



Upaya Meningkatkan Interaksi Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Konseling Kelompok Di Sma Negeri 17 Palembang

Tri Septa Eviline¹⁾, Nurlela²⁾, Nur Intan Widianti³⁾

¹⁾Uviversitas Sriwijaya, ²⁾Universitas PGRI Palembang, ³⁾SMA Negeri 17 Palembang

Abstract

Received: 05 September 2025

Revised: 17 September 2025

Accepted: 28 September 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam menjalin interaksi sosial dengan rekan sebaya melalui layanan konseling kelompok di SMA Negeri 17 Palembang, khususnya pada siswa kelas X. Pendekatan yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan metode deskriptif kualitatif. Enam siswa yang dipilih secara purposif menjadi subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, masing-masing mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi. Hasil temuan menunjukkan adanya peningkatan dalam interaksi sosial siswa, yang terlihat dari meningkatnya keterbukaan, keberanian dalam berkomunikasi, kemampuan bekerja sama, serta rasa percaya diri setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Keywords: *Interaksi Sosial, Teman Sebaya, Konseling Kelompok*

(*) Corresponding Author:

¹⁾evilenetrisepa@gmail.com, ²⁾nurlelampd97@gmail.com,

³⁾intanwidianti898@gmail.com

How to Cite: Eviline, T., Nurlela, N., & Widianti, N. (2025). Upaya Meningkatkan Interaksi Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Konseling Kelompok Di Sma Negeri 17 Palembang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(10.C), 222-228. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11738>

PENDAHULUAN

Hubungan sosial dengan teman sebaya memegang peran penting dalam membentuk perkembangan emosional dan sosial siswa, terutama di masa remaja. Remaja berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan sosial. Pada tahap ini, pengaruh teman sebaya sangat besar dalam membantu individu membentuk jati diri dan mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi yang sehat dengan teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki kemampuan komunikasi, serta memperkuat pemahaman siswa terhadap nilai dan norma sosial yang berlaku di masyarakat.

Namun, tidak semua siswa mampu menjalin hubungan sosial yang positif secara mudah. Sebagian siswa menghadapi hambatan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, yang dapat disebabkan oleh kepribadian introvert, rasa cemas, kurangnya penerimaan sosial, atau pengalaman interaksi yang terbatas. Keadaan ini bisa membuat siswa merasa terasing, kurang percaya diri, bahkan berisiko mengalami gangguan emosional seperti kecemasan sosial. Sarwono (2007) menyatakan bahwa kendala dalam berinteraksi dengan

teman sebaya sering kali berkaitan erat dengan masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi, yang berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional siswa.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMA Negeri 17 Palembang, terdapat beberapa siswa yang menunjukkan kesulitan dalam menjalin interaksi sosial dengan rekan sebayanya. Mereka tampak pasif dalam kegiatan kelompok, merasa tidak nyaman saat berbicara di depan umum, dan cenderung menghindari interaksi sosial di luar kelas. Kondisi ini bisa disebabkan oleh rasa kurang nyaman dalam situasi sosial atau kurangnya keterampilan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Hal ini mengindikasikan perlunya suatu bentuk intervensi yang dapat mendukung siswa dalam meningkatkan keterampilan sosial dan memperbaiki kualitas hubungan sosial mereka.

Salah satu strategi yang dinilai efektif untuk memperbaiki kemampuan sosial siswa adalah melalui layanan konseling kelompok. Layanan ini menyediakan ruang yang terarah dan difasilitasi oleh konselor, di mana siswa dapat saling berinteraksi, berbagi pengalaman, serta mempelajari keterampilan sosial yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini mendorong siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri saat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Penelitian oleh Suyanto (2012) mengungkapkan bahwa konseling kelompok mampu mengatasi hambatan sosial dan meningkatkan keterampilan komunikasi siswa. Metode seperti diskusi terbuka, simulasi peran (*role playing*), dan pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola konflik, berkomunikasi secara efektif, serta membangun relasi yang lebih baik dengan teman sebaya.

Berbagai penelitian di Indonesia telah menunjukkan efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa. Wahyu (2015) dalam penelitiannya di Yogyakarta menemukan bahwa konseling kelompok berperan besar dalam membantu siswa meningkatkan keterbukaan, kemampuan bekerja sama, serta keberanian dalam menyampaikan pendapat di lingkungan sosial. Hasil ini memperkuat anggapan bahwa konseling kelompok merupakan pendekatan yang tepat untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa. Demikian pula, Setiawan dan Setyaningsih (2019) dalam studi mereka di Bandung menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok berbasis komunikasi asertif mampu meningkatkan kepercayaan diri dan efektivitas interaksi siswa dengan teman sebaya. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Pramudya (2014), yang menegaskan bahwa konseling kelompok dapat memperbaiki pola interaksi sosial siswa serta membantu mereka mengatasi rasa takut dan cemas saat berinteraksi.

Dasar teoritis dari psikologi sosial memperkuat penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial. Teori interaksi simbolik dari Mead (1934) menjelaskan bahwa makna sosial terbentuk melalui proses interaksi. Dalam konteks ini, konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk memperdalam pemahaman sosial mereka melalui pengalaman langsung. Sementara itu, teori pembelajaran sosial dari Bandura (1977) menekankan bahwa individu belajar melalui pengamatan dan peniruan. Dalam konseling kelompok, siswa dapat mempelajari keterampilan sosial dengan meniru perilaku teman sebaya yang sudah lebih mahir dalam berinteraksi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diajukan hipotesis bahwa konseling kelompok berpotensi besar dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa kelas X dengan teman sebaya mereka. Melalui proses konseling ini, siswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, serta lebih terbuka dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa menghadapi hambatan sosial dan membina hubungan yang positif dengan teman sebaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan utama penelitian, yaitu untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial antar siswa melalui layanan konseling kelompok yang dilaksanakan secara bertahap dalam beberapa siklus. Metode deskriptif kualitatif digunakan guna memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terkait perubahan perilaku siswa, yang dianalisis tidak hanya melalui data kuantitatif, tetapi juga dari hasil pengamatan terhadap sikap, tindakan, serta pengalaman sosial siswa. Selain itu, pendekatan ini memiliki sifat fleksibel yang memungkinkan peneliti menangkap dinamika alami yang muncul selama proses konseling berlangsung, sesuai dengan karakteristik PTBK yang menekankan pada proses refleksi dan perbaikan berkelanjutan.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.11 di SMA Negeri 17 Palembang yang mengikuti sesi konseling kelompok. Subjek dipilih secara purposif berdasarkan kebutuhan mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial. Penelitian dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 di SMA Negeri 17 Palembang. Proses penelitian mengacu pada tahapan dalam model PTBK, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Untuk menjamin adanya peningkatan berkelanjutan, penelitian dilakukan dalam dua siklus.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mencatat perilaku siswa saat berinteraksi sosial selama proses konseling berlangsung. Wawancara mendalam dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman serta persepsi siswa mengenai perubahan yang mereka alami. Sementara itu, dokumentasi berupa foto, video, dan catatan lapangan digunakan sebagai pelengkap data yang diperoleh. Seluruh data dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif, yang mencakup tahap reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi, tabel, atau kutipan wawancara, dan penarikan kesimpulan berdasarkan pola perubahan perilaku siswa dari siklus pertama ke siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pra-Perencanaan

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok, dilakukan observasi awal untuk mengidentifikasi tingkat kemampuan interaksi sosial siswa kelas X di SMA Negeri 17 Palembang. Hasil dari pengamatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di kelas X.11 mengalami hambatan dalam menjalin komunikasi, cenderung tertutup, dan mengalami kesulitan saat bekerja dalam tim. Beberapa di antaranya juga menunjukkan ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan teman sebaya, yang dapat menjadi faktor penghambat dalam proses perkembangan sosial mereka.

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial antar siswa kelas X.11 dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi. Kegiatan penelitian dilakukan dalam dua siklus, melibatkan enam siswa yang dipilih secara purposif berdasarkan kebutuhan mereka dalam mengembangkan kemampuan sosial. Setiap siklus terdiri dari empat tahap utama: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk menilai perubahan dalam pola interaksi sosial siswa sepanjang proses penelitian.

Siklus 1

Perencanaan Tindakan Siklus I

Pada siklus pertama, peneliti merencanakan kegiatan konseling kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, kerja sama, dan penerimaan terhadap perbedaan. Program konseling mencakup diskusi kelompok, permainan peran (role-play), dan teknik modelling serta latihan komunikasi yang menekankan pada aspek mendengarkan aktif dan berbicara secara terbuka. Instrumen yang digunakan untuk pengamatan termasuk lembar observasi yang mengukur perilaku sosial siswa, serta pedoman wawancara untuk menggali persepsi mereka tentang interaksi sosial.

Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Pelaksanaan konseling kelompok pada siklus pertama dilakukan selama empat sesi, masing-masing berlangsung selama 45 menit. Pada setiap sesi, siswa diberikan kesempatan untuk berinteraksi dalam kelompok kecil dengan bimbingan dari konselor. Kegiatan yang dilakukan meliputi diskusi tentang pentingnya komunikasi yang efektif, latihan berbicara di depan teman-teman, dan berbagi pengalaman pribadi yang berkaitan dengan interaksi sosial mereka. Selain itu, siswa juga diajak untuk berlatih menyelesaikan konflik secara positif melalui pendekatan behavioral Teknik modeling.

Hasil Pengamatan Siklus I

Hasil pengamatan selama pelaksanaan siklus pertama menunjukkan adanya peningkatan kecil dalam interaksi sosial siswa. Sebagian besar siswa menunjukkan keterbukaan yang lebih besar dalam berbicara, berani mengajukan pertanyaan kepada teman, dan terlihat lebih aktif dalam diskusi kelompok. Namun, masih ada beberapa siswa yang menunjukkan kecenderungan untuk tidak terlalu berpartisipasi dalam kegiatan, serta beberapa siswa masih merasa canggung dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Berdasarkan pengamatan ini, peneliti melakukan refleksi untuk memperbaiki program dan meningkatkan teknik interaksi pada siklus kedua.

Siklus II

Perencanaan Tindakan Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus pertama, peneliti merencanakan perbaikan dalam sesi konseling kelompok pada siklus kedua. Penekanan pada siklus kedua adalah pada peningkatan keterlibatan aktif setiap siswa dalam diskusi dan kerja sama kelompok. Beberapa teknik yang ditambahkan adalah lebih banyak latihan praktis yang melibatkan seluruh siswa dalam simulasi situasi sosial nyata, serta lebih banyak latihan dalam menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih konstruktif. Selain itu, peneliti juga menyiapkan metode yang lebih beragam untuk memotivasi siswa agar lebih aktif dalam berbicara.

Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Pada siklus kedua, konseling kelompok dilakukan dalam empat sesi dengan pendekatan yang lebih interaktif. Siswa diberi tugas untuk bekerja sama dalam kelompok untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan interaksi sosial. Selain itu, mereka juga diajak untuk melakukan diskusi lebih mendalam mengenai topik-topik yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Sesi kedua lebih menekankan pada refleksi diri, di mana siswa berbagi pengalaman mereka dalam mengatasi kesulitan sosial dan memberikan umpan balik positif kepada teman-temannya.

Hasil Pengamatan Siklus II

Hasil dari pelaksanaan siklus kedua menunjukkan perubahan yang lebih signifikan dalam interaksi sosial siswa. Siswa yang sebelumnya canggung dalam berbicara mulai lebih aktif dan terbuka dalam berdiskusi. Banyak siswa yang menunjukkan peningkatan dalam hal keterampilan bekerja sama, saling mendengarkan, dan menghargai pendapat teman. Pengamatan menunjukkan bahwa hampir semua siswa mulai menunjukkan interaksi sosial yang lebih positif dan saling mendukung di dalam dan luar kelas. Hasil wawancara dengan siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dan bekerja sama dengan teman-teman mereka setelah mengikuti konseling kelompok.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, penerapan layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas interaksi sosial siswa, meskipun pencapaiannya berlangsung secara bertahap dan memerlukan waktu. Pada pelaksanaan siklus pertama, tanda-tanda awal peningkatan interaksi mulai terlihat, meski masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan sikap canggung dan keterlibatan yang minim. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun pendekatan konseling kelompok yang digunakan cukup menjanjikan, masih diperlukan pengembangan strategi agar dapat menjangkau seluruh peserta secara optimal.

Pada siklus kedua, hasil yang diperoleh menunjukkan perkembangan yang lebih mencolok, berkat adanya perbaikan terhadap kekurangan pada siklus sebelumnya. Aktivitas seperti simulasi dan refleksi diri terbukti mampu membantu siswa dalam mengenali dan mengatasi tantangan dalam menjalin hubungan sosial. Dengan ragam

kegiatan yang lebih menarik dan partisipatif, siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok yang dirancang untuk mengasah keterampilan sosial dapat memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial siswa, baik di lingkungan sekolah maupun di luar kelas. Namun demikian, perlu diingat bahwa efektivitas peningkatan interaksi sosial tidak semata-mata bergantung pada konseling kelompok saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal lain seperti dukungan keluarga, budaya sekolah, serta peran teman sebaya. Oleh karena itu, konseling kelompok sebaiknya dilihat sebagai salah satu metode pendukung yang perlu disertai kolaborasi dari berbagai pihak untuk hasil yang lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2019) dalam karya berjudul *"Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Peningkatan Interaksi Sosial Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Yogyakarta"*. Dalam penelitiannya, Fitriana menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok mampu secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi, menjalin kerja sama, serta menumbuhkan empati terhadap teman sebaya. Melalui proses konseling, siswa dilatih untuk saling berbagi pengalaman, mendengarkan secara aktif, serta mempraktikkan keterampilan sosial secara langsung.

Selain itu, hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian Susanto (2018) yang berjudul *"Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Hubungan Sosial Siswa di SMA Negeri 1 Surakarta"*. Dalam penelitiannya, Susanto menekankan bahwa konseling kelompok yang disusun secara terstruktur dengan pendekatan humanistik mampu mendorong peningkatan sikap saling menghargai, kerja sama, dan toleransi antar siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan interaksi sosial siswa, terutama dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya di SMA Negeri 17 Palembang. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi, memperkuat rasa percaya diri, serta meningkatkan kemampuan kolaborasi dan penyelesaian konflik interpersonal. Konseling dilaksanakan dalam dua siklus, dengan penerapan teknik-teknik interaktif seperti diskusi kelompok, simulasi peran (role-playing), dan refleksi pribadi yang mendorong keterbukaan dalam berinteraksi.

Pada siklus pertama, meskipun sudah terlihat adanya perbaikan dalam interaksi sosial, beberapa siswa masih tampak canggung dan kurang terlibat secara aktif. Namun, setelah strategi disempurnakan dan fokus lebih diarahkan pada peningkatan partisipasi siswa dalam siklus kedua, terjadi kemajuan yang lebih signifikan—mayoritas peserta menunjukkan peningkatan kemampuan sosial dan hubungan antar teman.

Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa manfaat dari konseling kelompok tidak hanya dirasakan di dalam lingkungan kelas, tetapi juga terbawa ke situasi sosial di luar

kelas. Siswa tampak lebih percaya diri dan nyaman dalam berkomunikasi dengan teman sebaya di berbagai konteks sosial

Saran

Mengacu pada hasil yang diperoleh dari penelitian ini, disarankan agar guru Bimbingan dan Konseling di sekolah terus mengembangkan layanan konseling kelompok sebagai sarana untuk membantu siswa yang mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial. Konselor diharapkan mampu menerapkan beragam metode dan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa agar proses konseling lebih menarik dan memberikan hasil yang optimal. Teknik seperti simulasi interaksi sosial, role playing, dan refleksi diri dapat digunakan sebagai alternatif yang efektif. Selain itu, penting bagi konselor untuk memberikan pendampingan secara konsisten agar perubahan positif yang telah dicapai oleh siswa dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan. Dukungan dari pihak sekolah juga sangat diperlukan, baik dalam bentuk penyediaan waktu, fasilitas, maupun kebijakan yang mendukung keberlangsungan layanan konseling kelompok secara maksimal. Untuk penelitian mendatang, disarankan agar melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dan menambahkan variabel lain guna menghasilkan temuan yang lebih representatif dan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program Bimbingan dan Konseling secara menyeluruh di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura A. (1977). *Social learning theory*. (NJ: Prentice-Hall. (ed.)).
- Fitriana. (2019).). *Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan interaksi sosial siswa kelas X di SMA Negeri 3 Yogyakarta*.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. (U. of C. Press (ed.)).
- Pramudya. (2014). *Konseling kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Jurnal Bimbingan Konseling*,. 112–119.
- Sarwono, S. . (2007). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Setiawan, A., & Setyaningsih, E. (2019). *Peningkatan keterampilan interaksi sosial melalui konseling kelompok dengan teknik komunikasi asertif*. 45–53.
- susanto. (2018).). *Konseling kelompok untuk meningkatkan hubungan sosial siswa di SMA Negeri 1 Surakarta*.
- Suyanto. (2012). Penerapan konseling kelompok untuk mengatasi hambatan interaksi sosial siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 23–30.
- Wahyu. (2015). *Konseling kelompok berbasis pendekatan behavioral untuk meningkatkan interaksi sosial siswa*. 88–97.