

Keefektifan Sociodrama untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa SMA

Miftahul Jannah*, Abdullah Pandang, Fitriana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*e-mail korespondensi: ittabtg@gmail.com

Artikel Diterima 21 Desember 2025

Artikel Direvisi 17 Juli 2026

Artikel Disetujui 18 Desember 2026

Abstract: Poor interpersonal communication skills are frequently observed in school settings, where some students struggle to interact with both teachers and peers. This study examines the effect of sociodrama techniques on students' interpersonal communication, with particular attention to openness and equality. A quantitative, nonequivalent control group experimental design was used in this research. The participants in the research were 10 students in the experimental group and 10 students in the control group, who identified as having low interpersonal communication skills. Data collection involved an interpersonal communication questionnaire, with analysis conducted using Mann-Whitney tests. The results demonstrate that Sociodrama techniques significantly improved students' interpersonal communication skills, as evidenced by Mann-Whitney tests with p-value 0.001 ($0.001 < 0.05$). The sociodrama technique was implemented through the stages of script determination, role comprehension, role enactment, and evaluation of role play outcomes. These findings suggest that sociodrama techniques are effective in enhancing high school students' interpersonal communication skills.

Keywords: Sociodrama Technique, Interpersonal Communication, Group Psychoeducational

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat menjalani kehidupan secara mandiri dan senantiasa membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidupnya (Mnif et al., 2022). Interaksi sosial menjadi fondasi utama dalam membangun hubungan yang harmonis, baik dalam lingkungan keluarga, masyarakat, maupun pendidikan. Tanpa adanya hubungan sosial yang sehat, pemenuhan kebutuhan psikologis, emosional, dan sosial individu tidak akan tercapai secara optimal. Oleh karena itu, setiap individu dituntut untuk memiliki kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif agar mampu menjalin hubungan sosial yang positif dan berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ratulangi dkk., 2023) yang menyatakan bahwa kualitas interaksi sosial berperan penting dalam menunjang kesejahteraan individu dan keberhasilan dalam kehidupan sosialnya.

Pada peserta didik di sekolah, kebutuhan untuk berinteraksi dan menjalin pertemanan menjadi bagian penting dari proses perkembangan sosial dan emosional. Namun, membangun relasi dengan teman sebaya bukanlah hal yang mudah, karena membutuhkan penerimaan diri, kepercayaan diri, serta keterampilan komunikasi yang memadai (Heerey, 2015). Komunikasi memiliki peran strategis dalam mengatur norma, etika, dan tata krama dalam pergaulan sosial. Kemampuan komunikasi yang efektif tidak hanya memengaruhi hubungan sosial siswa, tetapi juga berdampak pada kestabilan emosi dan perilaku mereka. Maizura dkk, (2024) menegaskan bahwa komunikasi yang baik mencerminkan sikap sopan santun dan etika sosial yang menjadi dasar terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat di lingkungan sekolah.

Komunikasi juga memiliki peran krusial dalam proses pembelajaran. Menurut Tutiasri (2019), komunikasi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia sejak awal penciptaannya, karena melalui komunikasi pesan dan maksud seseorang dapat dipahami oleh orang lain. Proses pembelajaran melibatkan komunikasi yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga

sebagai proses transformasi pengetahuan dari pendidik kepada peserta didik. Keberhasilan proses pembelajaran sangat bergantung pada efektivitas komunikasi yang terjalin di dalam kelas. (Taufik, 2020) menambahkan bahwa dosen atau guru berperan sebagai fasilitator komunikasi yang harus memiliki kompetensi komunikasi verbal dan nonverbal agar mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, interaktif, dan bermakna bagi peserta didik (Ria et al., 2024).

Jenis komunikasi yang paling sering terjadi dalam lingkungan sekolah adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses komunikasi yang berlangsung secara langsung melalui tatap muka, di mana individu yang terlibat dapat saling mengamati dan merespons secara langsung, baik melalui pesan verbal maupun nonverbal (Jegadeesan et al., 2021). Komunikasi interpersonal memungkinkan terjadinya dialog dua arah yang dinamis, sehingga pesan dapat dipahami secara lebih mendalam dan umpan balik dapat diberikan secara langsung. Hal ini sejalan dengan penelitian Sulikhah & Setyaputri (2023) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun hubungan sosial, meningkatkan pemahaman, serta meminimalkan terjadinya kesalahpahaman antarindividu.

Namun, dalam praktiknya, komunikasi interpersonal sering kali menghadapi berbagai hambatan atau gangguan. Gangguan komunikasi dapat muncul ketika individu memproses informasi dengan kecepatan atau cara yang tidak tepat, sehingga menyebabkan kesalahan pemahaman atau kurangnya perhatian terhadap pesan yang disampaikan. (Kustiawan dkk., 2022) menjelaskan bahwa distraksi dalam komunikasi interpersonal dapat menghambat proses penyampaian dan penerimaan pesan secara efektif. Fenomena rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal ini banyak ditemukan di lingkungan sekolah, di mana sebagian siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Siswa dengan kemampuan komunikasi yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam penyesuaian diri, seperti enggan menyapa, kesulitan menyampaikan pendapat, serta merasa canggung dalam memulai atau mengakhiri percakapan (Suryaningsih & Nursalim, 2014).

Permasalahan komunikasi interpersonal juga dialami oleh siswa SMA yang berada pada fase perkembangan remaja dengan dinamika emosional dan sosial yang kompleks. Syalafiah & Rima (2020) menyebutkan bahwa siswa SMA yang mengalami kesulitan dalam komunikasi interpersonal cenderung menunjukkan perilaku menarik diri, agresif, sulit beradaptasi, mudah tersulut emosi, serta rentan terlibat konflik sosial. Kondisi ini juga ditemukan di SMA tempat penelitian. Berdasarkan studi awal dan wawancara dengan guru BK, wali kelas, serta guru mata Pelajaran, diketahui bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pendapat secara terbuka. Hasil angket yang diberikan kepada 40 siswa menunjukkan bahwa 45% siswa berada pada kategori rendah dalam komunikasi interpersonal, terutama pada aspek keterbukaan dan kesetaraan, yang berdampak pada proses pembelajaran dan hubungan sosial di kelas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu teknik intervensi yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Salah satu teknik yang dinilai efektif adalah teknik sosiodrama, yaitu metode yang melibatkan simulasi peran untuk menggambarkan situasi sosial tertentu (Landis & Skolnik, 2021). Teknik ini memungkinkan siswa memahami dinamika hubungan sosial, melatih empati, serta meningkatkan keterampilan komunikasi secara langsung (Sulikhah & Setyaputri, 2023). Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas teknik sosiodrama dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa (Berghs et al., 2026; Syalafiah & Rima, 2020). Pemilihan sosiodrama dengan mempertimbangkan karakteristik siswa SMA serta rendahnya aspek keterbukaan dan kesetaraan di SMA negeri tempat penelitian.

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji pengaruh penerapan teknik sosiodrama terhadap peningkatan komunikasi interpersonal subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode

penelitian eksperimen karena memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat secara sistematis dan terkontrol. Pendekatan ini dipilih agar hasil penelitian memiliki tingkat validitas dan objektivitas yang tinggi.

Desain penelitian yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*. Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal komunikasi interpersonal siswa, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk melihat perbedaan hasil yang muncul setelah perlakuan diberikan. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan perubahan yang terjadi secara lebih akurat.

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu teknik sosiodrama sebagai variabel independen dan komunikasi interpersonal sebagai variabel dependen. Teknik sosiodrama didefinisikan sebagai teknik bimbingan kelompok yang melibatkan simulasi peran dalam situasi sosial nyata untuk melatih kemampuan berkomunikasi, empati, dan kerja sama. Sementara itu, komunikasi interpersonal diartikan sebagai kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, baik melalui komunikasi verbal maupun nonverbal. Pengukuran komunikasi interpersonal dilakukan untuk mengetahui perubahan kemampuan siswa setelah mengikuti perlakuan.

Subjek pada penelitian ini yaitu 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan perkembangan sosial mereka yang masih berada pada tahap awal penyesuaian diri di lingkungan SMA. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tingkat komunikasi interpersonal. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan memiliki skor reliabilitas 0.827. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Mann Whitney untuk menguji hipotesis penelitian. Dengan metode ini, diharapkan dapat diperoleh kesimpulan yang valid mengenai efektivitas teknik sosiodrama dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

HASIL

Hasil pengukuran awal pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori rendah hingga sangat rendah, yang mengindikasikan masih lemahnya kemampuan komunikasi interpersonal, terutama pada aspek keterbukaan, empati, dan kesetaraan. Kondisi ini tercermin dari perilaku siswa yang cenderung pasif, kurang berani menyampaikan pendapat, dan minim interaksi sosial yang sehat di kelas. Temuan ini diperkuat oleh Tabel 1 yang menunjukkan distribusi skor komunikasi interpersonal kelompok eksperimen sebelum intervensi.

Sebaliknya, kelompok kontrol pada tahap *pretest* sebagian besar berada pada kategori sedang, meskipun masih terdapat siswa dengan kemampuan komunikasi interpersonal rendah. Namun, setelah pembelajaran berlangsung tanpa intervensi sosiodrama, hasil *posttest* kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perubahan signifikan.

Tabel 1. Data Tingkat Komunikasi Interpersonal Subjek Penelitian

Kriteria	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	2	20	-	-	-	-	-	-
Rendah	6	60	-	-	3	30	3	30
Sedang	2	20	8	80	7	70	7	70
Tinggi	-	-	2	20	-	-	-	-
Sangat tinggi	-	-	-	-	-	-	-	-

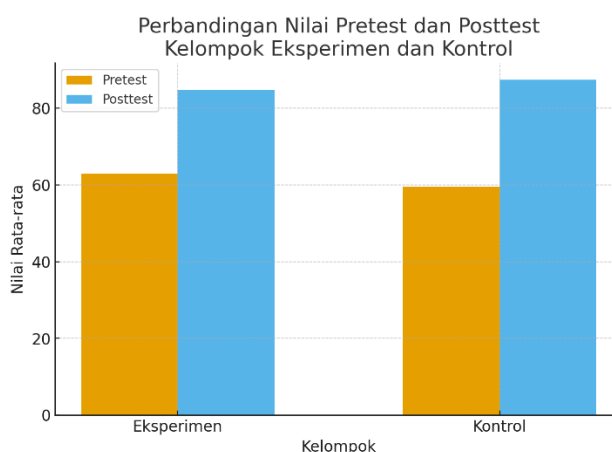
Penerapan teknik sosiodrama memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil *posttest*, tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan tinggi, yang menunjukkan peningkatan kemampuan berkomunikasi secara interpersonal setelah mengikuti kegiatan sosiodrama.

Analisis lebih rinci per aspek komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa seluruh aspek mengalami peningkatan pada kelompok eksperimen, dengan gain score tertinggi pada aspek keterbukaan dan empati, disusul oleh sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan yang sangat kecil dan tidak konsisten. Perbandingan perkembangan setiap aspek ini secara komprehensif ditampilkan pada Tabel 2 yang menunjukkan perubahan per aspek komunikasi interpersonal, yang menjadi salah satu tabel terpenting dalam penelitian ini.

Tabel 2. Perbandingan Skor Tiap Aspek

Aspek Komunikasi Interpersonal	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain	Pretest	Posttest	Gain
Keterbukaan	19	28	9	20	22	2
Empati	18	27	9	19	21	2
Sikap Pendukung	20	29	9	21	22	1
Sikap Positif	21	30	9	22	23	1
Kesetaraan	19	28	9	20	21	1
Jumlah	97	142	45	102	109	7
Rata-rata	19.4	28.4	9.0	20.4	21.8	1.4

Perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol semakin diperjelas melalui perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan intervensi sosiodrama, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan yang relatif lebih kecil dan dipengaruhi oleh proses pembelajaran umum. Perbandingan visual peningkatan tersebut ditunjukkan secara jelas pada Gambar 1, yang memperlihatkan bahwa teknik sosiodrama lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Skor Dua Kelompok

Pelaksanaan teknik sosiodrama pada kelompok eksperimen berlangsung selama tujuh pertemuan, mulai dari pretest hingga posttest. Setiap pertemuan dirancang secara kontekstual agar siswa dapat

memahami dan mempraktikkan komunikasi interpersonal dalam berbagai situasi di sekolah. Tahapan kegiatan meliputi orientasi dan pembentukan kelompok, pemahaman masalah komunikasi interpersonal, penyusunan skenario sosiodrama, bermain peran, diskusi dan refleksi, serta penutup. Data diperoleh melalui skala komunikasi interpersonal sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney, diperoleh nilai p -value 0.001 ($0.001 < 0.05$), sehingga hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik sosiodrama terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal subjek penelitian, khususnya dalam aspek keterbukaan dan kesetaraan. Pelaksanaan sosiodrama melalui kegiatan bermain peran dan refleksi kelompok terbukti efektif dalam menumbuhkan sikap terbuka, menghargai teman, serta membangun komunikasi yang harmonis. Hasil ini menegaskan bahwa sosiodrama bukan hanya sebagai metode interaktif, tetapi juga sebagai strategi pengembangan keterampilan sosial yang nyata bagi siswa.

Tahap Pelaksanaan Sosiodrama untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal

Pertemuan pertama yang dilakukan yaitu orientasi dan pembentukan kelompok. Pada pertemuan pertama, kegiatan dimulai dengan orientasi dan pembentukan kelompok, di mana peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, serta membangun suasana nyaman melalui perkenalan siswa-siswa dengan berbagi nama, hobi, dan cita-cita masing-masing. Peneliti menggunakan *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan menumbuhkan rasa saling percaya, serta menjelaskan asas-asas bimbingan seperti kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan keterbatasan waktu agar siswa merasa aman selama kegiatan. Materi singkat mengenai komunikasi interpersonal disampaikan, menekankan pentingnya keterbukaan, kesetaraan, dan kemampuan mendengar dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Sebagai refleksi awal, siswa mengisi Lembar Kerja “Bagaimana Aku Berkomunikasi” yang mendorong mereka menyadari pola komunikasi pribadi dan kesulitan yang dihadapi. Hasil dari pertemuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mulai menunjukkan keberanian berbicara, aktif berdiskusi, dan mulai menghargai pendapat teman, sehingga menandai kesadaran awal tentang pentingnya komunikasi terbuka dalam interaksi sosial di sekolah.

Pertemuan kedua yaitu melatih keterbukaan, yang difokuskan pada latihan keterbukaan dalam komunikasi interpersonal, di mana kegiatan diawali dengan *ice breaking* dan pengingat asas bimbingan untuk menciptakan suasana aman dan nyaman. Peneliti memandu sosiodrama dengan siswa berperan sebagai peserta aktif yang mengungkapkan pendapat dalam kerja kelompok, sementara siswa lain berperan sebagai pengamat yang memberikan tanggapan dan saran secara konstruktif. Aktivitas ini memungkinkan siswa yang awalnya pasif atau kurang percaya diri untuk mengalami pengalaman langsung dalam menyampaikan pikiran secara terbuka, serta belajar menghargai pendapat orang lain. Diskusi refleksi yang dilakukan setelah sosiodrama membantu siswa memahami nilai keterbukaan dalam komunikasi sehari-hari dan menyadari bahwa menyampaikan pendapat dengan jujur dan sopan dapat mempererat hubungan sosial. Hasilnya, siswa yang sebelumnya cenderung diam mulai lebih berani berbicara di depan teman, berpartisipasi aktif, dan menunjukkan peningkatan dalam keterbukaan serta penghargaan terhadap pandangan teman sekelas.

Pertemuan ketiga, yaitu melatih empati, yang menitikberatkan pada pengembangan empati siswa melalui sosiodrama, dengan tujuan agar siswa mampu memahami dan merasakan apa yang dialami teman-temannya. Peneliti memilih siswa sebagai pemeran utama berdasarkan observasi interaksi sosial sebelumnya, terutama yang cenderung kurang peka terhadap perasaan orang lain, sementara siswa lain menjadi pengamat untuk memberikan tanggapan setelah pementasan. Dalam sosiodrama, siswa menghadapi adegan di mana seseorang salah dipahami oleh teman, sehingga mereka belajar untuk menahan penilaian prematur dan berusaha memahami keadaan emosional orang lain. Diskusi reflektif yang dilakukan setelah kegiatan menekankan pentingnya empati sebagai dasar komunikasi interpersonal yang sehat, di mana siswa belajar mendengarkan dengan penuh perhatian dan memberikan dukungan emosional. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mulai lebih peduli, peka, dan tanggap terhadap perasaan teman,

sementara pengamat belajar menghargai perasaan orang lain dan memberikan tanggapan yang mendukung, sehingga tercipta pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya empati dalam interaksi sosial.

Pertemuan keempat yaitu menumbuhkan sikap mendukung, yang berfokus pada menumbuhkan sikap mendukung dalam komunikasi interpersonal, di mana siswa diarahkan untuk belajar memberi dukungan positif, mendengarkan secara empatik, dan menciptakan suasana saling menghargai. Peneliti membagi siswa ke dalam kelompok kecil dan menetapkan pemeran utama yang kurang aktif dalam memberikan dukungan verbal, sementara siswa lain menjadi pengamat yang bertugas menilai perilaku mendukung yang ditampilkan. Sosiodrama menampilkan adegan siswa yang sedih dan mengalami tekanan, dengan teman-temannya memberikan dorongan, perhatian, dan kata-kata positif tanpa menghakimi. Diskusi reflektif dan pengisian lembar kerja membantu siswa memahami cara menerapkan dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa mulai lebih aktif memperhatikan teman, memberikan semangat dan apresiasi sederhana, serta meningkatkan rasa kebersamaan, sehingga interaksi kelompok menjadi lebih harmonis.

Pertemuan kelima, yaitu sikap positif dalam komunikasi yang mengajarkan sikap positif dalam komunikasi yang bertujuan menumbuhkan kemampuan siswa untuk tetap sabar, sopan, dan optimis dalam berinteraksi meskipun menghadapi perbedaan pendapat. Sosiodrama memperlihatkan diskusi kelompok yang memanas akibat konflik pendapat, di mana siswa belajar menahan emosi, menggunakan bahasa yang santun, dan tetap menghargai pendapat teman. Refleksi bersama membantu siswa menyadari pentingnya berpikir positif dalam mengendalikan emosi, membangun komunikasi efektif, dan menciptakan suasana menyenangkan dalam interaksi sosial. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu mengendalikan reaksi emosional, memilih kata-kata yang lebih bijaksana, dan memahami nilai sopan santun dalam komunikasi interpersonal, sehingga kualitas interaksi sosial meningkat.

Pertemuan keenam yaitu berpikir dan berbicara positif, yang bertujuan untuk membangun pola pikir optimis dan menumbuhkan komunikasi yang ramah serta menghargai perbedaan. Kegiatan dimulai dengan ice breaking untuk menciptakan suasana hangat dan saling menghargai, kemudian dilanjutkan sosiodrama yang menampilkan situasi konflik yang diselesaikan dengan sikap positif, di mana siswa belajar mengekspresikan diri secara sopan, berpikir jernih, dan menjaga hubungan sosial tetap harmonis. Refleksi pasca-sosiodrama menekankan pentingnya bahasa yang sopan, berpikir sebelum berbicara, dan menahan diri dari reaksi negatif. Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan siswa dalam menggunakan bahasa santun, menampilkan ekspresi ramah, dan bersikap sabar dalam mendengarkan teman, sehingga siswa yang sebelumnya reaktif mulai menunjukkan kontrol diri yang lebih baik, dan siswa yang sudah positif menjadi teladan bagi teman-temannya.

Pertemuan ketujuh yaitu refleksi dan penutupan yang merupakan sesi refleksi dan evaluasi akhir, di mana peneliti memandu siswa untuk menilai perubahan perilaku komunikasi interpersonal yang telah terjadi selama tujuh pertemuan. Diskusi terbuka memungkinkan siswa menyampaikan pengalaman pribadi terkait keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan, di mana sebagian siswa melaporkan peningkatan keberanian berbicara, kemampuan mendengar, serta penggunaan kata-kata yang lebih sopan. Posttest diberikan untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok, diikuti dengan pemberian Kartu Apresiasi Komunikasi Positif sebagai bentuk penghargaan terhadap partisipasi dan perubahan positif yang ditunjukkan siswa. Kesimpulan akhir menegaskan bahwa sosiodrama efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal secara menyeluruh, karena siswa menunjukkan perkembangan signifikan dibandingkan kelompok kontrol, mencakup keterbukaan, empati, dukungan sosial, sikap positif, dan kesetaraan, sehingga tercipta interaksi sosial yang lebih sehat dan harmonis di lingkungan sekolah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh gambaran bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa berada pada kategori cukup baik, namun masih memerlukan penguatan

pada beberapa aspek penting. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan secara langsung, baik verbal maupun nonverbal, yang memungkinkan individu saling memahami pikiran, perasaan, dan maksud satu sama lain (Efrat & Zait, 2024). Dalam konteks pendidikan, kemampuan komunikasi interpersonal sangat berperan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, menciptakan suasana belajar yang kondusif, serta mendukung keberhasilan akademik dan perkembangan sosial siswa. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara terbuka, percaya diri, dan setara dalam interaksi sosial di kelas.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal mencakup lima aspek utama, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, kesetaraan, dan sikap positif (Saripah et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memberikan dampak positif terhadap kelima aspek tersebut, meskipun tingkat perkembangannya bervariasi. Melalui kegiatan sosiodrama, siswa dilatih untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara terbuka, memahami sudut pandang orang lain melalui peran yang dimainkan, serta menumbuhkan sikap saling mendukung dalam kelompok. Proses bermain peran memungkinkan siswa belajar berinteraksi secara langsung dalam situasi sosial yang menyerupai kondisi nyata, sehingga mereka lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai komunikasi yang efektif, seperti empati, toleransi, dan kerja sama (Ria et al., 2024).

Aspek yang menunjukkan peningkatan paling menonjol adalah keterbukaan dan kesetaraan. Sebelum diberikan perlakuan, siswa cenderung pasif, kurang percaya diri, serta belum mampu berkomunikasi secara seimbang dengan teman sebayanya. Setelah mengikuti kegiatan sosiodrama, siswa menjadi lebih berani mengemukakan pendapat, terbuka terhadap masukan, dan mampu menghargai peran serta pendapat orang lain tanpa adanya dominasi. Temuan ini sejalan dengan pandangan Landis & Skolnik (2021) yang menyatakan bahwa keterbukaan dan kesetaraan merupakan fondasi utama komunikasi interpersonal yang efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan Albal et al. (2021) yang menyimpulkan bahwa teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, empati, dan sikap saling menghargai siswa. Dengan demikian, penerapan teknik sosiodrama terbukti mampu meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal siswa dan layak digunakan sebagai strategi bimbingan di lingkungan sekolah.

Gambaran hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal siswa di sekolah tempat penelitian secara umum berada pada kategori cukup baik, meskipun masih memerlukan penguatan pada beberapa aspek tertentu. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang berlangsung secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal, sehingga memungkinkan siswa untuk saling memahami pikiran, perasaan, dan maksud satu sama lain (DeVito, 2016). Dalam lingkungan sekolah, kemampuan komunikasi interpersonal memiliki peranan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan kerja sama antar siswa, serta menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan harmonis. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat secara terbuka, kurang percaya diri dalam berinteraksi, serta belum sepenuhnya mampu membangun komunikasi yang seimbang dengan teman sebayanya.

Menurut Adler dan Proctor (2018) komunikasi interpersonal mencakup lima aspek utama, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, kesetaraan, dan sikap positif. Berdasarkan hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, kelima aspek tersebut menunjukkan perkembangan yang positif dengan tingkat peningkatan yang berbeda-beda. Siswa mulai menunjukkan keberanian dalam berbicara, lebih terbuka dalam mengemukakan pendapat, serta mampu memahami perasaan teman melalui peran yang dimainkan dalam kegiatan sosiodrama. Perubahan yang paling menonjol terlihat pada aspek keterbukaan dan kesetaraan, di mana siswa menjadi lebih berani mengemukakan ide serta lebih menghargai kesempatan berbicara teman lain.

Temuan di atas sejalan dengan pandangan Zanga Céspedes et al. (2025) yang menegaskan bahwa keterbukaan dan kesetaraan merupakan inti dari komunikasi interpersonal yang efektif karena mampu menumbuhkan rasa saling percaya dan saling menghormati. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ron & Yanai (2021) yang menyatakan bahwa teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial dan sikap saling menghargai antar siswa. Dengan demikian, penerapan teknik sosiodrama terbukti mampu meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal subjek penelitian, khususnya pada aspek keterbukaan dan kesetaraan sebagai dasar terjalinnya hubungan sosial yang harmonis di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, ditemukan adanya perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal yang bermakna antara siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dan siswa yang tidak memperoleh perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam mengekspresikan pendapat secara jujur dan terbuka, kesediaan untuk mendengarkan pendapat teman, serta keberanian untuk berbicara dan berpartisipasi aktif dalam kelompok. Siswa yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan inisiatif untuk menyampaikan ide, memberikan tanggapan secara konstruktif, dan terlibat aktif dalam interaksi kelompok.

Selain aspek keterbukaan, perubahan yang signifikan juga terjadi pada aspek kesetaraan dalam komunikasi. Siswa mulai menunjukkan interaksi yang lebih seimbang, tidak lagi mendominasi pembicaraan, serta mampu memberikan ruang yang adil bagi teman untuk menyampaikan pendapat. Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi selama proses sosiodrama, di mana siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam bermain peran, mampu memahami sudut pandang orang lain, serta menerapkan nilai-nilai komunikasi interpersonal secara langsung dalam situasi yang menyerupai kehidupan nyata. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Septiana dkk. (2022) yang menyatakan bahwa teknik sosiodrama efektif meningkatkan komunikasi interpersonal melalui pengalaman bermain peran yang melibatkan interaksi langsung antarindividu. Dengan demikian, teknik sosiodrama terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk sikap terbuka, saling menghargai, dan menciptakan interaksi sosial yang lebih harmonis di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama berada pada kategori cukup baik, namun masih memerlukan pengembangan. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kurang percaya diri, cenderung pasif, serta belum mampu mengungkapkan pendapat secara terbuka di hadapan teman sebaya. Aspek keterbukaan, empati, sikap positif, sikap mendukung, dan kesetaraan juga belum berkembang secara optimal sehingga interaksi antarsiswa belum berlangsung secara efektif. Penerapan teknik sosiodrama yang dilaksanakan dalam tujuh pertemuan, meliputi sesi pembukaan, lima sesi inti, dan sesi penutup, berhasil menciptakan suasana kelompok yang aktif, dinamis, dan kondusif melalui berbagai skenario yang dekat dengan kehidupan sosial siswa. Tingkat partisipasi yang tinggi selama proses kegiatan menunjukkan bahwa teknik ini mampu mendorong keterlibatan siswa dalam berlatih keterampilan komunikasi secara langsung.

Hasil evaluasi setelah intervensi memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Siswa menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, mampu berkomunikasi secara santun, menunjukkan empati, memberikan dukungan kepada teman, serta menghargai perbedaan pendapat dalam interaksi sehari-hari. Temuan ini menegaskan bahwa teknik sosiodrama efektif digunakan sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal di sekolah. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada durasi pelaksanaan dan jumlah peserta sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan

cakupan yang lebih luas, waktu intervensi yang lebih panjang, serta pendekatan metodologis yang lebih komprehensif. Selain itu, sekolah diharapkan terus mengoptimalkan penerapan teknik sosiodrama dalam program bimbingan, sementara siswa diharapkan berpartisipasi secara lebih aktif agar manfaat layanan dapat diperoleh secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., Proctor, R. F., & Proctor, R. F. (2018). *Interplay: The Process of Interpersonal Communication*. Oxford University Press. <https://books.google.co.id/books?id=Y2H9swEACAAJ>
- Albal, E., Sahin-Bayindir, G., Alanli, O., & Buzlu, S. (2021). The effects of psychodrama on the emotional awareness and communication skills of psychiatric nurses: A randomized controlled trial. *Arts in Psychotherapy*, 75. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101826>
- Berghs, M., Henquet, C., Vissers, C., & van Hooren, S. (2026). Psychodrama for children and adolescents: A systematic review of therapeutic effects, changes and underlying processes. *Children and Youth Services Review*, 181. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2025.108733>
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson. <https://books.google.co.id/books?id=iUyxQEACAAJ>
- Efrat, A., & Zait, A. (2024). The Effect of Personality Characteristics on the Development of Interpersonal Communication Skills Through One-Time Training. *Scientific Annals of Economics and Business*, 71(2), 265–283. <https://doi.org/10.47743/saeb-2024-0018>
- Heerey, E. A. (2015). Decoding the Dyad: Challenges in the Study of Individual Differences in Social Behavior. *Current Directions in Psychological Science*, 24(4), 285–291. <https://doi.org/10.1177/0963721415570731>
- Jegadeesan, M., Padma, S. R., & Naveenkumar, M. R. (2021). Communication Skills and Personality Development. In *Communication Skills and Personality Development*. <https://doi.org/10.59317/9789390591503>
- Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Juanda, M. D., Suryadi, A., & Fahmi, R. R. (2022). Komunikasi Intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1), 150. <https://doi.org/10.30829/jai.v11i1.11930>
- Landis, H., & Skolnik, S. (2021). Periphery to core: scenes from a psychodrama. *Social Work with Groups*, 44(3), 215–225. <https://doi.org/10.1080/01609513.2021.1909857>
- Maizura, N., Indreswari, H., & Eva, N. (2024). Analisis Keterampilan Komunikasi Interpesonal Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. 4(12), 563–570. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i122024p563-570>
- Mnif, M., Chikh, S., & Jarraya, M. (2022). Effect of Social Context on Cognitive and Motor Behavior: A Systematic Review. *Journal of Motor Behavior*, 54(5), 631–647. <https://doi.org/10.1080/00222895.2022.2060928>
- Ratulangi, A., Winanda, P., Sirait, M. T., Nasution, J. M., Ilmu, T., Sosial, P., Tarbiyah, I., & Keguruan, D. (2023). *Indonesian Journal of Multidisciplinary Scientific Studies (IJOMSS) Hakikat Manusia Sebagai Individu Dan Keluarga Serta Masyarakat*. 1(1), 15.
- Ria, F., Sulfikar K, & Maslina. (2024). Kecerdasan buatan dan komunikasi efektif: Menavigasi tantangan dan peluang dalam bimbingan konseling kontemporer. 10(2).
- Ron, Y., & Yanai, L. (2021). Empowering Through Psychodrama: A Qualitative Study at Domestic Violence Shelters. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600335>
- Saripah, I., Supriatna, M., Oktaviani, B., Solehuddin, M., & Suryana, D. (2020). The profile of interpersonal communication skills in elementary school students. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(2), 4975–4979. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0->

- 85079862887&partnerID=40&md5=ab984a6538f9398dd060bf19ddf4a5c0
- Sulikhah, M. P., & Setyaputri, N. Y. (2023). Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Teknik Sosiodrama. *Prosiding SEMDIKJAR ...*, 779–787.
- Suryaningsih, I., & Nursalim, M. (2014). Penerapan Teknik Jigsaw dalam Layanan Informasi untuk meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI TEI 3 SMKN I Driyorejo, Gresik. *Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 718–727.
- Syalafiah, M., & Rima, I. (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>
- Taufik, A. (2020). Interaksi Komunikasi dalam Pendidikan. *Edification Journal*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.37092/ej.v1i2.114>
- Tutiasri, R. P. (2019). Komunikasi Dalam Komunikasi Kelompok. *CHANNEL: Jurnal Komunikasi*, 4(1), 81–90. <https://doi.org/10.12928/channel.v4i1.4208>
- Zanga Céspedes, J. M., Javier-Aliaga, D., & Saintila, J. (2025). Religious attitudes and self-control as predictors of self-esteem in Peruvian Christians: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 13(1), 1212. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03548-5>