



iii

Efektivitas Sosiodrama Dalam Bimbingan Kelompok Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMP

Mohammad Ilham Dwiputra

¹ Universitas Pattimura; m.dwiputra@lecturer.unpatti.ac.id

Abstract

Penyesuaian diri merupakan kompetensi esensial bagi siswa karena kemampuan adaptif yang memadai berperan dalam mencegah munculnya perilaku maladaptif di lingkungan sekolah. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengoptimalkan penyesuaian diri peserta didik. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP. Penelitian menggunakan desain one group pre-test-post-test dengan subjek 16 siswa kelas VII SMP Negeri 14 Ambon yang dipilih melalui simple random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala penyesuaian diri Schneider, panduan pelaksanaan sosiodrama, lembar refleksi, serta lembar observasi dan evaluasi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test serta uji Wilcoxon berbantuan SPSS versi 20.00 untuk menguji signifikansi perbedaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Keywords

Penyesuaian diri, Sosiodrama, Bimbingan Kelompok, Siswa, SMP

Corresponding Author

First name Last name

Affiliation, Country; e-mail@e-mail.com

1. INTRODUCTION

Penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respons perilaku dan kognitif individu dalam menghadapi serta mengatasi berbagai permasalahan internal, seperti konflik, keputusan, dan ketegangan, sehingga tercapai keselarasan antara diri individu dengan tuntutan lingkungan tempat ia berada (Schneiders, 1999). Selain itu, penyesuaian diri juga merupakan proses perubahan perilaku yang disertai dengan respons kognitif dan emosional, yang bertujuan untuk menghadapi beragam kondisi lingkungan yang dirasakan mengancam atau membahayakan keberlangsungan individu, sehingga memungkinkan individu untuk beradaptasi secara efektif dengan lingkungan barunya (Astutik et al., 2020). Umumnya, penyesuaian diri adalah proses perubahan perilaku yang melibatkan suasana dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri juga didasari dengan proses



membiasakan diri dengan lingkungan barunya supaya dirinya semakin nyaman dan menikmati lingkungan barunya.

Penyesuaian diri memiliki peran penting pada peserta didik jenjang SMP yang berada pada fase remaja awal, yaitu masa transisi yang ditandai oleh perubahan sosial, emosional, mental, dan fisik. Fase ini merupakan periode krusial dalam pencarian identitas diri setelah meninggalkan masa kanak-kanak, namun individu belum sepenuhnya mencapai kematangan identitas (Fatimah, 2020). Remaja SMP juga berada pada tahap storm and stress, yang ditandai oleh kegoncangan psikologis dalam pembentukan identitas diri dan berpotensi menimbulkan permasalahan yang kompleks (Ramli et al., 2022). Selain itu, mereka kerap mengalami ketidaknyamanan terhadap diri sendiri, terutama berupa kecemasan dalam berinteraksi sosial di lingkungan baru (Edmawati et al., 2018). Salah satu tantangan utama pada masa remaja adalah kemampuan penyesuaian diri, dimana ia mulai memiliki ketertarikan dengan hubungan intim serta berhadapan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga. Oleh karena itu, remaja perlu mengembangkan kemampuan penyesuaian diri melalui peningkatan peran teman sebaya, perubahan perilaku sosial, pembentukan kelompok sosial baru, serta internalisasi nilai-nilai sosial dalam lingkungan yang baru (Hurlock, 2016).

Berdasarkan fakta di lapangan, kegagalan penyesuaian diri siswa baru di SMP Negeri 14, Ambon disebabkan beberapa faktor, antara lain: (1) Berubahnya masa perkembangan dari kanak-kanak akhir menuju dewasa awal; (2) siswa belum mengenal teman sebaya serta guru di lingkungan barunya; (3) Masih belum memahami tata tertib yang ada di sekolah. Berdasarkan penelitian Anggina (2024) mengatakan bahwa terdapat masalah maladjustment antara lain: (1) rendahnya sikap persahabatan dan kemampuan bergaul dengan teman sebaya; (2) perilaku indisipliner, seperti tidak mengikuti upacara bendera dan tidak mengenakan seragam sesuai ketentuan, yang mencerminkan rendahnya penyesuaian terhadap lingkungan sekolah dan aspek kepuasan pribadi; (3) terjadinya konflik akibat hal sepele yang menunjukkan kurangnya kemampuan mengendalikan perilaku agresif serta pengelolaan emosi; dan (4) kesulitan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebaya. Menurut Jawan dkk (2025) bahwa penyesuaian yang efektif memungkinkan siswa membangun interaksi yang konstruktif dengan lingkungan, mengelola stres secara adaptif, serta mengoptimalkan pencapaian akademik. Namun, proses ini tidak selalu berlangsung optimal karena dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Peserta didik yang memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, mengambil

keputusan secara tepat, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan guru maupun teman sebaya. Penyesuaian diri siswa pada tahun pertama menjalani aktivitas akademik merupakan aspek yang krusial. Rendahnya skor angket yang mencerminkan ketidakmampuan beradaptasi menjadi indikator perlunya intervensi pengembangan lebih lanjut (Nahak et al., 2023).

Perubahan sosial menuntut individu untuk beradaptasi secara cepat; ketidakmampuan mengikuti perubahan tersebut dapat menimbulkan kesulitan serta permasalahan pribadi dan sosial (Mappiare-AT, 1982). Kondisi ini berpotensi menyebabkan kegagalan penyesuaian diri (maladjustment) siswa di lingkungan sekolah. Maladjustment muncul sebagai akibat dari sikap dan penilaian diri yang terbentuk melalui respons sosial dari lingkungan sekitarnya (Semiu, 2006).

Untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa baru kelas VII Angkatan 2025/2026 SMP Negeri 14 Ambon, diterapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama guna memperkuat adaptasi di lingkungan sekolah serta meminimalkan perilaku maladjustment akibat belum mengenal teman sebaya, guru, dan tata tertib sekolah. Pada awal jenjang SMP, siswa berada pada masa transisi dari akhir kanak-kanak ke remaja awal yang ditandai dengan pencarian identitas diri sebagaimana dikemukakan Erikson (Santrock, 2011), fase ini sering disertai kebingungan identitas (self-identity confusion), sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya preventif dalam mendukung perkembangan siswa.

Bimbingan dan konseling memiliki fungsi yang berbeda dalam menangani permasalahan peserta didik, di mana bimbingan berperan secara preventif untuk mencegah munculnya masalah pada siswa. Dalam kerangka bimbingan komprehensif, layanan dasar merupakan salah satu dari empat komponen utama yang meliputi layanan klasikal, orientasi, informasi, bimbingan kelompok, dan pengumpulan data (Subekti et al., 2012). Layanan dasar bertujuan mengembangkan potensi pribadi, sosial, akademik, dan perencanaan karier siswa melalui penguatan keterampilan hidup dasar. Implementasinya, baik melalui layanan klasikal maupun bimbingan kelompok, diharapkan dapat mendorong perkembangan optimal, kesehatan mental, dan kemandirian siswa (Subekti et al., 2012). Dalam penelitian ini, layanan yang digunakan adalah bimbingan kelompok pada bidang pribadi dan sosial. Secara umum, layanan bimbingan di sekolah bertujuan membantu siswa dalam mengambil keputusan dan melakukan penyesuaian penting untuk mempersiapkan diri menghadapi tahapan kehidupan selanjutnya (Ramlah, 2018).

Bimbingan kelompok adalah layanan bantuan yang dilaksanakan melalui dinamika kelompok kecil yang umumnya beranggotakan antara dua hingga sepuluh orang, meskipun dalam praktiknya dapat melibatkan sekitar 10–15 peserta per kelompok (Prayitno et al., 2017). Bimbingan kelompok memiliki prinsip, kegiatan, dan tujuan yang berorientasi pada peningkatan partisipasi aktif anggota kelompok melalui diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah secara kolektif (Romlah, 2013). Layanan ini bertujuan mencegah munculnya permasalahan siswa, khususnya dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa baru. Untuk mengoptimalkan dinamika kelompok, kegiatan bimbingan dapat menggunakan berbagai media dan teknik, seperti bermain peran, sosiodrama, psikodrama, pemecahan masalah, diskusi kelompok, simulasi, serta media pendukung lainnya.

Teknik sosiodrama digunakan dalam bimbingan kelompok karena dinilai efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa baru setelah mereka baru lulus dari jenjang pendidikan dasar (SD). Sosiodrama merupakan teknik bermain peran (*role playing*) yang mendorong partisipasi aktif siswa dalam memecahkan permasalahan sosial, khususnya terkait adaptasi di lingkungan sekolah barunya setelah mereka lulus dari jenjang pendidikan dasar. Moreno (Kellerman, 2007; Moreno, 1943) mendefinisikan sosiodrama sebagai metode kelompok yang bertujuan mengeksplorasi hubungan sosial dan menyelesaikan konflik melalui keterlibatan langsung anggota kelompok. Teknik ini berlandaskan pada proses bermain peran yang memungkinkan peserta didik mengekspresikan dan mengembangkan perilakunya secara aktif (Moreno & Zeleny, 1958). Dengan demikian, sosiodrama berfokus pada pemecahan masalah sosial melalui dinamika dan pengalaman kelompok secara menyeluruh. Teknik sosiodrama berkontribusi dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Efektivitas layanan ini ditunjukkan oleh adanya perubahan perilaku dan cara pandang siswa selama proses bimbingan kelompok, dibuktikan dengan hasil pre-test dan post-test dalam kuesioner yang diisi oleh peserta didik (Assudaesi et al., 2024).

Tahapan pelaksanaan sosiodrama menurut Kurt Lewin (1946) meliputi empat langkah, yaitu: (1) perencanaan (*planning*), yang mencakup penyusunan materi sosiodrama, instrumen, skenario, pembahasan penyesuaian diri, serta pembagian kelompok siswa; (2) pelaksanaan (*acting*), yaitu peragaan sosiodrama sesuai skenario yang telah disusun; (3) pengamatan (*observing*), berupa observasi terhadap proses kegiatan dan perilaku siswa yang muncul; serta (4) refleksi (*reflecting*), yaitu evaluasi proses dan hasil pelaksanaan untuk menilai efektivitas sosiodrama dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Pelaksanaan sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok terdiri atas empat tahap, yaitu: (1) tahap pembentukan, yang mencakup pengenalan, pelaksanaan pre-test, dan pembagian kelompok; (2) tahap peralihan, berupa penyampaian materi penyesuaian diri serta penjelasan tujuan kegiatan; (3) tahap pelaksanaan atau inti, yaitu pemberian perlakuan melalui teknik bermain peran atau sosiodrama; dan (4) tahap pengakhiran, yang meliputi evaluasi, refleksi peserta, pengumpulan saran dan kritik, pelaksanaan post-test, serta penutupan kegiatan (Rasimin & Hamdi, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan keterlibatan guru BK sebagai fasilitator dalam pemberian perlakuan kepada siswa baru kelas VII (Anggina, 2024). Temuan dari Assudaesi (2024), menegaskan bahwa penerapan sosiodrama dalam layanan bimbingan dan konseling berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi sosial-emosional siswa dalam menghadapi permasalahan di lingkungan sekolah.

Keunikan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap upaya pencegahan perilaku maladjustment atau penurunan penyesuaian diri siswa baru kelas VII SMP Negeri 14, Ambon, sebagai upaya mengoptimalkan proses belajar dan meningkatkan kemampuan adaptasi siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan menguji layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pre-test post-test*. Desain ini melibatkan pengukuran awal (*pre-test*) sebelum pemberian perlakuan, sehingga efektivitas perlakuan dapat dianalisis secara lebih akurat melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2016).

Tabel 1 Desain Pre-test and Post-test Group Design

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = Nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

O₂ = Nilai *post-test* (setelah diberi perlakuan)

X = Perlakuan (Bimbingan kelompok teknik sosiodrama)

O₂ - O₁ = Pengaruh perlakuan (Peningkatan penyesuaian diri siswa)

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 14, Ambon dengan tingkat penyesuaian diri kategori sedang. Sampel dipilih melalui teknik *probability sampling* jenis *simple random sampling*, dengan menyeleksi sebanyak 16 siswa sebagai subjek penelitian terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pemain (8 siswa) sebagai pelaku sosiodrama dan kelompok pengamat (8 siswa) yang bertugas mengamati gaya, ekspresi, serta perubahan perilaku kelompok pemain

3. FINDINGS AND DISCUSSION

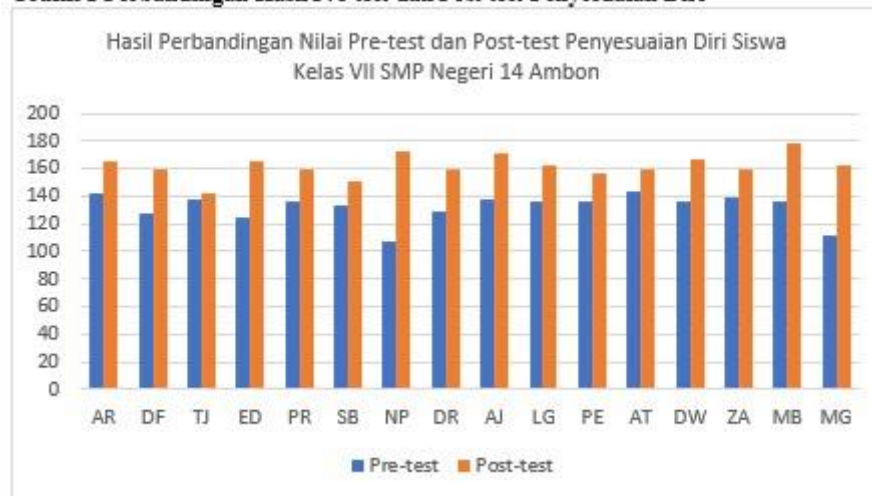
Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Sebelum pelaksanaan *pre-test*, instrumen penyesuaian diri diuji coba kepada 100 siswa kelas VII yang dipilih secara acak. Dari 50 butir pernyataan, 11 butir dinyatakan tidak valid sehingga tersisa 39 butir yang digunakan dalam penelitian. *Pre-test* kemudian diberikan kepada 70 siswa kelas VII. Hasil pengukuran menunjukkan 48 siswa berada pada kategori penyesuaian diri tinggi (skor 144–195) dan 22 siswa pada kategori sedang (skor 91–143). Berdasarkan hasil tersebut, 16 siswa dipilih melalui *simple random sampling* sebagai subjek penelitian untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama guna meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 14 Ambon. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan sebagai berikut:

Tabel 2 Perbandingan Hasil *pre-test* dan *post-test* siswa

No	Nama	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Peningkatan
1	AR	142	Sedang	165	Tinggi	23
2	DF	128	Sedang	160	Tinggi	32
3	TJ	137	Sedang	142	Sedang	5
4	ED	124	Sedang	165	Tinggi	41
5	PR	136	Sedang	159	Tinggi	23
6	SB	134	Sedang	150	Tinggi	16
7	NP	107	Sedang	172	Tinggi	65
8	DR	129	Sedang	159	Tinggi	30
9	AJ	137	Sedang	171	Tinggi	34
10	LG	136	Sedang	163	Tinggi	27
11	PE	136	Sedang	157	Tinggi	21
12	AT	143	Sedang	160	Tinggi	17
13	DW	136	Sedang	166	Tinggi	30
14	ZA	139	Sedang	159	Tinggi	20
15	MB	136	Sedang	179	Tinggi	43
16	MG	111	Sedang	162	Tinggi	51
Total		2111		2589		478
Rata-rata		132	SEDANG	162	TINGGI	30

Grafik 1 Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Penyesuaian Diri

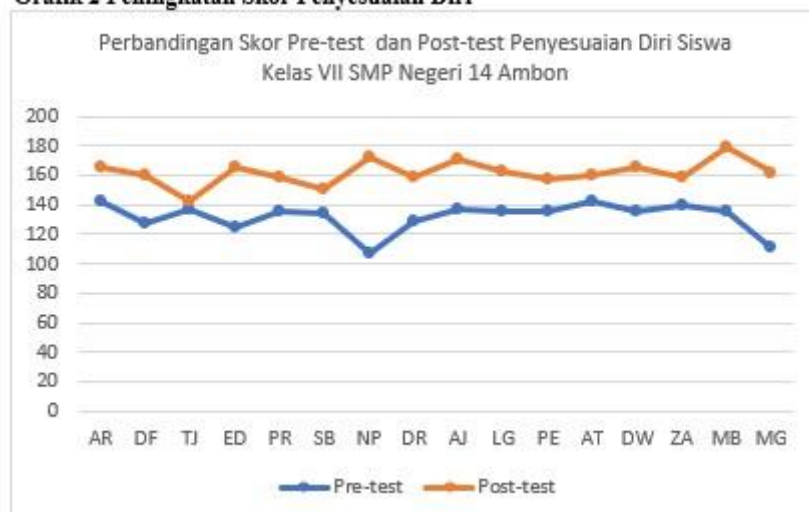


Hasil *pre-test* skala penyesuaian diri menunjukkan seluruh peserta berada pada kategori sedang (skor 91–143) dengan rata-rata sebesar 132. Selanjutnya, intervensi berupa sosiodrama dilaksanakan dalam enam pertemuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. *Post-test* yang diberikan menggunakan instrumen yang sama menunjukkan adanya peningkatan kemampuan penyesuaian diri.

Hasil *post-test* mengindikasikan bahwa 15 siswa berada pada kategori tinggi (skor 144–195), sedangkan 1 siswa tetap pada kategori sedang (skor 91–143).

Rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 162 yang termasuk kategori tinggi. Peningkatan tertinggi dialami oleh subjek NP, yaitu sebesar 65 poin dari skor 107 menjadi 172, sedangkan peningkatan terendah dialami oleh subjek TJ dengan peningkatan sebesar 5 poin dari skor 137 menjadi 142. Perbandingan peningkatan skor penyesuaian diri siswa disajikan pada Grafik 2 sebagai berikut:

Grafik 2 Peningkatan Skor Penyesuaian Diri



Hasil Uji Hipotesis

Rata-rata skor penyesuaian diri siswa sebelum intervensi bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sebesar 132 (kategori sedang), dan meningkat menjadi 162 (kategori tinggi) setelah perlakuan. Pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon, dengan hasil sebagaimana disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

	Ranks			
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
	Ties	0 ^c		
	Total	16		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-3.517 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan nilai Z sebesar $-3,517$ yang mengindikasikan adanya perbedaan arah skor, sehingga peningkatan penyesuaian diri siswa tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh penerapan teknik sosiodrama, tetapi juga dipengaruhi oleh perbedaan perilaku dan karakteristik individu sebagaimana tercermin dalam hasil observasi dan evaluasi konselor.

Selanjutnya, nilai signifikansi dua arah (*2-tailed*) sebesar $0,000$ ($< 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, yang menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 14, Ambon.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa efektifkah teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 14 Ambon. Hasil uji nonparametrik Wilcoxon menunjukkan bahwa teknik sosiodrama secara signifikan efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Nilai *z-score* sebesar $-3,517$ mengindikasikan adanya perbedaan arah skor, yang menunjukkan bahwa peningkatan penyesuaian diri tidak semata-mata dipengaruhi oleh penerapan sosiodrama, tetapi juga oleh perbedaan karakteristik individu berdasarkan hasil observasi dan evaluasi konselor. Beberapa siswa masih

menunjukkan kecenderungan kepribadian tertutup, kecemasan, pesimisme, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial. Oleh karena itu, konselor perlu memberikan pendampingan yang berkelanjutan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan bersosialisasi, membangun hubungan pertemanan yang lebih luas, mematuhi aturan sekolah, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah guna mendukung proses penyesuaian diri pada siswa baru.

Hal ini sejalan dengan Schneiders (1999) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri yang efektif ditandai oleh stabilitas emosi, ketiadaan frustrasi berlebihan, tidak digunakannya mekanisme pertahanan psikologis yang maladaptif, kemampuan mengarahkan diri, belajar dari pengalaman, serta sikap realistis dan objektif. Selanjutnya, Fatah (2021) menjabarkan bahwa penyesuaian diri siswa berhasil karena siswa khususnya SMP dilibatkan respons mental individu yang mampu menghadapi berbagai perubahan sosial, seperti lingkungan sekolah, relasi pertemanan, hubungan interpersonal, dan perubahan fisik menuju kedewasaan. Senada dengan itu, Juneman (2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri dikatakan berhasil apabila individu mampu memenuhi kebutuhan dasar, mengelola konflik, dan mencegah frustrasi. Sebaliknya, *maladjustment* terjadi ketika individu gagal mengatasi permasalahan sehingga memunculkan ketidakstabilan emosi, ketidakpuasan, dan respons yang tidak adaptif.

Sejumlah penelitian mendukung efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP. Syahfitri (2019) menemukan bahwa sosiodrama meningkatkan penyesuaian sosial siswa, ditandai oleh partisipasi aktif dan munculnya indikator penyesuaian sosial yang positif. Maulina (2020) melaporkan bahwa teknik ini efektif membantu siswa yang mengalami kesulitan interaksi sosial, kecemasan, dan kecenderungan kepribadian tertutup. Sejalan dengan itu, Putri dan Astuti (2021) menyimpulkan bahwa sosiodrama berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa melalui peningkatan kemampuan beradaptasi, mengemukakan pendapat, memaknai pesan sosial, dan memperluas relasi pertemanan. Anggina (2024) menyimpulkan bahwa dalam pelaksanaannya, teknik sosiodrama melalui layanan bimbingan berorientasi pada siswa, perilaku aktual, serta kondisi kekinian, dengan menekankan aspek perencanaan, komitmen, dan pendekatan tanpa hukuman. Penyesuaian sosial merujuk pada kesadaran individu dalam mengarahkan perilaku secara tepat terhadap orang lain dengan mengutamakan kepentingan sosial dibandingkan kepentingan pribadi. Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan penyesuaian diri penting untuk menciptakan rasa aman dan nyaman

di sekolah guna mendukung proses belajar dan pencapaian akademik yang optimal.

Hasil observasi pelaksanaan sosiodrama menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki masih kurang fokus dalam berinteraksi, khususnya saat berkomunikasi dengan lawan jenis. Sebaliknya, beberapa siswi, khususnya subjek SB, menunjukkan penghayatan peran yang baik dan mampu memaknai skenario sosiodrama secara optimal. Secara umum, siswi perempuan menampilkan kualitas peran dan pemaknaan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan siswa laki-laki. Dari kelompok pengamat, peserta ZA menunjukkan kemampuan refleksi yang mendalam dengan uraian perilaku pemain serta pemahaman yang baik terhadap topik kegiatan, yang juga didominasi oleh siswi perempuan melalui komentar, saran, dan refleksi yang bermakna. Sementara itu, siswa laki-laki cenderung memberikan tanggapan singkat dan kurang mendalam. Temuan ini sejalan dengan Hurlock (Hurlock, 2016) yang menyatakan bahwa keberhasilan penyesuaian diri dipengaruhi oleh dinamika kelompok dan tingkat solidaritas sebaya, di mana siswa cenderung berinteraksi terlebih dahulu dalam kelompok yang dirasa aman sebelum memperluas relasi sosial. Pendapat tersebut diperkuat oleh Schneiders (Amaliah & Nasution, 2014) yang menegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses perilaku yang berkembang melalui interaksi sosial dengan lingkungan, termasuk perluasan hubungan pertemanan di lingkungan sekolah.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa subjek NP mengalami peningkatan penyesuaian diri tertinggi sebesar 65 poin, dari skor *pre-test* 107 (kategori sedang) menjadi skor *post-test* 172 (kategori tinggi). Selama pelaksanaan sosiodrama, NP tergabung dalam kelompok pemain dan menampilkan performa yang baik, ditandai dengan antusiasme tinggi, fokus dalam berinteraksi, serta kemampuan menghayati peran sesuai skenario. NP juga menunjukkan pemahaman terhadap aturan permainan, strategi adaptasi, dan kemampuan menjalin kerja sama dengan teman di luar kelas, meskipun sesekali menampilkan perilaku bercanda yang memunculkan adegan nonformal.

Peningkatan penyesuaian diri NP didukung oleh faktor psikologis dan fisik sebagaimana dikemukakan Schneiders (1999), seperti kemampuan mengendalikan emosi, mengatasi konflik, serta kepercayaan diri dalam mengikuti kegiatan. Selain itu, pengalaman sosial sebelumnya dan kepatuhan terhadap aturan sekolah turut memperkuat proses adaptasinya. Sejalan dengan Mariah (2016), NP menunjukkan indikator penyesuaian diri yang baik, meliputi pengendalian emosi, kemampuan mengatasi frustrasi, pertimbangan rasional, kesiapan belajar dari pengalaman, serta sikap realistis dan objektif dalam menjalin hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Subjek TJ menunjukkan peningkatan penyesuaian diri terendah, yakni sebesar 5 poin, dengan skor *pre-test* 137 dan *post-test* 142 yang keduanya berada pada kategori penyesuaian diri sedang. Selama pelaksanaan sosiodrama, TJ tergabung dalam kelompok pemain namun memperlihatkan keterbatasan dalam penampilan, seperti rendahnya kepercayaan diri, kurang fokus saat berinteraksi, serta kemampuan berbicara yang masih terbata-bata. Kondisi ini diperkuat oleh minimnya penguasaan skenario sehingga memunculkan kecemasan dan ketakutan saat tampil di depan panggung.

Rendahnya peningkatan penyesuaian diri TJ berkaitan dengan kecemasan dan stres dalam menghadapi situasi sosial yang dirasakan mengancam, sebagaimana dikemukakan Baum (Desmita, 2009), Sejalan dengan Windaniati (2015), karakteristik penyesuaian diri yang lemah tampak pada sikap pasif, kurang percaya diri, rendahnya motivasi, serta keterbatasan dalam menjalin interaksi sosial, khususnya dengan teman lawan jenis. Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh kebiasaan belajar dalam sistem kelas terpisah dan kurangnya kesiapan RA untuk beradaptasi dalam komunikasi sosial yang lebih luas.

Menurut Husniah (2017), penyesuaian diri yang optimal tercermin dari terpenuhinya empat indikator utama, yaitu kematangan emosional, intelektual, sosial, dan sikap tanggung jawab. Penyesuaian diri merupakan perilaku individu dalam menyelaraskan kebutuhan pribadi dengan realitas lingkungan. Pada konteks siswa, penyesuaian diri mencakup kemampuan menerima tanggung jawab sekolah, menjalin interaksi dengan guru dan teman, berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah, serta menaati peraturan dan otoritas sekolah, yang seluruhnya melibatkan aspek emosional, intelektual, sosial, dan tanggung jawab.

Sosiodrama sebagai teknik bermain peran yang bersifat menyenangkan dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah pascapembelajaran tatap muka. Namun, peningkatan penyesuaian diri tidak semata-mata dipengaruhi oleh penerapan sosiodrama, melainkan juga oleh perbedaan karakteristik individu, faktor genetik, dan dukungan lingkungan, sehingga proses adaptasi setiap siswa dapat berlangsung secara berbeda. Putri dan Astuti (2021) menegaskan bahwa melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, siswa diharapkan mampu mempertahankan perubahan positif, mengembangkan sikap penyesuaian diri, serta meningkatkan kreativitas dan kemampuan pemecahan masalah.

Bimbingan kelompok juga berperan sebagai upaya preventif dalam mencegah perilaku *maladjustment* dengan memberikan edukasi dan kesiapan siswa dalam

menghadapi berbagai permasalahan. Sejalan dengan Maulina (2020), bimbingan kelompok menghasilkan berbagai unsur yang dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa diantaranya memahami karakter seseorang, perasaan dan masalah yang dialaminya

4. CONCLUSION

Hasil analisis menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis teknik sosiodrama secara signifikan meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP. Hal ini dibuktikan oleh perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -3,517$ dengan $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan. Meski demikian, perubahan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi sosiodrama, tetapi juga oleh variasi karakteristik dan perilaku individu siswa sebagaimana teridentifikasi melalui observasi dan evaluasi konselor.

REFERENCES

- Amaliah, R., & Nasution, I. K. 2014. GAMBARAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA REMAJA PENDERITA SINUSITIS KRONIS. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 9(2), 74–81.
- Anggina, F. 2024. Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengembangkan Penyesuaian Sosial Siswa Dengan Teknik Sosiodrama Melalui Bimbingan Kelompok di Kelas VII SMP Ira Medan. 2(1), 110–115.
- Assudaesi, A., Afiati, E., & Conia, P. D. D. 2024. Efektivitas Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Self-Adjustment dalam Pergaulan Siswa Pendahuluan Sekolah merupakan tempat penting bagi pengembangan manusia yang handal , berfungsi sebagai lembaga formal untuk belajar dan mengajar . Hurlock (Ali , 2011. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 33–42.
- Astutik, S., Ramli, M., & Radjah, C. L. 2020. Bimbingan Penyesuaian Diri Berbasis Cerita Malangan di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(8), 1128. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i8.13926>
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Edmawati, M. D., Hambali, I., & Hidayah, N. 2018. Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(8), 1076–

1079. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/11480>
- Fatah, V. F., Susanti, S., Ariyanti, M., & Nursyamsiyah, N. 2021. Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama SMP Dimasa Pandemi Covid 19. *Jkep*, 6(2), 232–239. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.792>
- Fatimah, K. F. K. 2020. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang*, 2, 54–66.
- Hurlock, E. B. 2016. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*: Edisi Kelima. Erlangga Press.
- Husniah, W. O. 2017. EFEKTIVITAS TEHNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 BAUBAU. *Jurnal Edukasi Cendekia Universitas Muhammadiyah Buton*, 1(1), 16–26.
- Jawan, K. B., Erlinda, M., & Lio, S. 2025. *Jurnal Pendidikan Indonesia : Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII UPTD SMP Negeri 11 Kota Kupang. Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi*, 5(5). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i5.1999>
- Juneman. 2011. *Teori-teori dalam Psikologi Sosial*. Humaniora.
- Kellerman, P. F. 2007. *Sociodrama and Collective Trauma*. Jessica Kingsley Publishers.
- Lewin, K. 1946. Action Research and Minority Problems. *Journal of Social Issues*, 2(4), 34–46. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1946.tb02295.x>
- Mappiare-AT, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional.
- Mariah, K., S, N., & Jamna, J. 2016. Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab. *Konselor*, 5(2), 72. <https://doi.org/10.24036/02016526476-0-00>
- Maulina, D., & Suhertina, S. 2020. Efektivitas Teknik Sociodrama Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.24014/japkp.v1i2.9272>
- Moreno, J. L. 1943. The Concept of Sociodrama: A New Approach to the Problem of Inter-Cultural Relations. *Sociometry*, 6(4), 434. <https://doi.org/10.2307/2785223>
- Moreno, J. L., & Zeleny, L. D. 1958. Role Theory Sociodrama. *Journal Contemporary Sociology*, 642–654.
- Nahak, M. S., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. 2023. Analisis Penyesuaian Diri

- Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam Menghadapi Aktivitas Akademik Tahun Pertama. 2009.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. 2017. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok yang Berhasil (Dasar dan Profil). Ghalia Indonesia.
- Putri, N. S., & Astuti, B. 2021. Sociodrama in Improving Self-Adjustment. *IJAGC: International Journal of Applied Guidance Counseling*, 2(1), 7–14.
- Ramlah. 2018. Pentingnya layanan bimbingan konseling bagi peserta didik. *BK Peserta Didik*, 1(September), 70–76.
<https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/mauizhah/article/download/8/6/>
- Ramli, M., Hidayah, N., Hidayatur, D., Mega, N., & Saputra, A. 2022. Pelatihan Konseling Kelompok Pembayangan Terbimbing Berfokus Solusi pada Guru BK SMP di Kota Batu. 1(2), 117–123.
- Rasimin, & Hamdi, M. 2017. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Romlah, T. 2013. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. UM Press.
- Santrock, J. W. 2011. *Life-span Developement* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Schneiders, A. 1999. *Personal Adjusment and Mental Health*. Rinehart and Winston.
- Semiun. 2006. *Kesehatan Mental*. Kanisius.
- Subekti, L. P., Pd, Y. M., & Astuti, I. 2012. Pelaksanaan Layanan Dasar Bimbingan Dan Konseling Komprehensif di SMP Negeri 3 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11, 1–8.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Syahfitri, N. N., Nurhasanah, & Bustamam, N. 2019. Penerapan Sociodrama untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Sosial Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 8(7), 1–8.
- Windaniati. 2015. Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa melalui teknik cognitive restructuring pada kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan Unnes*, 32(1), 1–9.