

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI DALAM BERKOMUNIKASI PADA SISWA

Sarah Yulis¹, Teuku Fadhli², Rizka Heni³

^{1,2,3} Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Dan Konseling
Universitas Jabal Ghafur Sigli

Email: sarahyulis3002@gmail.com, teukufadhli@unigha.ac.id, rizkaheni@unigha.ac.id

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 4 No. 1 Th 2026
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counselling services using discussion techniques in improving communication skills at SMAN 3 Unggul Sigli and to identify differences in students' communication skills before and after participating in group counselling services using discussion techniques. This study uses a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The research population consisted of Grade XI students at SMAN 3 Unggul Sigli, with a sample of 8 students selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires, observations, and documentation. Data were analysed using validation tests, normality tests, homogeneity tests, paired sample t-tests, independent sample t-tests, and one-way ANOVA tests. The results showed that group guidance services using discussion techniques were effective in significantly improving students' communication skills. There was an increase in the average score from 55 on the pretest to 77.88 on the posttest, with a difference of 22.88 points (41.6%). Guidance and counselling teachers are advised to apply discussion techniques continuously as an effective strategy for developing students' communication skills at school.

Keywords: Group guidance, discussion techniques, communication skills

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi di SMAN 3 Unggul Sigli dan mengetahui perbedaan kemampuan komunikasi siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 3 Unggul sigli, dengan sampel sebanyak 8 siswa yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji validitas, uji normalitas, uji homogenitas, uji *paired sample t-test*, uji *independent sample t-test*, dan uji *one way ANOVA*. Hasil penelitian menunjukkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi siswa secara signifikan. Terdapat peningkatan rata-rata skor dari 55 pada *pretest* menjadi 77,88 pada *posttest* dengan selisih 22,88 poin (41,6%). Guru bimbingan dan konseling disarankan menerapkan teknik diskusi secara berkelanjutan sebagai strategi efektif untuk mengembangkan keterampilan komunikasi siswa di sekolah.

Kata kunci: Bimbingan kelompok, teknik diskusi, kemampuan komunikasi

1. Pendahuluan

Kemampuan berkomunikasi merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Setiap individu dituntut untuk mampu menyampaikan ide, pendapat, perasaan, serta informasi secara efektif kepada orang lain. Dalam konteks dunia pendidikan, terutama di tingkat sekolah, keterampilan komunikasi menjadi salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik maupun non-akademik siswa. Kemampuan ini tidak hanya mempengaruhi kualitas interaksi siswa dengan teman sebaya dan guru, tetapi juga berdampak pada perkembangan kepribadian, kemampuan berpikir kritis, serta rasa percaya diri siswa.

Komunikasi merupakan suatu aspek penting dalam kehidupan bersosialisasi. Cara bersosialisasi manusia melalui interaksi dengan orang lain dalam lingkungan sekitar dan pada setiap interaksi terdapat komunikasi. Melalui komunikasi, interaksi menjadi lebih bermakna dan mempengaruhi segala aspek kehidupan (Suratriadi dan Astuti, 2023). Komunikasi interpersonal menjadi proses komunikasi yang efektif serta proses yang dilakukan bisa dengan sederhana. Pada hakikatnya komunikasi interpersonal adalah proses transaksi dan interaksi tentang gagasan, ide, pesan, simbol, atau informasi (Saudia, 2019).

Dalam dunia pendidikan, komunikasi menjadi salah satu pilar utama yang mendukung proses belajar mengajar. Seorang siswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik akan lebih mudah memahami pelajaran, menyampaikan pendapat, bertanya ketika tidak mengerti, dan bekerja sama dengan teman sebaya maupun guru. Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi akan menghadapi banyak hambatan, baik dalam hal akademik maupun sosial. Mereka cenderung diam dalam kelas, tidak berani bertanya,

enggan berdiskusi, dan terkadang merasa terasing dari lingkungan sekolah (Chisiba dan Joseph, 2024)

Beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan signifikan pada kasus siswa yang mengalami kecemasan sosial, terutama dalam konteks komunikasi langsung seperti berbicara di depan kelas, menyampaikan pendapat dalam diskusi, atau sekadar mengungkapkan pikiran di hadapan orang banyak. Fenomena ini menjadi tantangan besar bagi guru dan konselor di sekolah karena berdampak langsung pada kemampuan belajar siswa, partisipasi sosial, dan perkembangan kepribadian (Archbell dan Coplan, 2022)

Salah satu layanan yang disediakan oleh sekolah untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan komunikasi siswa adalah layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok merupakan layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, di mana siswa dapat berbagi pengalaman, berdiskusi, dan belajar dari satu sama lain. Melalui proses ini, siswa didorong untuk aktif menyampaikan pendapat, belajar mendengarkan, dan saling memberikan umpan balik (Maharani et al., 2018).

Efektivitas layanan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh teknik yang digunakan oleh konselor. Salah satu teknik yang sangat relevan dan memiliki potensi besar dalam meningkatkan kemampuan komunikasi siswa adalah teknik diskusi. Teknik ini mengutamakan proses dialog yang terstruktur dan terarah, di mana siswa diajak untuk aktif berpendapat, menyanggah, mendukung, dan menyimpulkan suatu isu bersama-sama.

Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian di SMAN 3 Unggul Sigli dengan melakukan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi siswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimental design. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini dituntut menggunakan angka dalam pengumpulan data, penafsiran data, serta penampilan hasilnya (Arikunto, 2019). Jenis penelitian pre-eksperimental dipilih untuk menguji efektivitas suatu perlakuan terhadap kelompok subjek penelitian.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang memberikan tes sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi. Pola desain penelitian sebagai berikut:

$O_1 - X - O_2$

Keterangan:

O_1 : Pengukuran awal (*pretest*) sebelum perlakuan untuk mengetahui tingkat kemampuan komunikasi siswa

X : Perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi

O_2 : Pengukuran akhir (*posttest*) setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan kemampuan komunikasi siswa

Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan sehingga hasil dapat diketahui lebih akurat (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Unggul Sigli yang berjumlah 30 siswa. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa dari populasi kelas XI. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa angket kemampuan komunikasi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengukuran menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban

(Sangat Setuju, Setuju, Kurang Setuju, Tidak Setuju). *Treatment* diberikan selama 1 minggu dengan 3 kali pertemuan, masing-masing pertemuan membutuhkan waktu sekitar 60-90 menit.

Teknik analisis data meliputi: (1) Analisis statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum data, (2) Uji validitas dan reliabilitas instrumen, (3) Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk, (4) Uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test, (5) Uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan, (6) Uji *independent sample t-test*, dan (7) Uji *one-way ANOVA*. Semua analisis data menggunakan aplikasi SPSS 23 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Deskripsi Data

Tabel 1. Data Pretest dan Posttest

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	MA	55	77	22
2	AZ	57	78	21
3	NR	56	76	20
4	NZ	54	77	23
5	MN	56	76	20
6	MI	56	80	24
7	HF	55	77	22
8	MG	51	82	31
Total		440	623	183
Rata-rata		55	77.88	22.88

Hasil pengumpulan data menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*. Skor *pretest* berkisar antara 51-57 dengan rata-rata 55, sedangkan skor *posttest* berkisar antara 76-82 dengan rata-rata 77,88. Peningkatan skor berkisar antara 20-31 poin dengan rata-rata peningkatan sebesar 22,88 atau 41,6% dari skor awal.

Siswa dengan kode MG mengalami peningkatan tertinggi sebesar 31 poin (dari 51 menjadi 82), sedangkan siswa dengan kode NR dan MN mengalami peningkatan terendah sebesar 20 poin (dari 56 menjadi 76). Meskipun terdapat variasi dalam besaran

peningkatan, namun semua siswa menunjukkan perkembangan positif dalam kemampuan komunikasi mereka.

3.2 Analisis Hasil Penelitian

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test

variabel	mean	sd	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest	-22,875	3,563	1,260	-18,158	7	0,000

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar -18,158 dengan derajat kebebasan (df) = 7 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kemampuan komunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Nilai *mean difference* sebesar -22,875 mengindikasikan terjadinya peningkatan skor rata-rata kemampuan komunikasi siswa sebesar 22,875 poin.

Tabel 3. Hasil Uji Independent T-Test

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Pretest - posttest	-23,108	14	.000	-22,875	-24,998, -20,752

Uji *independent sample t-test* menghasilkan nilai t hitung sebesar -23,108 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4. Hasil Uji One-Way Anova

	Sum of Squares	df	F	Mean Square	Sig.
--	----------------	----	---	-------------	------

Between Groups	2093.063	1	533.993	2093.063	.000
Within Groups	54.875	14		3.920	

Uji *one-way*

ANOVA menghasilkan nilai $F = 533,993$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antar kelompok dengan *effect size* yang sangat besar (97,4%)

3.3 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan komunikasi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan diskusi kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih kemampuan menyampaikan pendapat, berargumentasi, serta mendengarkan pandangan teman secara aktif (Devito, 2013)

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Natawidjaja (2020) yang menegaskan bahwa dinamika kelompok merupakan sarana yang kuat untuk membentuk perilaku sosial dan komunikasi antarindividu. Muslihati (2021) juga menambahkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan partisipatif seperti teknik diskusi mampu meningkatkan kemampuan komunikasi karena menumbuhkan keberanian dan rasa tanggung jawab sosial dalam menyampaikan pendapat.

Keberhasilan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, dinamika kelompok yang positif. Dinamika kelompok yang tercipta selama proses bimbingan sangat mendukung peningkatan kemampuan komunikasi siswa. Siswa merasa aman dan nyaman untuk berbicara karena suasana kelompok yang tidak

menghakimi dan saling mendukung (Warsongko et al., 2024)

Kedua, teknik diskusi yang terstruktur. Penggunaan teknik diskusi yang terstruktur dan terarah memungkinkan siswa untuk berlatih keterampilan komunikasi secara bertahap. Siswa tidak hanya berbicara secara acak, tetapi belajar untuk menyampaikan pendapat secara logis, memberikan argumen, mendengarkan dengan empati, dan merespon dengan tepat (Anggraini et al., 2022). Teknik diskusi kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan ide-ide mereka dalam format yang sistematis dan terorganisir (Syamsiah et al., 2024).

Ketiga, peran fasilitator yang efektif. Peneliti sebagai fasilitator berperan penting dalam menciptakan suasana yang kondusif, mengarahkan diskusi, memberikan penguatan positif, dan memastikan semua siswa memiliki kesempatan untuk berbicara. Fasilitator yang efektif mampu membangun kepercayaan dan keterbukaan dalam kelompok sehingga setiap anggota merasa dihargai dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif (Warsongko et al., 2024).

Keempat, topik diskusi yang relevan dengan kehidupan siswa sehari-hari memotivasi keterlibatan aktif. Ketika siswa merasa bahwa topik yang dibahas berkaitan langsung dengan pengalaman dan kebutuhan mereka, mereka cenderung lebih antusias dan terlibat dalam diskusi (Syamsiah et al., 2024).

Kelima, pembelajaran sosial (*social learning*), dimana siswa tidak hanya belajar dari fasilitator tetapi juga dari teman-temannya.

Perubahan-perubahan positif yang teramati pada siswa meliputi (Yulianto, 2024): (1) peningkatan keberanian berbicara, (2) peningkatan kualitas komunikasi dengan menyampaikan pendapat lebih terstruktur dan logis, (3) peningkatan kemampuan mendengarkan

dengan memberikan respon yang relevan, (4) peningkatan empati dan toleransi terhadap perbedaan pendapat, dan (5) peningkatan kepercayaan diri dalam berkomunikasi di hadapan orang lain.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terbukti efektif meningkatkan kemampuan komunikasi siswa secara signifikan di SMA Negeri 3 Unggul Sigli. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata kemampuan komunikasi siswa dari 55 pada *pretest* menjadi 77,88 pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 22,88 poin atau sekitar 41,6%. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar -18,158 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya perbedaan yang sangat signifikan.

Perubahan positif kemampuan komunikasi siswa terlihat dari peningkatan keberanian berbicara, kemampuan menyampaikan pendapat secara terstruktur dan logis, kemampuan mendengarkan aktif, serta empati terhadap perbedaan pendapat. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh dinamika kelompok yang positif, teknik diskusi terstruktur, peran fasilitator yang efektif, dan pemilihan topik yang relevan dengan kehidupan siswa.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan kepada guru bimbingan konseling untuk menerapkan teknik diskusi dalam layanan bimbingan kelompok secara konsisten sebagai salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi siswa. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan melakukan pengembangan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variasi teknik bimbingan kelompok lainnya guna memperluas cakupan dan validitas hasil penelitian.

Daftar Pustaka

- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., and Kustiawan, W. 2022. Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(3), 337–342.
- Archbell, K. A., and Coplan, R. J. 2022. Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Communication Education*, 71(2), 97–117.
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chishiba, G., and Joseph, M. 2024. Communication skills challenges experienced by first-year university students: A systematic review. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 37(6), 465–477.
- Devito, J. A. 2013. *The interpersonal communication book* (13th ed.). Pearson Education.
- Maharani, L., Masya, H. and Janah, M. 2018. Peningkatan keterampilan sosial peserta didik SMA menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 5(2), 163–174.
- Muslihati, M. 2021. Efektivitas bimbingan kelompok dengan pendekatan partisipatif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi siswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 110–121.
- Natawidjaja, R. 2020. Dinamika Kelompok dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikopedagogia*, 9(1), 12–22.
- Saudia, N. 2019. Komunikasi interpersonal anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 8(1), 33–42.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suratriadi, P. and Astuti, F.D. 2023. Komunikasi antar pribadi guru dan siswa dalam memotivasi belajar siswa SMP Negeri 13 Bogor. *Jurnal Public Relations (J-PR)*, 5(2), 45–56.
- Syamsiah, S., Pangestie, E. P., and Feronika, N. 2024. Bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi kelompok untuk mengurangi kenakalan remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 4(1), 54–60.
- Warsongko, D. S., Miranda, S. K., and Ghozali, M. A. 2024. Group guidance to increase empathy of student. *Journal of Professional Teacher Education*, 2(01), 9–16.
- Yulianto, Y., 2024. Peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal siswa melalui teknik diskusi kelompok pada siswa kelas VIII. *Adi Karsa: Jurnal Teknologi Komunikasi Pendidikan*, 12(2), 65-78