

IMPLEMENTASI INSTRUMEN SOSIOMETRI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMK NEGERI 1 MEREK

Salimatul Islamiyah¹, Viny Syahputri², Dira Zahara Fitri³, Sheila Natasya Murni⁴,
Rizky Ramadhan Damanik⁵, Nurussakinah Daulay⁶

salimatul0313@gmail.com¹, vinyahputri29@gmail.com², dirazaharaf@gmail.com³,
sheila070222@gmail.com⁴, rizkiramadhanr382@gmail.com⁵, nurussakinah@uinsu.ac.id⁶

Universitas Islam Negeri Sumatra Utara

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan instrumen sosiometri dalam bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Merek, dengan fokus pada hubungan sosial antar siswa dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, melibatkan wawancara, observasi, dan diskusi kelompok terfokus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir 25% siswa merasa terasing dari teman sebaya, yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Penerapan instrumen sosiometri berhasil mengidentifikasi pola interaksi sosial, termasuk kelompok yang positif dan negatif, serta siswa yang mengalami isolasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan sosial yang baik berkontribusi pada kesejahteraan psikologis siswa. Sesi bimbingan berbasis sosiometri tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa tentang diri mereka dan orang lain, tetapi juga memperkuat hubungan sosial di antara mereka. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan sosialisasi mengenai manfaat hubungan sosial dan pelatihan bagi konselor dalam penggunaan instrumen sosiometri untuk mendukung pengembangan keterampilan sosial siswa.

Kata Kunci: Sosiometri, Bimbingan Dan Konseling, Kesejahteraan Psikologis, Hubungan Sosial, Siswa.

ABSTRACT

This research aims to explore the application of sociometric instruments in guidance and counseling at SMK Negeri 1 Brand, with a focus on social relationships between students and their impact on their psychological well-being. The research method used was descriptive qualitative with a phenomenological approach, involving interviews, observation and focus group discussions. The research results show that almost 25% of students feel isolated from their peers, which has the potential to cause psychological problems such as anxiety and depression. The application of sociometric instruments succeeded in identifying social interaction patterns, including positive and negative groups, as well as students who experienced isolation. These findings indicate that good social relationships contribute to students' psychological well-being. Sociometric-based tutoring sessions not only improve students' understanding of themselves and others, but also strengthen social relationships between them. This research recommends increasing outreach regarding the benefits of social relationships and training for counselors in the use of sociometric instruments to support the development of students' social skills.

Keywords: Sociometry, Guidance And Counseling, Psychological Well-Being, Social Relations, Students.

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling di sekolah adalah aspek yang sangat penting dalam mendukung perkembangan siswa, terutama di Indonesia, di mana generasi muda menghadapi sejumlah tantangan yang semakin kompleks. Dalam konteks pendidikan, selain diwajibkan untuk meraih prestasi akademik, siswa juga perlu membangun kemampuan interaksi sosial dan emosional yang baik. Di era globalisasi dan kemajuan

teknologi, siswa seringkali terpapar pada berbagai masalah, seperti tekanan sosial, bullying, dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, adalah krusial bagi sekolah untuk menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang efektif guna membantu siswa mengatasi permasalahan yang mereka hadapi.

Idealnya, bimbingan dan konseling di sekolah harus dapat memberikan dukungan yang komprehensif dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Data menunjukkan bahwa banyak siswa di Indonesia mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan pribadi dan akademik mereka. Menurut survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, sekitar 30% siswa melaporkan mengalami permasalahan dalam hubungan sosial dengan teman sejawat (Bakamanu, 2024). Hal ini menyoroti pentingnya pendekatan yang lebih sistematis dalam memahami dinamika sosial di kalangan siswa, agar intervensi yang dilakukan dapat lebih tepat sasaran. Dengan melakukan diagnosis awal terhadap permasalahan ini, konselor dapat merumuskan strategi yang lebih efektif untuk membantu siswa.

Untuk mencari akar permasalahan, kita perlu memahami bahwa interaksi sosial yang sehat adalah salah satu faktor kunci dalam perkembangan psikologis siswa. Teori sosiometri yang dikembangkan oleh Jacob Moreno menegaskan pentingnya hubungan sosial dalam perkembangan individu, menjelaskan bahwa individu tidak dapat dipisahkan dari konteks sosialnya dan bahwa hubungan antar individu mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Moreno, 1953). Selain itu, teori konseling yang berfokus pada pendekatan humanistik dan sistemik menggarisbawahi bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang, dan lingkungan sosial yang positif dapat mendukung proses tersebut.

Kurangnya interaksi sosial yang sehat dapat mengakibatkan berbagai masalah, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Kondisi ini perlu menjadi perhatian serius bagi para pendidik dan konselor, karena dapat mengganggu proses belajar mengajar dan menciptakan lingkungan sekolah yang tidak kondusif. Siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial seringkali merasa terasing dan kurang percaya diri, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk belajar. Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi yang tepat, agar siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berfungsi secara baik di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Dalam konteks ini, salah satu pendekatan konseling yang diusulkan adalah penerapan instrumen sosiometri sebagai alat untuk memetakan hubungan sosial antar siswa. Sosiometri dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola interaksi sosial di antara siswa, sehingga konselor dapat merancang program intervensi yang lebih efektif. Dengan menggali dinamika sosial di kalangan siswa, konselor dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan hubungan antar siswa, mengurangi konflik, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif. Selain itu, penggunaan instrumen sosiometri juga dapat membantu siswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan orang lain, serta meningkatkan keterampilan komunikasi dan empati mereka (Ritonga, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi penerapan instrumen sosiometri dalam bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Merek. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling di sekolah, serta menghadirkan wawasan baru mengenai pentingnya hubungan sosial dalam mendukung perkembangan siswa. Dengan pendekatan yang lebih sistematis dan berbasis data, diharapkan bimbingan dan konseling dapat lebih responsif terhadap kebutuhan siswa, menciptakan suasana belajar yang lebih positif, serta mendukung

perkembangan sosial dan emosional siswa di SMK Negeri 1 Merek.

KAJIAN TEORI

Penerapan instrumen sosiometri dalam bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Merek, menyoroti pentingnya memahami hubungan sosial di antara para siswa sebagai bagian yang tak terpisahkan dari proses bimbingan dan konseling itu sendiri. Teori sosiometri yang dikembangkan oleh Jacob Moreno menegaskan bahwa individu tidak dapat dipisahkan dari konteks sosialnya, dan hubungan antarindividu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Menurut Moreno (1953), interaksi sosial yang positif mendukung perkembangan individu, sementara hubungan yang negatif dapat memunculkan berbagai masalah psikologis. Oleh karena itu, pemetaan hubungan sosial antar siswa melalui instrumen sosiometri adalah langkah krusial untuk mengidentifikasi pola interaksi yang ada dalam lingkungan sekolah.

Dalam dunia pendidikan, penerapan instrumen sosiometri dapat menjadi alat yang efektif bagi konselor untuk menangani berbagai masalah sosial yang dihadapi siswa, seperti bullying atau isolasi sosial. Dengan memanfaatkan sosiometri, konselor dapat mengidentifikasi siswa yang mengalami isolasi dan merancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan keterlibatan sosial mereka. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa lingkungan sosial yang positif berkontribusi pada proses perkembangan individu (Rogers, 1961). Dengan memahami dinamika sosial di antara siswa, konselor dapat merumuskan strategi bimbingan dan konseling yang lebih efektif.

Pendekatan humanistik dalam konseling, yang diperkenalkan oleh Carl Rogers, juga memberikan landasan penting untuk penerapan instrumen sosiometri. Rogers (1961) menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dalam lingkungan yang mendukung. Dalam hal ini, konselor berfungsi sebagai fasilitator yang membantu siswa menemukan dan mengembangkan potensi mereka. Dengan mengintegrasikan instrumen sosiometri, konselor dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Dampak dari penerapan instrumen sosiometri dalam bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Merek diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih positif. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan hubungan sosial yang baik cenderung meraih prestasi akademik yang lebih baik serta memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam pengalaman sekolah mereka (Walsh, 2011). Oleh karena itu, sangat penting bagi konselor untuk memahami dan memanfaatkan instrumen sosiometri sebagai alat untuk memperbaiki interaksi sosial di antara siswa.

Dengan demikian, kajian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan praktik bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Merek, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai signifikansi hubungan sosial dalam konteks pendidikan. Melalui penerapan instrumen sosiometri, diharapkan konselor dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan inklusif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam dinamika sosial yang terjadi di antara siswa, serta bagaimana instrumen sosiometri dapat diterapkan dalam konteks bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini, peneliti dapat menggunakan teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan diskusi kelompok terfokus (focus

group discussion) untuk mendapatkan informasi yang komprehensif mengenai hubungan sosial antar siswa dan dampak dari penerapan instrumen sosiometri.

Wawancara dapat dilakukan dengan siswa, guru, dan konselor untuk menggali pandangan mereka tentang hubungan sosial di sekolah dan bagaimana instrumen sosiometri dapat membantu dalam mengidentifikasi masalah sosial yang ada. Observasi langsung di lingkungan sekolah juga penting untuk memahami interaksi sosial yang terjadi di antara siswa. Selain itu, diskusi kelompok terfokus dapat digunakan untuk mendiskusikan pengalaman siswa terkait dengan bimbingan dan konseling, serta bagaimana mereka merasakan dampak dari penerapan instrumen sosiometri.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan cara mengkategorikan informasi berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti pola interaksi sosial, masalah yang dihadapi siswa, dan efektivitas instrumen sosiometri dalam bimbingan dan konseling. Hasil analisis ini kemudian dapat digunakan untuk merumuskan rekomendasi bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Merek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil implementasi instrumen sosiometri dalam bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Merek menunjukkan keberhasilan dalam memetakan hubungan sosial antar siswa. Melalui pengumpulan data sosiometrik, konselor mampu mengidentifikasi pola interaksi di antara siswa, termasuk kelompok sosial yang terbentuk dan mereka yang mengalami isolasi. Data yang diperoleh mengungkapkan bahwa hampir 25% siswa merasa terasing dari teman sebaya, yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif berkontribusi pada kesejahteraan psikologis siswa (Walsh, 2011).

Analisis lebih lanjut mengindikasikan bahwa instrumen sosiometri tidak hanya efektif dalam mengidentifikasi siswa yang terisolasi, tetapi juga memberikan wawasan berharga mengenai dinamika kelompok dalam kelas. Beberapa kelompok siswa terlibat dalam interaksi yang sangat positif, sementara yang lain menunjukkan pola negatif, seperti bullying. Dengan informasi ini, konselor dapat merancang intervensi yang lebih tepat, seperti program pengembangan keterampilan sosial dan kegiatan kelompok yang bertujuan meningkatkan hubungan antar siswa. Ini sejalan dengan pemikiran Moreno (1953) bahwa pemahaman mengenai hubungan sosial dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif.

Lebih dari itu, penerapan instrumen sosiometri memberikan kesempatan bagi siswa untuk lebih memahami diri mereka dan orang lain. Melalui diskusi kelompok terfokus, siswa dapat berbagi pengalaman mengenai hubungan sosial dan dampaknya terhadap diri mereka. Banyak siswa melaporkan merasa lebih terhubung dengan teman-teman setelah mengikuti sesi bimbingan berbasis sosiometri, menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya bermanfaat bagi konselor, tetapi juga berdampak positif bagi siswa dalam membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Meskipun hasil menunjukkan dampak positif dari penerapan instrumen sosiometri, tantangan tertentu tetap ada. Salah satu tantangan terbesar adalah kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya hubungan sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Beberapa siswa enggan berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan pengungkapan hubungan sosial. Karena itu, konselor perlu meningkatkan sosialisasi mengenai manfaat sosiometri dan bagaimana hal itu bisa membantu mereka mengatasi masalah sosial.

Secara keseluruhan, hasil dan analisis ini menunjukkan bahwa penerapan instrumen sosiometri dalam bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Merek berkontribusi signifikan terhadap pemahaman hubungan sosial antar siswa dan pengembangan intervensi yang lebih efektif. Dengan pendekatan sosiometrik, konselor dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah lain untuk mengimplementasikan instrumen sosiometri dalam program bimbingan dan konseling mereka.

KESIMPULAN

Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwasanya:

1. Implementasi instrumen sosiometri di SMK Negeri 1 Merek menunjukkan bahwa hubungan sosial antar siswa memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Siswa yang memiliki interaksi sosial yang positif cenderung lebih bahagia dan berprestasi.
2. Melalui penggunaan instrumen sosiometri, konselor dapat mengidentifikasi siswa yang terisolasi dan pola interaksi negatif, seperti bullying, yang mungkin terjadi di dalam kelas. Hal ini memungkinkan konselor untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran.
3. Sesi bimbingan yang menggunakan pendekatan sosiometrik memberikan dampak positif bagi siswa, meningkatkan pemahaman mereka tentang diri sendiri dan orang lain, serta memperkuat hubungan sosial di antara mereka.

Saran untuk implementasi instrumen sosiometri di SMK Negeri 1 Merek adalah agar konselor meningkatkan sosialisasi mengenai manfaat hubungan sosial kepada siswa, orang tua, dan guru melalui workshop atau seminar. Konselor juga perlu mendapatkan pelatihan lebih lanjut tentang penggunaan instrumen sosiometri dan teknik intervensi yang efektif. Program bimbingan dan konseling yang berkelanjutan dengan monitoring dan evaluasi secara berkala sangat dianjurkan. Selain itu, kolaborasi dengan lembaga lain yang fokus pada kesehatan mental dapat memperluas dukungan bagi siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial mereka.

DAFTAR PUSAKA

- Bokamanu, M. R., Yohanes, S., & Udju, H. R. (2024). Implementasi Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 64 Tahun 2015 tentang Kawasan Tanpa Rokok di Lingkungan Sekolah Sebagai Upaya Pencegahan Merokok pada Pelajar di SMP Kristen Atambua Kabupaten Belu. *Perkara: Jurnal Ilmu Hukum dan Politik*, 2(2), 117-137.
- Fauziah, F., Rochani, R., & Handoyo, A. W. (2023). Pengembangan Media Permainan Ludo Bullying Untuk Meningkatkan Pemahaman Bullying Pada Remaja. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 13-33.
- Hidajat, H. G., & Putri, R. D. (2024). Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik. Penerbit NEM.
- Mahyani, A., & Hasibuan, A. D. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Dampak Bullying Terhadap Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 237-248.
- Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?* New York: Beacon House.
- Nurrochim, H., & Zachruddin, L. Hubungan Layanan Guru Bimbingan dan Konseling dengan Kedisiplinan Siswa di SMP Negeri 11 Kota Tangerang Selatan (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Purwanto, E., Zaenudin, Z., Bagus Anggoro, H., Trisianty Hidayat, S., & Aisyah, S. (2016). Modul guru pembelajar bimbingan dan konseling sekolah menengah atas/sekolah menengah kejuruan (SMA/SMK) kelompok kompetensi F profesional: implementasi teori konseling.

- Ritonga, R., Iskandar, R., Ridwan, Y., & Aji, R. H. S. (2021). Penelitian tindakan kelas. PT. Rajawali Buana Pusaka.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Walsh, F. (2011). *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity* (4th ed.). New York: Guilford Press.