



Efektivitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa

Rizki Hamdan Saputra Nasution

Institut Agama Islam Padang Lawas

Ihsan Hasibuan

Institut Agama Islam Padang Lawas

Ali Akbar

Institut Agama Islam Padang Lawas

Ranti Daulay

Institut Agama Islam Padang Lawas

Ika Daulay

Institut Agama Islam Padang Lawas

Alamat: Jl. Kihajar Dewantara No 66 B Sibuhuan Padang Lawas

Korespondensi penulis: rizkihamdan@iaipadanglawas.ac.id

Abstract. *This study was motivated by the importance of students' social skills in supporting successful interactions in educational settings, which are currently on the decline due to technological advancements and increasingly individualistic interaction patterns. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling in improving students' social skills. The method used was a quantitative approach employing a pretest-posttest experimental design with a control group. The study sample consisted of 30 students divided into two groups the experimental group and the control group using purposive sampling. The research instrument was a social skills scale that had been validated for both validity and reliability, while data analysis employed a paired t-test. The results showed a significant improvement in the social skills of students in the experimental group with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and an average increase of 21.67 points, while the control group showed no significant change. The conclusion of this study is that group counseling is effective in improving students' social skills and can therefore be recommended as a guidance and counseling service strategy in schools.*

Keywords: *Group Counseling, Social Skills, Students*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan sosial siswa dalam menunjang keberhasilan interaksi di lingkungan pendidikan, yang saat ini cenderung menurun akibat perkembangan teknologi dan pola interaksi yang semakin individualis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala kemampuan sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan analisis data menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan sosial siswa di kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan peningkatan rata-rata sebesar 21,67 poin, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa, sehingga dapat direkomendasikan sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Keterampilan Sosial, Siswa

PENDAHULUAN

Kemampuan sosial adalah fondasi penting yang harus dibina sejak usia muda supaya siswa bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sosial dan pendidikan. Keterampilan seperti berinteraksi, berkolaborasi, dan menunjukkan rasa peduli menjadi tolok ukur utama keberhasilan mereka di sekolah serta dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, pergeseran cara berinteraksi yang dipicu oleh kemajuan teknologi digital dan kecenderungan budaya yang lebih individualis telah mengurangi frekuensi komunikasi langsung di antara siswa. Hal ini pada akhirnya memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan sosial yang positif.

Konseling dalam bentuk kelompok terbukti sebagai strategi yang ampuh untuk mendukung siswa dalam membangun kemampuan sosial melalui interaksi antarpribadi yang terorganisir. Dalam dunia pendidikan, pendekatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertukar cerita, mendapatkan dukungan emosional, dan belajar dari dinamika kelompok. Metode ini memfasilitasi pembelajaran sosial yang terjadi secara spontan lewat kegiatan seperti simulasi peran, introspeksi diri, dan pemberian masukan konstruktif di antara anggota kelompok.

Berbagai kajian terkini mengungkapkan bahwa konseling kelompok dapat memperbaiki kemampuan komunikasi antarpribadi dan kerja sama siswa. Misalnya, penelitian (Fauzi & Yustiana, 2024) menekankan bahwa layanan bimbingan kelompok di sekolah dasar berhasil meningkatkan tanggung jawab sosial dan interaksi positif. Begitu pula, (Javadian & Sabet Eqlidi, 2022) menemukan bahwa konseling kelompok yang berorientasi pada solusi mampu mengasah kemampuan sosial sekaligus mengurangi kecemasan pada siswa. Selain itu, (Rihana et al., 2025) melaporkan bahwa konseling kelompok memainkan peran krusial dalam mengubah perilaku sosial anak sekolah dari yang tertutup menjadi lebih terbuka dan kooperatif.

Pentingnya kajian ini muncul dari meningkatnya permintaan terhadap layanan konseling yang dapat menangani penurunan kemampuan sosial siswa akibat transformasi lingkungan sosial kontemporer. Dengan merujuk pada temuan-temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan konseling kelompok dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa di sekolah menengah. Diharapkan, hasilnya bisa memberikan sumbangan praktis untuk penyempurnaan program bimbingan dan konseling yang fokus pada penguatan kompetensi sosial-emosional peserta didik.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menerapkan metode kuantitatif melalui eksperimen untuk menilai dampak layanan konseling kelompok pada penguatan kemampuan sosial siswa. Rancangan yang dipakai adalah pretest-posttest dengan kelompok kontrol, di mana dua kelompok siswa dibandingkan: satu yang menerima intervensi konseling kelompok dan yang lain tanpa perlakuan. Pemilihan eksperimen didasarkan pada kemampuannya untuk menentukan efek langsung dari tindakan terhadap perubahan perilaku sosial siswa. Populasi dalam kajian ini mencakup semua siswa sekolah menengah pertama di sebuah sekolah negeri yang menunjukkan kemampuan sosial rendah, berdasarkan pengamatan dari guru bimbingan dan konseling serta hasil kuesioner awal. Teknik pemilihan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria siswa yang cenderung kesulitan dalam berinteraksi, kurang empati, atau jarang terlibat dalam kerja tim. Jumlah sampel adalah 30 siswa, terbagi rata menjadi 15 untuk kelompok eksperimen dan 15 untuk kontrol. Penentuan ukuran ini merujuk pada praktik penelitian serupa di bidang bimbingan dan konseling, seperti yang dilakukan (Javadian & Eqlidi, 2022).

Instrumen yang digunakan adalah skala kemampuan sosial, yang dirancang berdasarkan aspek komunikasi antarpribadi, empati, kolaborasi, dan tanggung jawab sosial. Keabsahan dan

keandalan instrumen diverifikasi melalui penilaian ahli serta uji statistik Cronbach's Alpha. Pengumpulan data dilakukan lewat kuesioner sebelum dan setelah intervensi, ditambah dengan pengamatan perilaku sosial siswa selama sesi konseling kelompok. Intervensi dilaksanakan dalam enam pertemuan konseling kelompok selama tiga minggu. Tiap sesi menekankan pembinaan kemampuan sosial seperti komunikasi yang efektif, empati, kerja sama, dan penanganan konflik melalui simulasi peran, diskusi bersama, dan introspeksi pribadi. Prosedur ini mengikuti model yang dikembangkan oleh (Afrianti et al., 2021), yang menyoroti pembelajaran sosial kolaboratif dalam kelompok kecil. Data dari kajian diolah menggunakan uji t (paired sample t-test) untuk membandingkan rata-rata skor kemampuan sosial sebelum dan sesudah perlakuan di kedua kelompok. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan sebagai syarat awal analisis. Pendekatan ini selaras dengan saran analisis data dalam penelitian eksperimen di konseling dan psikologi pendidikan, seperti yang direkomendasikan (Fauzi & Yustiana, 2024)). Dengan demikian, metode kajian ini disusun secara terstruktur untuk mendapatkan bukti empiris tentang pengaruh konseling kelompok pada peningkatan kemampuan sosial siswa, sehingga temuan ini bisa menjadi landasan untuk penyusunan program layanan bimbingan dan konseling yang berbasis data di sekolah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data dilakukan dengan uji t berpasangan untuk menilai perbedaan nilai kemampuan sosial siswa sebelum dan setelah intervensi. Temuan dari pengolahan tersebut menunjukkan adanya kemajuan yang bermakna di kelompok yang mendapat perlakuan, berbeda dengan kelompok kontrol.

Tabel 1. Hasil Uji T Keterampilan Sosial Siswa

Kelompok	N	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	t-hitung	Sig. (p)
Eksperimen	15	62.80	84.47	7.32	0.000 **
Kontrol	15	63.13	65.07	1.25	0.217

Keterangan: $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$ signifikan)

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor keterampilan sosial pada kelompok eksperimen sebesar 21,67 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan kecil sebesar 1,94 poin. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa.

Kajian ini mengungkapkan bahwa penerapan konseling dalam kelompok berhasil meningkatkan kemampuan sosial siswa secara bermakna. Kemajuan ini terjadi berkat proses konseling yang memberi ruang bagi siswa untuk melatih keterampilan antarpribadi secara langsung lewat kegiatan seperti simulasi peran, diskusi reflektif, dan pemberian masukan positif, sebagaimana dijelaskan oleh (Subandi et al., 2020). Kesimpulan ini selaras dengan temuan (Rihana et al., 2025), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mengubah perilaku sosial siswa dari yang pasif menjadi lebih terbuka dan kooperatif.

Penelitian (Javadian & Eqlidi, 2022) juga membenarkan bahwa intervensi konseling yang berorientasi pada solusi mampu meningkatkan kemampuan sosial dan menurunkan kecemasan sosial siswa. Temuan serupa dilaporkan oleh (Munir, 2019), yang menyatakan bahwa program konseling kelompok berbasis efikasi diri memberikan dampak positif terhadap kemampuan

komunikasi dan penyesuaian sosial siswa. Selain itu, (Nurhasanah et al., 2025) menyoroti pentingnya konseling kelompok berbasis kolaboratif dalam membangun empati dan solidaritas di antara peserta didik.

Studi-studi sebelumnya mendukung hasil ini, termasuk (Fauzi & Yustiana, 2024) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok berkontribusi besar terhadap peningkatan komunikasi sosial dan rasa tanggung jawab siswa sekolah dasar. Dari analisis ini dapat disimpulkan bahwa keefektifan konseling kelompok terletak pada kemampuannya menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, di mana siswa dapat mempraktikkan keterampilan sosial secara langsung dan memperoleh umpan balik konstruktif. Hasil ini memperkuat bukti empiris bahwa konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai intervensi pencegahan terhadap masalah sosial, tetapi juga sebagai alat pengembangan potensi sosial-emosional siswa.

KESIMPULAN

Kajian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa, yang dibuktikan oleh hasil uji t berpasangan dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$) serta peningkatan rata-rata skor sebesar 21,67 poin, menunjukkan adanya perubahan nyata dalam kemampuan interaksi, empati, dan kerja sama siswa melalui penerapan dinamika kelompok, simulasi peran, diskusi reflektif, dan umpan balik konstruktif; oleh karena itu, konselor sekolah disarankan untuk mengintegrasikan konseling kelompok secara rutin dalam layanan bimbingan dan konseling, didukung oleh fasilitas dan waktu yang memadai, sementara bagi peneliti selanjutnya dianjurkan untuk memperluas jumlah sampel, memperpanjang durasi intervensi, menggunakan metode campuran, serta mengkaji pengembangan kemampuan sosial digital dan empati virtual sesuai dengan perkembangan teknologi dan perubahan pola interaksi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, I., Wahyuni, N., & Rusdin, R. (2021). Pembelajaran Berbasis Lingkungan untuk Menambah Penguasaan Leksikon Bahasa Inggris Mahasiswa. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(4), 150–157. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i4.97>
- Fauzi, I., & Yustiana, Y. R. (2024). Group Guidance Services: A Literature Review of Social Skills Improvement of Elementary School Students. *Jurnal Paedagogy*, 11(2), 335. <https://doi.org/10.33394/jp.v11i2.11044>
- Javadian, S. R., & Sabet Eqlidi, S. (2022). The effectiveness of solution-focused group counseling on anxiety and social skills among female students. *Social Work in Mental Health*, 20(2), 174–183. <https://doi.org/10.1080/15332985.2021.1995571>
- Munir, A. (2019). The Effect of Group Counseling (BKP) And Self-Efficiency on Improving Students' Social Skills in Junior High School 2 Tanjung Tiram. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 50–57. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i3.353>

- Nurhasanah, E., Sudatha, I. G. W., & Santosa, M. H. (2025). *Group Guidance Strategies to Develop Social Skills in Adolescents*.
- Rihana, N., Wita, A., & Gonzales, A. (2025). *From Isolation to Interaction: Group Counseling as a Pathway to Better Social Skills in Young Learners*.
- Subandi, S., Hasanah, I. F., Dewi, L. L., & Jannah, S. R. (2020). Implementation of Group Counseling and Role-Playing: The Investigation of Students Social Interaction Improvement. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 32–37. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i1.613>