



NUSANTARA: Jurnal Inovasi

Pendidikan EISSN:3090-5230

Website: <https://j-pkesling.org/index.php/jpdk/index>

Intervensi Psikologis Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Siswa Sekolah Dasar

***Yolanda¹, Tresia Agustina Sitompul², Ratu Balqis³, Putri Hana Pebriana⁴**

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Coresponding author

Yolandayolan570@gmail.com

Abstrak

Kemampuan sosial sangat penting dalam tumbuh kembang anak sekolah dasar. Namun, tidak semua siswa mampu berinteraksi secara optimal dengan lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi psikologis berbasis permainan dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa sekolah dasar yang mengalami hambatan interaksi sosial. Subjek dalam intervensi ini adalah seorang siswa kelas III SD yang menunjukkan perilaku menarik diri, rasa malu berlebihan, serta rendahnya kepercayaan diri. Metode yang digunakan adalah intervensi psikologis melalui lima sesi kegiatan berbasis permainan dan ekspresi diri, seperti permainan sosial, terapi seni, bermain peran, dan penguatan positif. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan sosial, ditandai dengan keberanian siswa dalam berkomunikasi, meningkatnya partisipasi dalam kegiatan kelompok, serta berkurangnya perilaku menyendiri. Dengan demikian, intervensi psikologis berbasis permainan terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan sosial dan rasa percaya diri siswa sekolah dasar. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik perkembangan anak yang belajar melalui pengalaman langsung dan aktivitas bermain.

Kata Kunci: *Intervensi psikologis, permainan, kemampuan sosial, siswa sekolah dasar, percaya diri.*

Abstract

Social skills are an important aspect of elementary school students' development. However, some students experience difficulties in interacting with their peers and social environment. This study aims to examine the effectiveness of game-based psychological intervention in improving social skills of elementary school students. The subject of this intervention was a third-grade student who showed withdrawn behavior, excessive shyness, and low self-confidence. The intervention was conducted through five sessions using game-based activities and self-expression approaches, including social games, art therapy, role-playing, and positive reinforcement. The results showed positive changes in the student's social behavior, such as increased courage to communicate, higher participation in group activities, and reduced withdrawn behavior. These findings indicate that game-based psychological intervention is effective in improving social skills and self-confidence of elementary school students. This approach is appropriate for the developmental characteristics of children, who learn best through play and direct experiences.

Keywords: *Psychological intervention, game-based approach, social skills, elementary school students, self-confidence.*

PENDAHULUAN

Kemampuan sosial adalah salah satu hal penting dalam tumbuh kembang anak sekolah dasar. Kemampuan ini meliputi keterampilan berkomunikasi, bekerja sama, memahami perasaan orang lain, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Perkembangan kemampuan sosial yang baik akan membantu siswa membangun hubungan positif dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah. Sebaliknya, keterbatasan dalam kemampuan sosial dapat menghambat perkembangan emosional dan akademik siswa (Budiansyah et al., 2025).

Pada kenyataannya, tidak semua siswa sekolah dasar mampu mengembangkan kemampuan sosial secara optimal. Beberapa siswa menunjukkan perilaku menarik diri, pemalu, kurang percaya diri, serta enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan siswa kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya dan berpotensi mengalami masalah penyesuaian sosial di lingkungan sekolah. Apabila tidak ditangani sejak dini, hambatan sosial ini dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan kepribadian dan prestasi belajar siswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kemampuan sosial siswa adalah melalui intervensi psikologis. Intervensi psikologis pada anak usia sekolah dasar perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan mereka, yaitu belajar melalui pengalaman langsung, aktivitas bermain, dan interaksi sosial. Pendekatan yang terlalu formal cenderung kurang efektif bagi anak, sehingga diperlukan metode yang menyenangkan, aman, dan mampu melibatkan siswa secara aktif (Agustina et al., 2024).

Intervensi psikologis berbasis permainan merupakan pendekatan yang tepat untuk anak sekolah dasar karena permainan dapat menjadi media alami bagi anak dalam mengekspresikan diri, mengenal emosi, serta belajar berinteraksi dengan orang lain. Melalui permainan, anak dapat belajar bekerja sama, berkomunikasi, mematuhi aturan, dan mengembangkan rasa percaya diri tanpa merasa tertekan. Suasana bermain yang positif dapat membantu mengurangi kecemasan sosial dan mendorong anak untuk lebih terbuka

dalam berinteraksi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, intervensi psikologis berbasis permainan diharapkan dapat menjadi cara yang baik untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial anak-anak sekolah dasar. Dengan penerapan kegiatan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan anak, intervensi ini dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa (Agustin et al., 2024).

Peran guru dan sekolah sangat penting dalam mendukung perkembangan kemampuan sosial siswa. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar akademik, tetapi juga sebagai fasilitator dalam membentuk perilaku sosial yang positif di lingkungan kelas. Melalui pengamatan yang cermat, guru dapat mengidentifikasi siswa yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial dan memberikan dukungan yang sesuai. Penerapan intervensi psikologis berbasis permainan dapat menjadi salah satu strategi yang dapat diterapkan guru dalam kegiatan pembelajaran maupun layanan bimbingan di sekolah dasar.

Intervensi berbasis permainan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dalam situasi yang nyata dan bermakna. Anak-anak dapat mengalami langsung proses interaksi sosial, seperti berbagi, bergiliran, bekerja sama, serta menyelesaikan konflik secara sederhana. Pengalaman tersebut membantu siswa memahami norma sosial dan mengembangkan empati terhadap teman sebaya. Permainan tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial yang efektif (Astuti & Apriliani, 2025).

Intervensi psikologis berbasis permainan juga berkontribusi terhadap perkembangan emosional siswa. Melalui kegiatan bermain yang terarah, siswa dapat belajar mengenali dan mengelola emosi, mengurangi rasa cemas, serta meningkatkan rasa aman dan nyaman di lingkungan sekolah. Hal ini sangat penting bagi siswa yang memiliki kecenderungan pemalu, menarik diri, atau kurang percaya diri dalam berinteraksi.

Penerapan intervensi psikologis berbasis permainan perlu dirancang secara sistematis dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik siswa sekolah dasar. Kegiatan yang diberikan harus bersifat sederhana, menyenangkan, dan mampu mendorong partisipasi aktif siswa. Dengan pendekatan yang tepat, intervensi ini diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang ramah anak dan mendukung perkembangan sosial-emosional secara optimal (Fadila et al., 2025).

Diharapkan siswa tidak hanya mampu meningkatkan kemampuannya, tetapi juga memiliki kesiapan untuk menghadapi tantangan sosial di masa depan. Kemampuan berinteraksi yang baik sejak usia sekolah dasar akan menjadi bekal penting bagi siswa dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan maupun masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam terhadap proses dan hasil intervensi psikologis berbasis permainan dalam meningkatkan perkembangan kemampuan sosial anak sekolah dasar. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengkaji secara rinci perubahan perilaku sosial yang dialami oleh subjek penelitian

selama pelaksanaan intervensi (Hasbi & Sallu, 2025).

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa kelas III sekolah dasar yang berusia 9 tahun dan mengalami hambatan dalam kemampuan sosial, seperti perilaku menarik diri, rasa malu berlebihan, serta rendahnya kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi dari guru kelas yang mengidentifikasi adanya kesulitan interaksi sosial pada siswa tersebut.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku sosial siswa sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan intervensi. Wawancara dilakukan dengan guru kelas dan orang tua siswa untuk memperoleh informasi mengenai perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah dan rumah. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa catatan kegiatan intervensi, hasil gambar siswa, serta lembar pengamatan perilaku (Yulianto et al., 2025).

Prosedur penelitian diawali dengan tahap identifikasi masalah melalui observasi awal dan wawancara. Selanjutnya, peneliti merancang dan melaksanakan program intervensi psikologis berbasis permainan yang terdiri dari lima sesi. Setiap sesi berlangsung selama 30-40 menit dan dilaksanakan dalam kurun waktu dua minggu. Kegiatan intervensi meliputi permainan sosial, terapi seni, bermain peran, penguatan positif, serta kegiatan kelompok kecil yang dirancang untuk melatih keterampilan sosial siswa.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan membandingkan perilaku sosial siswa sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dianalisis untuk melihat perubahan dalam kemampuan komunikasi, partisipasi sosial, dan kepercayaan diri siswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan efektivitas intervensi psikologis berbasis permainan dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa sekolah dasar (Noviani et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis permainan memberikan dampak positif terhadap kemampuan sosial siswa dengan inisial M.R. Setelah mengikuti lima sesi intervensi, terlihat adanya perubahan perilaku sosial yang signifikan dibandingkan dengan kondisi awal sebelum intervensi dilakukan. Perubahan ini diamati melalui observasi langsung, refleksi setelah sesi, serta laporan dari guru kelas (Pebriana, 2017).

Pada awal penelitian, M.R. menunjukkan perilaku menarik diri, enggan berinteraksi, dan cenderung menyendiri baik di dalam maupun di luar kelas. Namun, setelah pelaksanaan intervensi, M.R. mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara dengan teman sebaya, khususnya dengan dua teman yang duduk di dekatnya. Ia juga terlihat lebih responsif ketika diajak berkomunikasi dan tidak lagi sepenuhnya menghindari kontak sosial.

Partisipasi M.R. dalam kegiatan kelompok mengalami peningkatan. Meskipun masih memilih peran yang sederhana, M.R. sudah bersedia terlibat dalam aktivitas bersama teman-temannya. Ekspresi wajah M.R. juga tampak lebih santai dan menunjukkan emosi positif, seperti tersenyum dan tertawa saat bermain. Guru kelas melaporkan bahwa frekuensi perilaku menyendiri berkurang dan keterlibatan M.R. dalam kegiatan pembelajaran meningkat (Padila et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis permainan mampu meningkatkan kemampuan sosial dan rasa percaya diri M.R. Walaupun masih diperlukan pendampingan lanjutan, perubahan yang terjadi menunjukkan perkembangan yang positif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis permainan berhasil meningkatkan kemampuan sosial anak sekolah dasar yang mengalami hambatan interaksi sosial. Perubahan perilaku yang dialami oleh M.R. sejalan dengan teori perkembangan anak yang menyatakan bahwa anak usia sekolah dasar belajar secara optimal melalui aktivitas bermain dan pengalaman langsung (Gultom, 2025).

Pendekatan permainan yang digunakan dalam intervensi memberikan rasa aman dan nyaman bagi M.R., sehingga ia tidak merasa tertekan saat harus berinteraksi dengan orang lain. Melalui permainan sosial, terapi seni, dan bermain peran, M.R. memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan diri, mengenali emosi, serta melatih keterampilan komunikasi secara bertahap. Hal ini membantu mengurangi kecemasan sosial yang sebelumnya dialami.

Penguatan positif yang diberikan dalam bentuk pujian dan apresiasi juga berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri M.R. Ketika anak merasa dihargai dan diterima oleh lingkungan sosialnya, ia akan lebih berani untuk terlibat dalam interaksi sosial. Temuan ini mendukung pendapat bahwa penguatan positif dapat membantu membangun harga diri dan motivasi anak dalam berperilaku sosial (Putri & Sundari, 2025).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan perkembangan yang baik, M.R. masih

memerlukan pemantauan dan dukungan lanjutan agar kemampuan sosial yang telah berkembang dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Kerja sama antara guru, orang tua, dan lingkungan sekolah sangat diperlukan untuk menciptakan suasana yang konsisten dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa.

Intervensi psikologis berbasis permainan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi yang efektif untuk membantu siswa sekolah dasar yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan sosial, tetapi juga membantu siswa merasa lebih nyaman, percaya diri, dan diterima dalam lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa intervensi psikologis berbasis permainan berhasil meningkatkan kemampuan sosial anak sekolah dasar yang mengalami hambatan interaksi sosial. Intervensi yang dilaksanakan secara terstruktur dan bertahap mampu membantu siswa mengembangkan keberanian untuk berinteraksi serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam lingkungan sekolah.

Penerapan intervensi psikologis berbasis permainan pada siswa dengan inisial M.R. menunjukkan adanya perubahan perilaku sosial yang positif. Siswa yang sebelumnya cenderung menarik diri dan enggan berkomunikasi mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara dengan teman sebaya, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta menampilkan ekspresi emosi yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi anak untuk belajar berinteraksi.

Intervensi ini juga berkontribusi terhadap perkembangan emosional dan kepercayaan diri siswa. Melalui aktivitas permainan, terapi seni, bermain peran, dan penguatan positif, siswa dapat mengekspresikan perasaan, mengenali kelebihan diri, serta merasa dihargai oleh lingkungan sekitarnya. Hal tersebut menjadi faktor penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat pada anak usia sekolah dasar.

Meskipun hasil intervensi menunjukkan perkembangan yang baik, pendampingan dan pemantauan lanjutan tetap diperlukan agar perilaku sosial positif yang telah terbentuk dapat dipertahankan dan berkembang secara optimal. Kerja sama antara guru, orang tua, dan pihak sekolah sangat diperlukan dalam mendukung keberlanjutan perkembangan sosial-emosional siswa.

Intervensi psikologis berbasis permainan dapat dijadikan sebagai alternatif strategi yang tepat dan aplikatif dalam membantu siswa sekolah dasar yang mengalami kesulitan kemampuan sosial. Pendekatan ini sangat bagus untuk tahap perkembangan siswa dan dapat diterapkan dalam suasana proses belajar yang positif, menyenangkan, serta mendukung keterlibatan aktif siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, S. R., Sabrina, S., Umul Aiman, U., Adiansha, A. A., & Nurgufriani, A. (2024).

Copyright: Yolanda, Tresia Agustina Sitompul, Ratu Balqis, Putri Hana
Pebriana

- Penerapan metode bermain sambil belajar untuk meningkatkan kemampuan sosial siswa SD. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan dan Sosial*. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i1.1327>
- Astuti, Y. S., & Apriliani, S. (2025). Strengthening character education in elementary school students through local wisdom-based traditional games. *Indonesian Journal of Character Education Studies*, 2(2), 71-82. <https://doi.org/10.64420/ijces.v2i2.327>
- Budiansyah, B., Susanto, I. A., & Aidillah, E. (2025). Navigating social skills in elementary school: Children's peer interactions in the digital age. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 15(2), 184-201. <https://doi.org/10.18592/aladzkapgmi.v15i2.18287>
- Fadila, N., Fajriah, H., & Muthmainnah. (2025). Program pengembangan interaksi sosial anak di TKIT Baitusshalihin. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 7(2), 330-342. <https://doi.org/10.35473/ijec.v7i2.4048>
- Hasbi, H., & Sallu, S. (2025). Pengembangan keterampilan sosial-emosional pada anak usia dini melalui aktivitas bermain. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4(3), 928. <https://doi.org/10.54297/seduj.v4i3.928>
- Noviani, E., Suryani, A., Nurhalimah, Y., Nuraeni, R., & Saadah. (2025). Implementasi pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan sosial anak di TK Islam Al-Fitriyah. *Jurnal Bersama Ilmu Pendidikan*, 1(1), 55-58. <https://doi.org/10.55123/didik.v1i1.16>
- Padila, M. N., Komalasari, N., Hidayat, A. N., & Ratnawulan, T. (2025). Implementasi layanan bimbingan sosial untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial anak di TK Plus Wanaba. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(3), 877-889. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i3.1589>
- Putri, S., & Sundari, R. (2025). Playing plasticine to develop social emotional of 5-6 years old children. *Al Hikmah Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 9(1), 199-211. <https://doi.org/10.35896/ijecie.v9i1.978>
- Agustin, A. P., Sulistyoningih, S., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2024). Hubungan antara permasalahan interaksi sosial teman sebaya dengan gangguan konsep diri pada anak usia dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12), 1829-1838. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i12.6418>
- Pengaruh metode bermain dan penataan lingkungan main terhadap kemampuan interaksi sosial anak usia 5-6 tahun. (2025). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 2409-2417. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7491>
- Diswantika, N. (2022). Efektivitas internalisasi keterampilan sosial anak usia dini pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3817-3824. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2389>
- Hapsari, F. L., & Ardani, T. A. (2025). Efektivitas metode ABA dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial pada anak autisme. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(2), 101-107. <https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i2.18>
- Gultom, C. P. (2025). Meningkatkan kemampuan interaksi sosial anak usia dini dengan metode bercerita di Kelompok A TK Daniel HKBP Rumbai. *CERDAS: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 606. <https://doi.org/10.58794/cerdas.v3i2.606>

- Pebriana, P. H. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1-? (2017/6). — jurnal diminta. (non-2021 tetapi disertakan)
- Yulianto, I., Ningsih, T., & Yahya, M. S. (2025). Social group dynamics as a mechanism for character development through traditional games: A qualitative study in Indonesian elementary school. *Journal of Innovation and Research in Primary Education*, 4(4), 3025-3043. <https://doi.org/10.56916/jirpe.v4i4.2>.