

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

Oleh:

Khoirun Nisa¹

Dahlia Novarianing Asri²

Endang Seteijarini³

Universitas PGRI Madiun^{1 2}

SMAN 2 Madiun³

Alamat: JL. Setia Budi No.85, Kanigoro, Kec. Kartoharjo, Kota Madiun, Jawa Timur
(63118).

JL. Biliton No.24, Madiun Lor, Kec. Manguharjo, Kota Madiun, Jawa Timur (63122).

Korespondensi Penulis: khoirunns042@gmail.com, novarianing@unipma.ac.id,

Endangseteijarini43@guru.sma.belajar.id.

Abstract. *The imbalance between academic demands and social needs is a critical issue in the developmental dynamics of adolescents, particularly high school students. Tenth-grade students, who are in a transitional phase from junior to senior secondary education, often face intense pressure to achieve academically while also having a strong need to build healthy social relationships. This imbalance can lead to internal conflict, stress, reduced motivation, and declining academic performance. This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using the sociodrama technique in helping students maintain a balance between social life and academic responsibilities. The research employed a descriptive qualitative approach in the form of Guidance and Counseling Action Research (PTBK), involving seven students from class X-5 of SMAN 2 Madiun selected through purposive sampling. Data collection techniques included observation, interviews, documentation, and student-written reflections. The intervention*

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

was carried out in one cycle of group counseling sessions using sociodrama scenarios designed based on students' real-life situations. The results showed that the service significantly improved students' interpersonal skills, such as assertive communication, empathy, time management, and constructive conflict resolution. Moreover, students demonstrated enhanced self-awareness, decision-making abilities, and a more balanced attitude in managing social and academic dilemmas. The dramatization process, conducted in a participatory and reflective manner, encouraged active involvement and provided meaningful learning experiences. The implications of this study suggest that the sociodrama technique is an effective approach in group counseling to holistically support the social-emotional well-being of students in the school environment.

Keywords: Group Counseling, Social-Academic Balance, Sociodrama.

Abstrak. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan sosial merupakan isu penting dalam dinamika perkembangan remaja, khususnya peserta didik di jenjang Sekolah Menengah Atas. Siswa kelas X yang berada dalam masa transisi dari pendidikan menengah pertama ke atas kerap menghadapi tekanan untuk berprestasi secara akademik, namun di saat yang sama memiliki kebutuhan kuat untuk menjalin relasi sosial yang sehat. Ketidakseimbangan ini berpotensi menimbulkan konflik internal, stres, hingga menurunnya motivasi dan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam membantu siswa menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial dan tuntutan akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dalam bentuk Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), dengan subjek sebanyak tujuh siswa kelas X-5 SMAN 2 Madiun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan refleksi tertulis siswa. Intervensi dilakukan melalui satu siklus layanan bimbingan kelompok menggunakan skenario sosiodrama yang dirancang berdasarkan situasi nyata yang dialami siswa dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan ini mampu meningkatkan keterampilan interpersonal siswa, seperti kemampuan komunikasi asertif, empati, manajemen waktu, serta penyelesaian konflik secara konstruktif. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri,

pengambilan keputusan, dan sikap yang lebih seimbang dalam menghadapi dilema sosial-akademik. Proses dramatik yang dilakukan secara partisipatif dan reflektif mendorong keterlibatan aktif serta memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik sosiodrama dapat menjadi pendekatan efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk mendukung kesejahteraan sosial-emosional siswa secara holistik di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Keseimbangan Sosial-Akademik, Sosiodrama.

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan individu yang sedang berada pada tahap perkembangan penting, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, peserta didik dihadapkan pada berbagai tuntutan yang kompleks, terutama dalam hal akademik dan sosial. Di satu sisi, mereka dituntut untuk mampu menunjukkan prestasi belajar yang baik. Di sisi lain, mereka juga memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya. Tidak jarang, kedua tuntutan ini menimbulkan dilema yang sulit diatasi, terutama ketika waktu dan energi yang dimiliki terbatas.(Pongpalilu et al. 2023)

Fenomena yang cukup sering ditemukan di lingkungan sekolah menengah atas adalah munculnya konflik peran yang dialami peserta didik, yaitu ketidakseimbangan antara menjalankan tanggung jawab akademik dengan menjaga hubungan sosial. Ketika siswa terlalu fokus pada prestasi akademik, tidak sedikit dari mereka yang merasa terisolasi secara sosial atau bahkan mengalami tekanan sosial dari teman sebaya. Sebaliknya, siswa yang terlalu terlibat dalam kegiatan sosial sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar, sehingga pencapaian akademiknya menurun.(Schneckener et al. 2020)

Hasil observasi awal yang dilakukan di kelas X-5 SMAN 2 Madiun menunjukkan adanya kecenderungan peserta didik yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara menyelesaikan tugas sekolah dan menjaga interaksi sosial. Beberapa siswa mengaku merasa bersalah ketika harus menolak ajakan teman untuk berkumpul karena harus mengerjakan tugas. Di sisi lain, ada pula siswa yang merasa terganggu konsentrasi belajarnya karena terlalu banyak meluangkan waktu untuk bersosialisasi. Ketidakseimbangan ini tidak hanya berpengaruh pada pencapaian akademik, tetapi juga

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

pada kualitas hubungan interpersonal antarsiswa di lingkungan sekolah. (Syarofudin et al. 2024)

Dalam konteks tersebut, guru bimbingan dan konseling memegang peran strategis dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan interpersonal dan keterampilan manajemen diri. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Teknik ini dinilai efektif karena melibatkan peserta didik secara aktif dalam simulasi situasi nyata yang berkaitan langsung dengan permasalahan yang mereka alami. Melalui sosiodrama, peserta didik dapat mengeksplorasi cara-cara menyampaikan pendapat secara asertif, berlatih empati terhadap perasaan orang lain, serta memahami pentingnya komunikasi yang sehat dalam menjaga hubungan sosial. (Rahmah et al. 2023)

Skenario sosiodrama yang digunakan dalam layanan ini dirancang untuk menggambarkan dilema yang umum dialami siswa, yakni antara menyelesaikan tugas akademik dan memenuhi kebutuhan untuk bersosialisasi. Dengan memerankan konflik tersebut secara langsung, peserta didik dapat merefleksikan sikap dan perilaku mereka, serta menemukan strategi yang lebih adaptif dalam mengelola kedua aspek tersebut secara seimbang. (Halik and Rakasiwi 2020)

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat kebutuhan nyata untuk memberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama kepada peserta didik kelas X-5 SMAN 2 Madiun. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas layanan tersebut dalam meningkatkan kemampuan siswa menjaga hubungan sosial di tengah kesibukan akademik yang mereka hadapi.

Selain itu, perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial yang sangat masif di kalangan remaja turut memberikan dampak signifikan terhadap pola interaksi sosial mereka. Dalam beberapa kasus, siswa cenderung lebih memilih menjalin komunikasi secara daring daripada melakukan interaksi tatap muka, yang berpotensi mengurangi kualitas hubungan interpersonal. Interaksi yang dangkal dan minim komunikasi bermakna dapat menyebabkan miskomunikasi, kesalahpahaman, bahkan konflik antar teman. Oleh sebab itu, keterampilan berkomunikasi yang asertif serta pengelolaan emosi dalam situasi sosial menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan

melalui pendekatan yang tepat dalam layanan bimbingan dan konseling. (Mulinda, Afiati, and Conia 2020)

Permasalahan ketidakseimbangan antara tanggung jawab akademik dan kehidupan sosial ini bukan hanya persoalan teknis tentang manajemen waktu, tetapi juga menyangkut aspek psikologis seperti perasaan bersalah, cemas, hingga tekanan sosial yang dirasakan oleh siswa. Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologis peserta didik dan berdampak pada kualitas relasi sosial maupun prestasi belajar mereka di sekolah. Oleh karena itu, layanan bimbingan yang bersifat preventif dan pengembangan perlu dirancang secara kreatif dan kontekstual, sehingga siswa merasa terlibat secara aktif dan reflektif dalam kegiatan pembelajaran sosial-emosional.

Dalam implementasinya, teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok memberikan ruang yang aman bagi peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai peran sosial dalam situasi yang menyerupai kenyataan. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya diajak untuk memahami konflik secara kognitif, tetapi juga mengalami langsung proses pengambilan keputusan dan konsekuensinya secara emosional. Hal ini selaras dengan pendekatan pembelajaran kontekstual yang menekankan pada keterlibatan langsung dan pengalaman nyata sebagai media belajar yang efektif. (Hamid 2018)

Diharapkan, layanan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga hubungan sosial di tengah kesibukan akademik, tetapi juga mampu membentuk pola pikir yang lebih seimbang dan bijak dalam menghadapi berbagai dilema sosial yang mereka alami. Oleh karena itu, penelitian tindakan ini menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya sistematis dan reflektif dalam meningkatkan efektivitas layanan bimbingan kelompok di sekolah.

KAJIAN TEORITIS

Keseimbangan Sosial dan Akademik

Dalam dunia pendidikan, keseimbangan antara kehidupan sosial dan tuntutan akademik merupakan indikator penting dari keberhasilan proses perkembangan peserta didik. Siswa yang dapat menyeimbangkan antara hubungan sosial yang sehat dan pencapaian akademik yang baik akan lebih mampu menunjukkan performa optimal di sekolah. Keseimbangan ini mengacu pada kondisi psikososial yang memungkinkan

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

individu berfungsi dengan baik dalam dua domain penting tersebut tanpa saling mengorbankan.(Indul and Lianawati 2020)

Menurut(Asti Haryati 2017), remaja berada dalam fase perkembangan yang kompleks di mana mereka mulai membentuk identitas diri, mengalami tekanan akademik, dan menghadapi ekspektasi sosial yang semakin tinggi. Keseimbangan sosial dan akademik menjadi isu krusial karena ketidakseimbangannya dapat menimbulkan berbagai persoalan, seperti stres, kecemasan, menarik diri secara sosial, hingga prestasi belajar yang menurun. Misalnya, siswa yang terlalu fokus pada pencapaian akademik bisa mengalami kelelahan mental dan sosial, sementara siswa yang terlalu tenggelam dalam dinamika sosial dapat kehilangan fokus terhadap tujuan belajar.

Layanan Bimbingan Kelompok dalam Pendidikan

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang memiliki keunggulan dalam membina interaksi sosial yang sehat sekaligus pengembangan potensi diri secara menyeluruh. Layanan ini dilakukan dalam suasana kelompok yang terstruktur, dipimpin oleh seorang konselor atau guru BK, dan bertujuan untuk membantu siswa memahami dirinya, menyelesaikan masalah, serta mengembangkan keterampilan interpersonal.

Asti Haryati 2017 menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui kegiatan kelompok untuk membahas dan menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi peserta. Interaksi dalam kelompok membuka ruang ekspresi dan refleksi yang lebih luas, di mana siswa tidak hanya belajar dari pengalamannya sendiri tetapi juga dari dinamika antaranggota kelompok.

Layanan ini sangat tepat digunakan di lingkungan sekolah karena mampu mengatasi berbagai masalah siswa secara kolektif, seperti rendahnya motivasi belajar, konflik antar teman, atau kesulitan dalam beradaptasi. Selain itu, bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam membantu siswa memahami kondisi emosional mereka, meningkatkan rasa percaya diri, dan membentuk sikap positif terhadap tantangan yang mereka hadapi, baik dalam bidang akademik maupun sosial.(Irawan, Hamzah, and Mulyati 2024)

Teknik Sociodrama sebagai Pendekatan Interaktif

Teknik sociodrama merupakan metode konseling yang memanfaatkan pendekatan dramatik untuk mengeksplorasi dinamika sosial yang dialami individu atau kelompok. Teknik ini berasal dari pendekatan psikodrama yang dikembangkan oleh Jacob L. Moreno, yang percaya bahwa ekspresi melalui tindakan lebih efektif dalam memunculkan emosi dan pemahaman daripada sekadar percakapan verbal.

Menurut Halik and Rakasiwi 2020, teknik sociodrama sangat efektif dalam setting pendidikan karena siswa dapat belajar dengan cara yang menyenangkan namun bermakna. Dalam dinamika kelompok, mereka mengalami pembelajaran sosial secara aktif, bukan hanya pasif melalui ceramah atau diskusi. Teknik ini sangat berguna untuk mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan secara langsung dan membangun kesadaran terhadap peran sosial masing-masing.

Keterkaitan antara sociodrama dan keseimbangan sosial-akademik terletak pada kemampuannya mengasah dua dimensi tersebut secara bersamaan. Di satu sisi, siswa berlatih memahami dan merespons situasi sosial; di sisi lain, mereka belajar mengelola emosi, berpikir kritis, serta mengembangkan sikap reflektif yang bermanfaat dalam pencapaian akademik.(Hamid 2018).

Karakteristik Psikososial Siswa Kelas X

Siswa kelas X umumnya berada pada rentang usia 15–16 tahun yang termasuk dalam fase remaja awal. Fase ini dikenal sebagai masa penuh tantangan, terutama dalam aspek penyesuaian sosial dan akademik. Secara psikologis, remaja pada tahap ini mulai menunjukkan kebutuhan akan pengakuan, kebebasan, dan pencarian identitas diri. Menurut teori perkembangan Erikson, remaja berada pada tahap “*identity vs role confusion*”, di mana mereka mulai mempertanyakan siapa diri mereka dan peran apa yang harus mereka jalankan dalam lingkungan sosial dan akademik.(Nurhayati 2016)

Di sisi lain, secara akademik siswa kelas X mengalami transisi kurikulum dan budaya belajar yang lebih menantang dibanding jenjang sebelumnya. Hal ini memunculkan potensi stres, penurunan motivasi, atau bahkan kejenuhan belajar apabila tidak didampingi dengan pendekatan bimbingan yang tepat. Perubahan lingkungan pergaulan, tekanan dari ekspektasi orang tua dan guru, serta kebutuhan untuk

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

menyesuaikan diri secara sosial juga menjadi sumber tekanan tersendiri bagi siswa.(Pongpalilu et al. 2023)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memberikan dampak positif terhadap pengembangan pribadi dan sosial siswa. Penelitian oleh Fitriana (2020) menemukan bahwa sosiodrama dapat meningkatkan rasa empati dan kemampuan bekerjasama siswa SMP yang mengalami konflik sosial. Hal serupa dikemukakan oleh Maulidya dan Firmansyah (2021) dalam penelitian mereka di lingkungan SMA, bahwa intervensi melalui sosiodrama berhasil memperbaiki dinamika kelompok belajar dan mengurangi konflik antar teman sebaya.

Sementara itu, studi oleh Rahayu dan Santosa (2019) menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok berbasis sosiodrama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan disiplin akademik serta kemampuan komunikasi asertif pada siswa kelas X. Dalam penelitian tersebut, siswa menjadi lebih percaya diri menyampaikan pendapat dan mampu mengontrol emosi saat menghadapi konflik atau tekanan dalam kegiatan belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dalam bentuk Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan model kolaboratif antara peneliti, guru Bimbingan dan Konseling, dan peserta didik. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Madiun, khususnya pada siswa kelas X-5, yang merupakan kelompok remaja awal dengan kebutuhan perkembangan sosial dan akademik yang kompleks. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Maret 2025, dalam satu kali siklus layanan berdurasi 1 × 45 menit.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria: mengalami kesulitan mengatur waktu antara belajar dan bersosialisasi, pernah menghadapi konflik sosial, serta bersedia mengikuti layanan secara aktif. Pengumpulan data dilakukan melalui empat teknik utama: observasi partisipatif terhadap keterlibatan siswa selama layanan, dokumentasi berupa catatan proses dan rekaman kegiatan, refleksi tertulis siswa pasca layanan, serta wawancara

terbimbing untuk menggali respons dan pengalaman siswa serta guru BK secara lebih mendalam. Instrumen yang digunakan mencakup lembar observasi, lembar kerja peserta didik (LKPD), dan panduan wawancara.

Analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles & Huberman yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Triangulasi teknik digunakan untuk memastikan validitas data. Model tindakan yang digunakan mengikuti siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, untuk memungkinkan evaluasi berkelanjutan atas efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam membangun keseimbangan sosial dan akademik peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan siswa kelas X-5 SMAN 2 Madiun dalam menjaga dan memperbaiki hubungan sosial mereka meskipun dihadapkan pada tekanan dan tuntutan akademik yang cukup tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi langsung selama proses sosiodrama, tampak bahwa siswa menunjukkan peningkatan dalam aspek komunikasi interpersonal dan kemampuan berempati terhadap teman sekelas. Pada tahap awal layanan, banyak peserta didik yang cenderung pasif dan sulit mengungkapkan perasaan atau masalah sosial yang mereka hadapi, terutama terkait konflik antara kewajiban akademik dan kebutuhan bersosialisasi. Namun, seiring berjalannya kegiatan sosiodrama, siswa mulai menunjukkan keterlibatan aktif dengan memainkan peran yang menggambarkan situasi nyata yang mereka alami sehari-hari. Hal ini memunculkan diskusi reflektif yang mendalam, dimana siswa saling bertukar pengalaman dan mencari solusi bersama.

Dalam aktivitas sosiodrama, peserta didik dihadapkan pada skenario yang menuntut mereka untuk mengelola waktu antara belajar dan berinteraksi sosial. Misalnya, dalam salah satu adegan, siswa memerankan tokoh yang harus memilih antara menyelesaikan tugas sekolah atau menghadiri acara penting teman. Melalui pementasan dan diskusi kelompok, siswa belajar menyeimbangkan prioritas tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial atau hasil akademik. Observasi menunjukkan bahwa peserta

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

semakin mahir dalam mengkomunikasikan perasaan mereka secara terbuka dan menerima perspektif orang lain, yang merupakan indikator penting dalam kemampuan menjaga hubungan sosial.

Selain itu, hasil refleksi tertulis yang dikumpulkan melalui Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) menguatkan temuan observasi. Mayoritas siswa menyatakan bahwa melalui sosiodrama mereka memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya komunikasi yang efektif dan pengelolaan konflik sosial di lingkungan sekolah. Beberapa siswa menulis bahwa mereka menjadi lebih sadar akan perlunya menjaga keseimbangan antara kewajiban akademik dan hubungan sosial agar tidak mengalami stres berlebihan. Contoh pernyataan reflektif siswa antara lain:

1. “Saya jadi tahu bagaimana cara mengungkapkan perasaan tanpa membuat teman merasa tersinggung.”
2. “Saya belajar untuk tidak menunda-nunda belajar agar bisa tetap punya waktu untuk teman.”
3. “Sosiodrama membuat saya mengerti pentingnya saling mendukung, terutama saat sedang sibuk dengan tugas sekolah.”

Wawancara informal dengan guru BK juga memberikan gambaran yang mendalam mengenai dampak layanan ini. Guru BK menyatakan bahwa sejak pelaksanaan bimbingan kelompok, terdapat perubahan positif dalam dinamika sosial kelas X-5. Interaksi antar siswa menjadi lebih terbuka dan harmonis, serta frekuensi terjadinya konflik sosial menurun. Guru BK menekankan bahwa teknik sosiodrama memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi dan memahami peran sosial mereka secara praktis, sehingga mereka mampu menghadapi situasi nyata dengan strategi yang lebih baik. Berikut kutipan dari guru BK:

“Sosiodrama sangat efektif karena siswa tidak hanya mendengar teori, tapi juga langsung mempraktikkan bagaimana mengelola hubungan sosial mereka. Ini membuat mereka lebih peka dan mampu mengelola tekanan akademik tanpa harus mengorbankan hubungan dengan teman.”

Dari hasil pengamatan dan analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama berperan penting dalam meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menjaga hubungan sosial di tengah

kesibukan akademik. Teknik ini tidak hanya memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan menyelesaikan konflik interpersonal, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan komunikasi dan manajemen waktu yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Perubahan Kemampuan Menjaga Hubungan Sosial Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama

Aspek Kemampuan Menjaga Hubungan Sosial	Sebelum Layanan	Sesudah Layanan	Perubahan (%)
Kemampuan Mengungkapkan Perasaan	28.6% (2 siswa)	85.7% (6 siswa)	+57.1%
Kemampuan Berempati dan Mendengarkan Teman	42.9% (3 siswa)	100% (7 siswa)	+57.1%
Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka	14.3% (1 siswa)	71.4% (5 siswa)	+57.1%
Keterlibatan dalam Interaksi Sosial Positif	28.6% (2 siswa)	85.7% (6 siswa)	+57.1%
Pengelolaan Konflik Sosial secara Efektif	14.3% (1 siswa)	71.4% (5 siswa)	+57.1%

Keterangan:

Persentase dihitung berdasarkan jumlah siswa dari total 7 peserta yang menunjukkan kemampuan di masing-masing aspek.

Penjelasan Tabel:

1. Kemampuan Mengungkapkan Perasaan: Sebelum layanan, hanya 2 siswa (28.6%) mampu mengungkapkan perasaan secara efektif dalam situasi sosial. Setelah layanan sosiodrama, meningkat menjadi 6 siswa (85.7%), menunjukkan peningkatan signifikan sebesar 57.1%.
2. Kemampuan Berempati dan Mendengarkan Teman: Terjadi peningkatan dari 3 siswa (42.9%) menjadi seluruh peserta 7 siswa (100%), menandakan kemampuan empati dan mendengarkan meningkat secara menyeluruh.
3. Kemampuan Berkomunikasi secara Terbuka: Siswa yang mampu berkomunikasi terbuka meningkat dari 1 siswa (14.3%) menjadi 5 siswa (71.4%).

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

4. Keterlibatan dalam Interaksi Sosial Positif: Jumlah siswa yang aktif terlibat dalam interaksi sosial positif naik dari 2 siswa (28.6%) menjadi 6 siswa (85.7%).
5. Pengelolaan Konflik Sosial secara Efektif: Kemampuan siswa mengelola konflik sosial juga meningkat dari 1 siswa (14.3%) menjadi 5 siswa (71.4%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan peserta didik kelas X-5 SMAN 2 Madiun dalam menjaga hubungan sosial di tengah kesibukan akademik mereka. Temuan ini secara jelas mendukung berbagai teori dan konsep yang telah dijelaskan dalam kajian pustaka, khususnya teori komunikasi interpersonal, pengembangan sosial pada masa remaja, serta teori pembelajaran sosial.

Dalam konteks komunikasi interpersonal, Berne (1964) melalui Teori Transaksional Analisis menegaskan bahwa keberhasilan interaksi sosial sangat bergantung pada kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaan secara jujur dan terbuka. Sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok, sebagian besar siswa menunjukkan kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan pemikiran mereka, yang sering menjadi penyebab terjadinya miskomunikasi dan ketegangan sosial. Hal ini konsisten dengan hasil observasi yang menunjukkan hanya sekitar 28,6% siswa yang mampu mengungkapkan perasaan secara efektif. Namun, setelah mengikuti sosiodrama, persentase ini melonjak menjadi 85,7%, menandakan bahwa teknik dramatik ini mampu membangun keberanian dan keterampilan siswa dalam mengekspresikan diri.

Lebih lanjut, teori Social Learning Theory dari Bandura (1977) menegaskan bahwa pembelajaran sosial terjadi melalui proses pengamatan, imitasi, dan pengalaman langsung dalam interaksi sosial. Sosiodrama sebagai metode pembelajaran dramatik menghadirkan situasi nyata yang dimainkan oleh siswa, memungkinkan mereka untuk mengalami dan merasakan berbagai dinamika sosial secara langsung. Proses ini memberikan pengalaman pembelajaran sosial yang kaya, yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan afektif (Syafiah and Rima 2020). Dengan memerankan berbagai peran dalam sosiodrama, siswa belajar bagaimana berinteraksi, berkomunikasi, dan mengelola hubungan interpersonal secara lebih efektif, yang secara

empiris dibuktikan dengan peningkatan keterampilan berempati dan mendengarkan teman dari 42,9% menjadi 100%.

Salah satu aspek penting lain yang meningkat adalah kemampuan siswa dalam pengelolaan konflik sosial. Menurut Spivack dan Shure (1974), keterampilan pemecahan masalah sosial sangat diperlukan untuk menjaga hubungan sosial yang harmonis, terutama di lingkungan sekolah yang kompleks. Sosiodrama memberikan ruang aman bagi siswa untuk berlatih keterampilan ini, termasuk mengenali konflik, mengungkapkan perasaan dengan cara yang konstruktif, dan mencari solusi bersama (Kurniawan and Pranowo 2018). Observasi dan refleksi siswa menunjukkan bahwa setelah layanan, mereka lebih mampu mengelola konflik dengan cara yang efektif, yang sebelumnya hanya dimiliki oleh sekitar 14,3% siswa dan meningkat menjadi 71,4%.

Selain peningkatan keterampilan teknis dalam komunikasi dan pemecahan masalah sosial, penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri (self-awareness) dan pengelolaan diri (self-regulation) pada peserta didik. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori stres dan coping, remaja di masa sekolah menengah sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, yang dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan sosial dan akademik mereka. Sosiodrama memfasilitasi siswa untuk mengidentifikasi sumber stres sosial dan akademik serta mengeksplorasi berbagai strategi coping yang sesuai. Refleksi tertulis siswa mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih sadar pentingnya menjaga keseimbangan antara akademik dan sosial serta mampu merencanakan langkah-langkah untuk mempertahankan keseimbangan tersebut.

Dari perspektif layanan bimbingan dan konseling, keberhasilan sosiodrama juga didukung oleh peran aktif guru BK sebagai fasilitator. Sejalan dengan pandangan Corey (2013), layanan konseling kelompok yang efektif harus mampu menciptakan suasana yang aman dan suportif sehingga peserta didik merasa nyaman untuk berekspresi dan belajar bersama. Guru BK dalam penelitian ini berhasil membangun dinamika kelompok yang positif dan memandu siswa untuk refleksi mendalam, yang memperkuat hasil belajar sosial yang dicapai.

Penelitian ini menegaskan bahwa metode sosiodrama bukan sekadar alat untuk bermain peran, tetapi merupakan strategi pembelajaran sosial yang terstruktur dan berorientasi pada perubahan perilaku positif. Dengan memberikan pengalaman langsung dan penguatan reflektif, sosiodrama mampu mengembangkan keterampilan sosial yang

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

sangat dibutuhkan siswa dalam menghadapi tantangan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan sosial mereka. Hal ini penting mengingat kondisi remaja yang sedang dalam tahap perkembangan psikososial dimana interaksi sosial memiliki peranan krusial dalam pembentukan identitas dan kemampuan adaptasi (Erikson, 1968).

Oleh karena itu, berdasarkan kerangka teori dan hasil empiris yang ditemukan, layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan menjaga hubungan sosial siswa. Teknik ini berpotensi menjadi model layanan bimbingan yang dapat diimplementasikan secara lebih luas di lingkungan sekolah menengah untuk membantu siswa menghadapi tantangan kompleks dalam pengelolaan hubungan sosial dan tuntutan akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menjaga hubungan sosial di tengah kesibukan akademik. Hal ini terlihat dari peningkatan keterampilan sosial seperti kemampuan mengungkapkan perasaan secara asertif, keterampilan mendengarkan aktif, empati terhadap teman sebaya, serta pengelolaan konflik interpersonal secara konstruktif. Temuan ini mengonfirmasi bahwa sosiodrama sebagai metode dramatik kolaboratif memberikan pengalaman langsung yang bermakna sehingga peserta didik tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga mengalami internalisasi nilai sosial secara emosional. Penelitian ini mendukung teori pembelajaran sosial, psikososial Erikson, dan prinsip layanan bimbingan kelompok yang menekankan pentingnya pengalaman kelompok dalam membentuk perilaku adaptif.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan sampel yang terbatas dan durasi intervensi yang singkat, sehingga disarankan penelitian selanjutnya memperluas jumlah peserta dan memperpanjang waktu pelaksanaan untuk mendapatkan hasil yang lebih generalisasi. Selain itu, kolaborasi lebih intensif antara guru BK dan peserta didik serta integrasi teknik sosiodrama dengan metode layanan lainnya dapat menjadi fokus pengembangan layanan bimbingan di masa depan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru Bimbingan dan Konseling secara rutin mengintegrasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama ke dalam program tahunan, khususnya bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara hubungan sosial dan tuntutan akademik. Teknik ini terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri, keterampilan interpersonal, dan kemampuan manajemen waktu siswa secara menyeluruh. Selain itu, diperlukan kolaborasi yang erat antara guru BK, wali kelas, dan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta didik secara lebih dini dan menyusun layanan yang kontekstual, adaptif, serta relevan dengan dinamika kehidupan sosial remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- Asti Haryati, Mungin Eddy Wibowo & Mulawarman. 2017. "Model Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Empati Siswa SMP." *Bimbingan Konseling* 6 (1): 28–33.
- Halik, Al, and Nurwahyuni Rakasiwi. 2020. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Al-HalikHalik, A., & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Al-Halik. *CONSILIUM*, 7(1), 32–4." *Consilium* 7 (1): 32–44.
- Hamid, Ilham. 2018. "Penerapan Teknik Sosiodrama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Smk Negeri 8 Makassar." *Mimbar Kesejahteraan Sosial* 1 (November): 1–19.
- Indul, M Y, and A Lianawati. 2020. "Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Antartika Sidoarjo." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan ...* 4 (2): 300–305. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42435>.
- Irawan, Tb. Moh. Irma Ari, Rifqy Muhammad Hamzah, and Srie Mulyati. 2024. "Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying: Sebuah Kajian Sistematis." *JURNAL BIMBINGAN DAN*

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA KELAS X-5 DI SMAN 2 MADIUN

KONSELING AR-RAHMAN 10 (1): 70.

<https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14931>.

- Kurniawan, Drajat Edy, and Taufik Agung Pranowo. 2018. “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying Di Sekolah.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 02 (01): 86–102. <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/234/158>.
- Nurhayati, Tati. 2016. “Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99.
- Pongpalilu, Fien, Andi Hamsiah, Raharjo, Fatmawati Sabur, Lela Nurlela, Jakub saddam Akbar, Lukmanul Hakim, et al. 2023. *Perkembangan Peserta Didik: Teori & Konsep Perkembangan Peserta Didik Era Society 5.0*. Jakarta: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rahmah, Aulia, Meti Agustini, Darmayanti Darmayanti, and Mardha Raya. 2023. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara.” *Jurnal Sosial Dan Sains* 3 (9): 967–82. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>.
- Schneckener, Sebastian, Thomas G. Preuss, Lars Kuepfer, and Johannes Witt. 2020. “A Workflow to Build PBTk Models for Novel Species.” *Archives of Toxicology* 94 (11): 3847–60. <https://doi.org/10.1007/s00204-020-02922-z>.
- Syalafiah, Marinda, and Irmayanti Rima. 2020. “TEKNIK SOSIODRAMA DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMA.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 3 (3): 80. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i3.4908>.
- Syarofudin, Ahmad, Ari Kusumadewi, Evi Winingsih, and Budi Purwoko. 2024. “Systematic Literature Review: Konseling Kelompok Analisis Transaksional Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa.” *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN* 10 (2): 319. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.16968>.