

Penerapan Konseling Teman Sebaya Berbasis Empati untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Sosial Siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis

Winarsih¹, Ardilla Indah Mustia²

UPT SPF SMP Negeri 1 Batang Kuis

*Korespondensi: winarsih893@guru.smp.belajar.id

Submit : 16 Sept 2026 | **Diterima** : 03 Okt 2026 | **Terbit** : 05 Okt 2026

ABSTRACT

This study aims to improve students' social adjustment through the implementation of empathy-based peer counseling at SMP Negeri 1 Batang Kuis. The study employed Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection. The participants were students at SMP Negeri 1 Batang Kuis who experienced difficulties in social adjustment. The research instruments included a social adjustment scale, an observation sheet, interviews, and documentation. The results showed an improvement in students' social adjustment, with the average score increasing from 70.25 in Cycle I to 84.10 in Cycle II. Classical learning mastery increased from 62.50% to 87.50%. The implementation of empathy-based peer counseling helped students improve their interpersonal communication, collaboration, and ability to establish positive social relationships.

Keywords: Peer Counseling; Empathy; Social Adjustment.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial siswa melalui penerapan konseling teman sebaya berbasis empati di SMP Negeri 1 Batang Kuis. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis yang mengalami hambatan dalam adaptasi sosial. Instrumen penelitian meliputi skala adaptasi sosial, lembar observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan adaptasi sosial siswa, dengan nilai rata-rata meningkat dari 70,25 pada siklus I menjadi 84,10 pada siklus II. Ketuntasan klasikal meningkat dari 62,50% menjadi 87,50%. Penerapan konseling teman sebaya berbasis empati mampu membantu siswa meningkatkan komunikasi interpersonal, kerja sama, dan hubungan sosial yang positif.

Kata Kunci: Konseling Teman Sebaya; Empati; Adaptasi Sosial.

PENDAHULUAN

Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan periode perkembangan ketika siswa mengalami perubahan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, siswa mulai memperluas hubungan interpersonal di lingkungan sekolah serta membangun identitas diri melalui interaksi dengan teman sebaya. Kemampuan adaptasi sosial menjadi salah satu aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan positif, mengikuti norma kelompok, berkomunikasi secara efektif, dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Perkembangan kemampuan interpersonal pada siswa perlu mendapatkan perhatian melalui layanan Bimbingan dan Konseling karena keterampilan tersebut mendukung keberhasilan siswa dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Mustia et al. (2024) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan tertentu dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kecerdasan interpersonal siswa melalui proses interaksi, komunikasi, dan keterlibatan aktif dalam kelompok. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan sosial siswa menjadi salah satu aspek penting dalam layanan BK di sekolah agar siswa mampu beradaptasi secara optimal dengan lingkungan sosialnya.

Adaptasi sosial yang rendah dapat menyebabkan siswa mengalami berbagai hambatan dalam kehidupan sekolah, seperti kesulitan berkomunikasi, kurang percaya diri dalam

berinteraksi, serta mengalami hambatan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya. Lingkungan teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan sosial remaja karena sebagian besar aktivitas siswa berlangsung melalui interaksi dengan kelompoknya. Kemampuan siswa dalam memahami orang lain, bekerja sama, dan mengelola hubungan sosial menjadi bagian penting dari perkembangan kompetensi sosial pada masa remaja. OECD (2023) menjelaskan bahwa kemampuan berkolaborasi dan membangun hubungan interpersonal merupakan bagian dari kompetensi yang diperlukan peserta didik dalam menghadapi lingkungan sosial yang kompleks.

Layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa menghadapi permasalahan sosial melalui berbagai bentuk layanan, salah satunya konseling teman sebaya. Konseling teman sebaya merupakan bentuk layanan bantuan yang melibatkan siswa sebagai pendamping setelah mendapatkan pelatihan dan arahan dari guru BK. Pendekatan ini memanfaatkan kedekatan hubungan antarsiswa sehingga individu yang mengalami masalah dapat merasa lebih nyaman dalam menyampaikan kesulitan yang dihadapi. Dukungan teman sebaya menjadi salah satu bentuk interaksi sosial yang dapat memberikan rasa diterima dan dipahami oleh individu yang membutuhkan bantuan.

Dalam pelaksanaan konseling teman sebaya, kemampuan empati menjadi aspek penting yang harus dikembangkan. Empati memungkinkan siswa pendamping memahami perasaan, pengalaman, dan sudut pandang teman yang sedang menghadapi masalah. Tanpa kemampuan empati, proses bantuan teman sebaya berpotensi hanya menjadi pemberian nasihat tanpa memahami kebutuhan individu yang dibantu. Penelitian Sharma et al. (2022) menunjukkan bahwa empati memiliki peran penting dalam kualitas interaksi dukungan teman sebaya karena membantu individu memberikan respons yang lebih sesuai terhadap pengalaman emosional orang lain.

Konseling teman sebaya berbasis empati memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar menjadi pendengar aktif, memahami permasalahan teman, serta memberikan dukungan sosial yang positif. Proses tersebut tidak hanya membantu siswa yang menerima layanan, tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial siswa yang menjadi konselor sebaya. Shah et al. (2022) menjelaskan bahwa interaksi bantuan dalam konseling sebaya membutuhkan keterampilan komunikasi, kemampuan memberikan respons yang tepat, serta pemahaman terhadap kebutuhan individu yang memperoleh dukungan.

Penerapan konseling teman sebaya berbasis empati relevan digunakan pada tingkat SMP karena karakteristik perkembangan siswa pada masa ini sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan kelompok teman sebaya. Melalui layanan tersebut, siswa dapat belajar membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan kepedulian terhadap teman, serta mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah sosial secara positif. Pendekatan ini juga mendukung tujuan layanan BK yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah individu, tetapi juga pengembangan keterampilan sosial peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Batang Kuis, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami hambatan dalam melakukan adaptasi sosial, seperti kurang aktif dalam kegiatan kelompok, kesulitan membangun komunikasi dengan teman, dan belum optimal dalam menunjukkan kepedulian terhadap permasalahan teman. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya strategi layanan BK yang melibatkan siswa secara aktif dalam membangun lingkungan sosial yang mendukung. Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk menerapkan konseling teman sebaya berbasis empati untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Penelitian tindakan kelas dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses layanan BK melalui tindakan terencana dalam mengatasi permasalahan adaptasi sosial siswa. Tindakan yang diberikan berupa penerapan konseling teman sebaya berbasis empati sebagai upaya membantu siswa mengembangkan kemampuan berinteraksi, berkomunikasi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sekolah.

Penelitian ini menggunakan model tindakan dari Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus dilakukan berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi terhadap tindakan sebelumnya. Pada

tahap perencanaan, guru BK menyusun program konseling teman sebaya, menentukan siswa yang menjadi konselor sebaya, serta menyiapkan instrumen pengamatan kemampuan adaptasi sosial siswa.

Pada tahap pelaksanaan tindakan, siswa yang telah dipilih sebagai konselor sebaya diberikan pelatihan mengenai keterampilan dasar konseling, khususnya kemampuan mendengarkan aktif, memahami perasaan teman, memberikan respons empatik, dan menjaga hubungan positif. Selanjutnya, konseling teman sebaya diterapkan kepada siswa yang mengalami hambatan dalam adaptasi sosial. Tahap observasi dilakukan untuk melihat perubahan perilaku sosial siswa selama proses layanan berlangsung, sedangkan tahap refleksi digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan tindakan dan menentukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Lokasi dan waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Batang Kuis pada siswa yang mengalami hambatan dalam kemampuan adaptasi sosial. Pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal layanan Bimbingan dan Konseling yang tersedia di sekolah. Penelitian dirancang dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas beberapa kali pertemuan layanan konseling teman sebaya.

Pada siklus I, kegiatan penelitian difokuskan pada tahap persiapan dan pelaksanaan awal konseling teman sebaya berbasis empati. Guru BK memberikan pembekalan kepada siswa yang menjadi konselor sebaya mengenai cara memahami permasalahan teman, melakukan komunikasi yang efektif, serta memberikan dukungan sosial secara tepat. Setelah pelatihan dilakukan, konselor sebaya mulai melaksanakan pendampingan kepada siswa yang memiliki kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial sekolah.

Hasil pengamatan pada siklus I digunakan sebagai dasar perbaikan pada siklus II. Pada siklus II, guru BK melakukan penguatan keterampilan empati konselor sebaya, meningkatkan pemantauan proses konseling, serta memberikan pendampingan tambahan kepada siswa yang masih mengalami hambatan adaptasi sosial.

Responden Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis yang mengalami permasalahan dalam kemampuan adaptasi sosial. Penentuan subjek dilakukan berdasarkan hasil identifikasi awal melalui observasi guru BK, wawancara, dan hasil pengukuran awal kemampuan adaptasi sosial siswa. Siswa yang menjadi subjek penelitian mengikuti layanan konseling teman sebaya berbasis empati selama proses tindakan berlangsung. Selain siswa yang menerima layanan, penelitian juga melibatkan beberapa siswa sebagai konselor sebaya yang telah dipilih dan diberikan pelatihan oleh guru BK.

Pemilihan konselor sebaya dilakukan berdasarkan beberapa pertimbangan, seperti kemampuan berkomunikasi, kepedulian terhadap teman, tanggung jawab, serta kesiapan mengikuti pelatihan konseling teman sebaya. Keterlibatan siswa sebagai konselor sebaya bertujuan menciptakan lingkungan bantuan yang lebih dekat dengan kehidupan sosial peserta didik.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas skala adaptasi sosial, lembar observasi perilaku sosial, pedoman wawancara, dan dokumentasi. Skala adaptasi sosial digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sekolah. Indikator yang digunakan meliputi kemampuan menjalin hubungan dengan teman, kemampuan berkomunikasi, kemampuan bekerja sama, kemampuan menerima perbedaan, serta kemampuan mengikuti aturan sosial di lingkungan sekolah.

Lembar observasi digunakan untuk mengamati perubahan perilaku siswa selama mengikuti layanan konseling teman sebaya. Aspek yang diamati meliputi keterlibatan siswa dalam interaksi sosial, keberanian menyampaikan pendapat, kemampuan bekerja sama, serta kemampuan membangun hubungan positif dengan teman. Pedoman wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman siswa selama mengikuti layanan konseling teman sebaya, hambatan yang dialami, serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti proses konseling. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan layanan BK, hasil evaluasi siswa, foto kegiatan, dan laporan pelaksanaan tindakan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, skala psikologis, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama proses layanan konseling teman sebaya untuk mengetahui perkembangan kemampuan adaptasi sosial siswa serta aktivitas konselor sebaya dalam memberikan bantuan. Skala adaptasi sosial diberikan sebelum tindakan, setelah siklus I, dan setelah siklus II untuk mengetahui perubahan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Hasil pengukuran digunakan untuk membandingkan perkembangan siswa sebelum dan setelah penerapan layanan konseling teman sebaya berbasis empati.

Wawancara dilakukan kepada siswa penerima layanan dan konselor sebaya untuk memperoleh gambaran mengenai proses pelaksanaan konseling. Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data penelitian dan memberikan gambaran mengenai pelaksanaan tindakan pada setiap siklus.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan adaptasi sosial siswa berdasarkan hasil skala adaptasi sosial. Data dianalisis melalui perhitungan nilai rata-rata dan persentase peningkatan kemampuan siswa dari kondisi awal, siklus I, hingga siklus II. Analisis kualitatif digunakan untuk menjelaskan perubahan perilaku sosial siswa selama mengikuti layanan konseling teman sebaya berbasis empati. Data hasil observasi dan wawancara dianalisis untuk mengetahui perkembangan kemampuan komunikasi, keterbukaan, kepedulian, serta interaksi sosial siswa.

Keberhasilan tindakan ditentukan berdasarkan peningkatan skor adaptasi sosial siswa dan perubahan perilaku sosial selama proses layanan berlangsung. Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 80% siswa menunjukkan peningkatan kategori adaptasi sosial dan mencapai kategori baik berdasarkan instrumen penelitian. Apabila indikator keberhasilan belum tercapai pada siklus I, maka dilakukan perbaikan layanan pada siklus II berdasarkan hasil refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Siklus 1 dan Siklus 2

Hasil Siklus I

Pelaksanaan siklus I dilakukan melalui penerapan layanan konseling teman sebaya berbasis empati untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis. Tahap awal tindakan dilakukan dengan memberikan pembekalan kepada siswa yang dipilih sebagai konselor sebaya. Materi pembekalan meliputi pemahaman dasar konseling teman sebaya, keterampilan mendengarkan aktif, komunikasi empatik, penerimaan terhadap permasalahan teman, serta cara memberikan dukungan sosial secara tepat.

Pada tahap pelaksanaan layanan, konselor sebaya mulai melakukan pendampingan kepada siswa yang mengalami hambatan dalam adaptasi sosial. Kegiatan konseling diarahkan untuk membantu siswa memahami permasalahan sosial yang dialami, meningkatkan keterbukaan dalam berkomunikasi, serta membangun hubungan positif dengan lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi selama siklus I, sebagian siswa mulai menunjukkan perubahan dalam interaksi sosial, seperti lebih berani berkomunikasi dan mulai terlibat dalam kegiatan kelompok.

Hasil pengukuran kemampuan adaptasi sosial pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan kondisi awal. Nilai rata-rata kemampuan adaptasi sosial siswa mencapai 70,25. Dari 32 siswa yang mengikuti penelitian, terdapat 20 siswa yang mencapai kategori baik dengan persentase ketuntasan sebesar 62,50%. Peningkatan terlihat pada beberapa aspek adaptasi sosial, yaitu kemampuan komunikasi interpersonal mencapai 71%, kemampuan menjalin hubungan dengan teman sebesar 70%, kemampuan bekerja sama sebesar 69%, dan kemampuan menyelesaikan permasalahan sosial sebesar 68%.

Meskipun terjadi peningkatan, hasil siklus I belum mencapai indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan. Beberapa kendala masih ditemukan selama pelaksanaan layanan. Sebagian konselor sebaya masih mengalami kesulitan menerapkan keterampilan empati secara optimal, terutama dalam menggali perasaan teman dan memberikan respons yang sesuai. Selain itu, beberapa siswa yang mendapatkan layanan masih belum terbuka sepenuhnya dalam

menyampaikan permasalahan sosial yang dialami.

Hasil Siklus II

Pelaksanaan siklus II dilakukan berdasarkan hasil evaluasi dan perbaikan dari siklus I. Perbaikan tindakan difokuskan pada peningkatan kemampuan konselor sebaya dalam menerapkan komunikasi empatik serta meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses konseling. Guru BK memberikan penguatan mengenai keterampilan mendengarkan aktif, memahami sudut pandang teman, memberikan dukungan emosional, dan membantu menyelesaikan permasalahan sosial secara positif.

Pada siklus II, proses konseling teman sebaya berlangsung lebih efektif karena siswa mulai memahami tujuan layanan dan merasa lebih nyaman dalam berinteraksi. Konselor sebaya mampu membangun hubungan yang lebih terbuka dengan teman yang didampingi. Siswa juga mulai menunjukkan perkembangan dalam kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial di sekolah.

Hasil pengukuran pada siklus II menunjukkan peningkatan kemampuan adaptasi sosial siswa yang lebih baik dibandingkan siklus I. Nilai rata-rata kemampuan adaptasi sosial meningkat menjadi 84,10. Jumlah siswa yang mencapai kategori baik meningkat menjadi 28 siswa dari 32 siswa dengan persentase ketuntasan sebesar 87,50%. Berdasarkan indikator penelitian, kemampuan komunikasi interpersonal meningkat menjadi 86%, kemampuan menjalin hubungan dengan teman mencapai 85%, kemampuan bekerja sama mencapai 84%, dan kemampuan menyelesaikan masalah sosial mencapai 82%.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling teman sebaya berbasis empati memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan kemampuan adaptasi sosial siswa. Melalui interaksi konseling yang dilakukan secara dekat dan terbuka, siswa memperoleh kesempatan untuk belajar memahami perasaan orang lain, menyampaikan pendapat, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Pada siklus II, sebagian besar siswa telah mampu menunjukkan perubahan perilaku sosial yang lebih positif. Siswa lebih aktif dalam berkomunikasi, mampu bekerja sama dalam kelompok, dan menunjukkan kepedulian terhadap permasalahan teman. Berdasarkan hasil tersebut, indikator keberhasilan penelitian telah tercapai karena persentase siswa yang mengalami peningkatan kemampuan adaptasi sosial telah mencapai lebih dari 80%.

Refleksi

Refleksi Siklus I

Refleksi pada siklus I dilakukan untuk mengevaluasi pelaksanaan layanan konseling teman sebaya berbasis empati dalam meningkatkan kemampuan adaptasi sosial siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan, layanan konseling teman sebaya telah memberikan perubahan positif terhadap interaksi sosial siswa. Beberapa siswa mulai menunjukkan keberanian untuk berkomunikasi, lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan, serta mulai terlibat dalam kegiatan bersama teman. Namun, hasil yang diperoleh pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil pengukuran, nilai rata-rata kemampuan adaptasi sosial siswa pada siklus I mencapai 70,25 dengan ketuntasan klasikal sebesar 62,50%. Hasil observasi menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa kendala selama proses layanan berlangsung. Sebagian konselor sebaya masih belum sepenuhnya memahami peran sebagai pendamping, sehingga dalam proses konseling masih ditemukan kecenderungan memberikan nasihat secara langsung tanpa menggali perasaan dan kebutuhan teman yang dibantu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan empati konselor sebaya masih perlu diperkuat.

Selain kendala pada konselor sebaya, beberapa siswa yang menerima layanan juga masih mengalami hambatan dalam membangun keterbukaan. Sebagian siswa masih merasa ragu untuk menyampaikan pengalaman atau permasalahan sosial yang dialami karena belum terbiasa melakukan komunikasi secara terbuka dengan teman. Hal tersebut berdampak pada belum optimalnya proses konseling dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi sosial.

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, perbaikan tindakan pada siklus II diarahkan pada peningkatan kualitas pelaksanaan konseling teman sebaya. Guru BK memberikan penguatan kembali mengenai keterampilan dasar konseling, terutama kemampuan mendengarkan aktif, memahami perasaan teman, memberikan respons empatik, dan menciptakan suasana konseling yang nyaman. Selain itu, konselor sebaya diberikan kesempatan melakukan simulasi agar lebih

mampu menerapkan keterampilan konseling dalam situasi nyata.

Refleksi Siklus II

Refleksi pada siklus II dilakukan untuk melihat perkembangan kemampuan adaptasi sosial siswa setelah dilakukan perbaikan layanan berdasarkan hasil evaluasi siklus I. Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan konseling teman sebaya berbasis empati pada siklus II menunjukkan perkembangan yang lebih baik. Konselor sebaya telah mampu menjalankan perannya secara lebih efektif dengan menerapkan keterampilan mendengarkan, memahami perasaan teman, dan memberikan dukungan sosial secara tepat.

Perubahan juga terlihat pada siswa yang menerima layanan. Siswa mulai menunjukkan keterbukaan dalam menyampaikan permasalahan sosial, lebih percaya diri dalam berinteraksi, serta mampu membangun hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya. Proses konseling tidak lagi hanya berfokus pada penyampaian masalah, tetapi mulai berkembang menjadi proses saling memahami dan memberikan dukungan antar siswa.

Hasil evaluasi siklus II menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sosial siswa mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata mencapai 84,10 dan ketuntasan klasikal sebesar 87,50%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa perbaikan tindakan yang dilakukan telah memberikan dampak terhadap perkembangan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan hubungan sosial siswa.

Berdasarkan hasil refleksi siklus II, seluruh indikator keberhasilan penelitian telah tercapai. Persentase siswa yang mengalami peningkatan kemampuan adaptasi sosial telah melebihi target yang ditetapkan, yaitu minimal 80%. Oleh karena itu, penelitian tindakan dihentikan pada siklus II karena penerapan konseling teman sebaya berbasis empati telah mampu meningkatkan kemampuan adaptasi sosial siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis.

Secara keseluruhan, hasil refleksi menunjukkan bahwa konseling teman sebaya berbasis empati dapat menjadi salah satu alternatif layanan BK dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan sosial. Melalui keterlibatan teman sebaya, siswa memperoleh ruang interaksi yang lebih dekat dan nyaman untuk belajar memahami diri, memahami orang lain, serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat di lingkungan sekolah.

Analisis Data Hasil Penelitian Siklus I dan II

Analisis data dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan adaptasi sosial siswa setelah penerapan layanan konseling teman sebaya berbasis empati. Data penelitian diperoleh melalui hasil skala adaptasi sosial, lembar observasi perilaku sosial siswa, dan catatan pelaksanaan layanan selama proses tindakan berlangsung. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil kondisi awal, siklus I, dan siklus II untuk mengetahui perkembangan kemampuan siswa dalam membangun hubungan sosial, berkomunikasi, bekerja sama, serta menyelesaikan permasalahan sosial. Hasil analisis terhadap 32 siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Data Hasil Penelitian

No	Indikator Penilaian	Siklus I	Siklus II
1	Nilai rata-rata kemampuan adaptasi sosial	70,25	84,10
2	Jumlah siswa kategori baik	20 siswa	28 siswa
3	Ketuntasan klasikal	62,50%	87,50%
4	Kemampuan komunikasi interpersonal	71%	86%
5	Kemampuan menjalin hubungan dengan teman	70%	85%
6	Kemampuan bekerja sama	69%	84%
7	Kemampuan menyelesaikan masalah sosial	68%	82%

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat adanya peningkatan kemampuan adaptasi sosial siswa setelah dilakukan perbaikan tindakan dari siklus I ke siklus II. Nilai rata-rata kemampuan adaptasi sosial meningkat dari 70,25 pada siklus I menjadi 84,10 pada siklus II. Peningkatan sebesar 13,85 poin menunjukkan bahwa layanan konseling teman sebaya berbasis empati memberikan perkembangan positif terhadap kemampuan siswa dalam membangun hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Jumlah siswa yang mencapai kategori baik juga mengalami peningkatan dari 20 siswa pada siklus I menjadi 28 siswa pada siklus II. Persentase ketuntasan klasikal meningkat dari 62,50% menjadi 87,50%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menunjukkan perubahan dalam kemampuan berinteraksi, berkomunikasi, dan

menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Pada siklus II, capaian tersebut telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian yang telah ditetapkan.

Kemampuan komunikasi interpersonal mengalami peningkatan dari 71% pada siklus I menjadi 86% pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu berkomunikasi secara lebih terbuka dengan teman sebaya. Melalui proses konseling yang berbasis empati, siswa mendapatkan pengalaman untuk mendengarkan, memahami perasaan orang lain, serta menyampaikan pendapat dengan cara yang lebih positif.

Pada indikator kemampuan menjalin hubungan dengan teman, terjadi peningkatan dari 70% pada siklus I menjadi 85% pada siklus II. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya keterlibatan siswa dalam kegiatan kelompok dan kemampuan membangun hubungan yang lebih harmonis dengan teman. Konseling teman sebaya membantu siswa memperoleh dukungan sosial dari lingkungan terdekat sehingga mereka lebih nyaman dalam melakukan interaksi sosial.

Kemampuan bekerja sama meningkat dari 69% pada siklus I menjadi 84% pada siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya kerja sama dalam menyelesaikan permasalahan sosial. Siswa lebih mampu berbagi peran, menghargai pendapat teman, serta memberikan bantuan ketika teman mengalami kesulitan.

Pada indikator kemampuan menyelesaikan masalah sosial, persentase meningkat dari 68% pada siklus I menjadi 82% pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu menghadapi permasalahan sosial melalui komunikasi yang baik dan dukungan dari teman sebaya. Proses konseling membantu siswa memahami permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas sehingga mampu mencari solusi yang lebih tepat.

Peningkatan seluruh indikator pada siklus II menunjukkan bahwa perbaikan tindakan yang dilakukan melalui penguatan keterampilan empati konselor sebaya, peningkatan kualitas komunikasi, dan pendampingan yang lebih intensif mampu memperbaiki hasil layanan. Konselor sebaya menjadi lebih mampu menjalankan perannya sebagai pendamping yang mendengarkan dan memberikan dukungan, sedangkan siswa penerima layanan menjadi lebih terbuka dalam mengembangkan kemampuan sosialnya.

Secara keseluruhan, hasil analisis data menunjukkan bahwa penerapan konseling teman sebaya berbasis empati berhasil meningkatkan kemampuan adaptasi sosial siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis. Peningkatan nilai rata-rata dari 70,25 menjadi 84,10, ketuntasan klasikal dari 62,50% menjadi 87,50%, serta peningkatan seluruh indikator adaptasi sosial menunjukkan bahwa tindakan pada siklus II telah mencapai target keberhasilan penelitian. Dengan demikian, penelitian dapat dihentikan pada siklus II karena indikator keberhasilan telah terpenuhi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus pada siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis, penerapan konseling teman sebaya berbasis empati terbukti dapat meningkatkan kemampuan adaptasi sosial siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata kemampuan adaptasi sosial yang meningkat dari 70,25 pada siklus I menjadi 84,10 pada siklus II, serta peningkatan ketuntasan klasikal dari 62,50% menjadi 87,50%. Perkembangan juga terlihat pada setiap indikator adaptasi sosial, yaitu kemampuan komunikasi interpersonal, menjalin hubungan dengan teman, bekerja sama, dan menyelesaikan masalah sosial.

Penerapan konseling teman sebaya berbasis empati memberikan ruang bagi siswa untuk belajar memahami perasaan orang lain, membangun komunikasi positif, dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih sehat. Keterlibatan siswa sebagai konselor sebaya membantu menciptakan lingkungan dukungan yang lebih dekat dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Dengan tercapainya indikator keberhasilan pada siklus II, konseling teman sebaya berbasis empati dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis..

REFERENSI

- Hasanah, N. N., Candrawati, R. P., Toyyibah, & Nasution, M. R. (2025). Pengaruh teman sebaya terhadap perkembangan emosi dan sosial pada siswa. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Implementasi Bimbingan dan Konseling untuk Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

- Luan, M. E. (2025). Pelatihan konseling sebaya bagi siswa SMP sebagai strategi pengembangan keterampilan sosial dan emosional. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Mustia, A. I., Darwin, M. R., & Pristiati, N. A. (2024). Development of a Sociodrama Technique Guide in Group Counseling to Enhance Interpersonal Intelligence. *Psychocentrum Review*, 6(2), 103-111.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2023). PISA 2022 Assessment and Analytical Framework: Creative Thinking, Learning, and Social Competencies. Paris: OECD Publishing.
- Paramita, R. D. (2026). Pengaruh interaksi sosial teman sebaya terhadap sikap empati siswa SMP. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*.
- Putri. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan perkembangan perilaku prososial siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Rahmawati, R., & Nurhayati. (2023). Kemampuan adaptasi sosial siswa dalam lingkungan sekolah menengah pertama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*.
- Sari, et al. (2024). Layanan konseling berbasis teman sebaya untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Shah, R. S., Holt, F., Hayati, S. A., Agarwal, A., Wang, Y. C., Kraut, R. E., & Yang, D. (2022). Modeling motivational interviewing strategies on an online peer-to-peer counseling platform. *Proceedings of the 2022 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/3491102.3502047>
- Sharma, A., Lin, I. W., Miner, A. S., Atkins, D. C., & Althoff, T. (2022). Human-AI collaboration enables more empathic conversations in text-based peer-to-peer mental health support. *Proceedings of the 2022 ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/3491102.3502042>