mengembangkan kemampuan untuk membangkitkan intelektual melalui latihan dan memperkuat kecerdasan. c) Mengajar dengan atau untuk kecerdasan, yang melibatkan

pembuatan rencana pelajaran yang merujuk pada penerapan beberapa kecerdasan. d) Mentransfer kecerdasan, yaitu upaya untuk menggunakan berbagai teknik yang dipelajari di kelas untuk memahami realitas di luar kelas atau di dunia nyata. (Sesfao, 2025)

Sebagai hasilnya, disarankan agar pendidik dan konselor sekolah menggunakan strategi pembelajaran kolaboratif seperti simulasi sosial, pembelajaran berbasis proyek, dan diskusi kelompok. Fasilitas untuk pengembangan potensi interpersonal siswa juga dapat difokuskan pada disiplin yang relevan termasuk kepemimpinan, pendidikan, komunikasi, dan konseling. (Abdurahman, 2024)

Dalam konteks pendidikan modern, modifikasi peran pengajar dan konselor di sekolah menjadi semakin penting. Selain menyediakan materi pembelajaran dan menanggapi kekhawatiran siswa, guru dan konselor juga berperan sebagai kerjasama psikososial, fasilitator pertumbuhan emosional, dan agen pengembangan karakter. Pembuatan kurikulum pendidikan yang memprioritaskan pengembangan pembelajar yang tangguh, mandiri, dengan kemampuan sosial-emosional yang kuat sejalan dengan perubahan ini. Oleh karena itu, saat ini sangat penting untuk meningkatkan keterampilan pendidik dan konselor. (Rahman, 2025)

Salah satu aspek terpenting adalah bagaimana konsep siswa tentang apa artinya "cerdas" telah berubah. Kepercayaan diri siswa ketika mereka menyadari bahwa kecerdasan interpersonal, kinestetik, atau visual-spasial sama berharganya dengan pengetahuan logis-matematis. Layanan bimbingan karier, yang menyatakan bahwa kesadaran diri berfungsi sebagai dasar utama untuk pengambilan keputusan, konsisten dengan konsep ini.

Kerangka ARKA (Aktivitas, Refleksi, Konsep, Aplikasi) menawarkan pengalaman belajar transformatif bagi siswa dalam bidang regulasi emosional melalui Teknik 2. Siswa mulai memahami efek buruk dari perilaku impulsif dan tidak terkendali terhadap masa depan mereka, menurut analisis dari simulasi "Emotion Paper". Siswa diberikan penjelasan ilmiah yang mudah dipahami tentang bagaimana emosi berfungsi melalui analogi ilmu saraf dari "Tamer" (Neokorteks) dan "Dinosaur" (Otak Reptil). Pengetahuan siswa yang meningkat tentang pentingnya berhenti sejenak sebelum menanggapi masalah di lingkungan sekolah merupakan indikator yang jelas dari efektivitas tahap ini.

Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah ramah anak adalah membuat anak-anak merasa nyaman mengekspresikan diri dan mengkomunikasikan berbagai emosi. Untuk membantu anak-anak merasa didengar, dipahami, dan diterima, konselor berusaha mengembangkan hubungan yang penuh empati dan mendorong dengan mereka. Melalui sesi konseling, siswa diajarkan untuk mengenali, mengendalikan, dan mengatasi berbagai hambatan emosional yang mereka temui di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari mereka. (Arifin, 2026)

Di sekolah ramah anak, bimbingan dan konseling memainkan peran penting dalam memberikan bantuan berkelanjutan kepada anak-anak. Selain memberikan dukungan pada saat krisis atau ketika muncul masalah, konselor mengambil langkah-langkah pencegahan untuk menghentikan berkembangnya gangguan emosional yang lebih parah. Mereka mencapai hal ini dengan menawarkan lokakarya, program pencegahan, dan kegiatan yang meningkatkan ketahanan, kontrol emosional, dan keterampilan sosial anak-anak. (Damanik, 2024)

Penelitian ini juga mencakup tantangan praktis seperti rendahnya literasi digital dan stigma sosial seputar ekspresi emosional. Meskipun terdapat hambatan teknis dalam mengikuti tes online, tutor sebaya dapat membantu proses diskusi kelompok untuk mengatasi keterbatasan tersebut. Namun, siswa dapat mengatasi keterbatasan komunikasi interpersonal dengan menggunakan strategi komunikasi asertif seperti Roda Pilihan dan IMessage. Hal ini menunjukkan bagaimana teknik bimbingan dan konseling yang mutakhir dapat menangani masalah perilaku remaja dengan lebih efektif dan relevan di era kontemporer.

KESIMPULAN

Penelitian ini juga mencakup tantangan praktis seperti rendahnya literasi digital dan stigma sosial seputar ekspresi emosional. Meskipun terdapat hambatan teknis dalam mengikuti tes online, tutor sebaya dapat membantu proses diskusi kelompok untuk mengatasi keterbatasan tersebut. Namun, siswa dapat mengatasi keterbatasan komunikasi interpersonal dengan menggunakan strategi komunikasi asertif seperti Roda Pilihan dan IMessage. Hal ini menunjukkan bagaimana teknik bimbingan dan konseling yang mutakhir dapat menangani masalah perilaku remaja dengan lebih efektif dan relevan di era kontemporer.

Paradigma siswa secara efektif telah bergeser dari kebingungan identitas menuju kesadaran akan potensi objektif melalui penerapan Strategi 1 menggunakan evaluasi RIASEC dan Gardner. Siswa kini mengetahui bakat dan minat keterampilan individual mereka dan merencanakan masa depan mereka. Dalam regulasi emosi bersama dengan kerangka ARKA telah berhasil memberikan kontrol diri kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurahman, A., Wiliyanti, V., & Tarrapa, S. (2024). *Model pembelajaran abad 21*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Arifin, S., Damanik, F. H. S., Murah, M., Rustiyana, R., Tambunan, K., Jainab, J., ... & Halim, A. (2026). *Sekolah ramah anak: Konsep, peran, dan strategi pengembangannya*. Star Digital Publishing.

Buzguţa, C. B. (2024, August). An Analysis of the Contribution of Positive Psychology to Character Building. *In Proceedings of the 37th International RAIS Conference on Social Sciences and Humanities, vol. 1 (pp. 38-46).* Scientia Moralitas Research Institute.

Damanik, F. H. S. (2024). Peran bimbingan konseling pada sekolah ramah anak dalam memberikan dukungan emosional di sekolah menengah atas. *Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13(2 Mei), 2433-2442.*

Faridah, F., Sulfikar, K., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: menjaga ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani, 11(1), 13-33.*

Fu Y, Wang Q, Wang X, Zhong H, Chen J, Fei H, Yao Y, Xiao Y, Li W, Li N. Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychol. 2025 Apr 2;13(1):323.* doi: 10.1186/s40359-025-02619-x. PMID: 40176191; PMCID: PMC11967054.

Jam, Mngsur. (2025). Adolescents In The 21st Century: Challenges And Opportunities. *International Journal of Innovative Psychology & Social Development 13 (1):60-67, Jan.-Mar., 2025*

Karissa,Violetta. Hayati, Nur. (2024). Building Emotional Regulation In Early Childhood Through Character-Based Holistic Education (Phbk). *International Journal of Social Service and Research.*

Rahman, T., & Aswar, A. (2025). Penguatan Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis 7 Jurus BK Hebat Membangun Ketahanan Psikososial, Regulasi Diri, dan Koneksi Belajar Peserta Didik: Strengthening Guidance And Counseling Services Based On 7 Great Guidance And Counseling Strategies To Build Psychosocial Resilience, Self-Regulation, And Learning Connections In Students. *TARBIYAH: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 2(3), 163-171.*

Rosdiana, M. P. M., Muslimin, M., & Firmansyah, F. (2022). The use of visual, auditory, kinesthetic (VAK) learning to increase student learning outcomes. *Inornatus: Biology Education Journal, 2(2), 85-93.*

Setiawati, N. ., Irene, S. ., Thomas, O. ., Alexandro, R., & Putra, K. N. . (2023). The Effect of Visual Auditory, Kinesthetic Learning Styles on Students' Learning Interest at Christian Junior High School. *Indonesian Journal of Educational Research and Review, 6(2), 466–478*. https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i2.66319

Sesfao, M. I., Tabun, T., Ludji, B., Kebkole, S., Pinis, M., Nubatonis, D. Y., & Taneo, T. (2025). Teori kecerdasan majemuk dan relevansinya dalam pendidikan. *Integrative Perspectives of Social*

and Science Journal, 2(03 Juli), 4772-4778.
Syahni, A. A., Azzuhra, A. A., Adrias, A., & Syam, S. S. (2025). Analisis penerapan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa SD dalam pembentukan karakter disiplin di era digital. *Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi Terapan*| E-ISSN: 3031-7983, 2(2), 74-78.
Taib, M. (2021). Pembelajaran IPA berbasis mind mapping dalam pengembangan kemampuan berpikir kritis, kreatif, komunikatif, dan kolaboratif. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar, 5(2), 465-486.*

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Nurul Azizah Zain, merupakan Guru BK dan Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum di SMP Negeri 1 Menden Jawa Tengah Kabupaten Blora. Kontak: nurulzain24@guru.smp.belajar.id