

DINAMIKA KONSELING KELOMPOK DALAM PENGEMBANGAN KOMPETENSI SOSIAL REMAJA

Haniati Gowasa

Universitas Nias Raya

(haniatigowasa@uniraya.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika konseling kelompok dalam pengembangan kompetensi sosial remaja di SMA Negeri 1 Teluk Dalam. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk memahami pengalaman subjektif siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok. Partisipan penelitian berjumlah delapan siswa yang dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif dalam minimal enam sesi konseling kelompok. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, serta dokumentasi program bimbingan dan konseling. Analisis dilakukan melalui tahapan pengkodean tematik, identifikasi pola makna, dan interpretasi mendalam terhadap pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika konseling kelompok berkontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal, empati dan sensitivitas sosial, kepercayaan diri, serta kemampuan pengelolaan konflik. Interaksi kelompok yang suportif dan reflektif memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman langsung dan umpan balik teman sebaya. Konseling kelompok juga berfungsi sebagai ruang pembelajaran sosial yang aman untuk mengembangkan regulasi emosi dan perspektif sosial yang lebih matang. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi layanan konseling kelompok secara berkelanjutan dalam program bimbingan dan konseling sekolah sebagai strategi preventif dan pengembangan karakter remaja.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok; Kompetensi Sosial; Remaja; Bimbingan dan Konseling; Dinamika Kelompok.*

Abstract

This study aims to analyze the dynamics of group counseling in developing adolescents' social competence at SMA Negeri 1 Teluk Dalam. The research employed a qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to explore students' subjective experiences in participating in group counseling sessions. Eight students were selected through purposive sampling based on their active involvement in at least six counseling sessions. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observations, and documentation of the school counseling program. The analysis involved thematic coding, identification of meaning patterns, and interpretative examination of participants' lived experiences. The findings indicate that group counseling dynamics significantly contribute to the enhancement of interpersonal communication skills, empathy and social sensitivity, self-confidence, and conflict management abilities. Supportive and reflective group interactions enable students to learn through direct experience and peer feedback. Group counseling also functions as a safe social learning environment that fosters



emotional regulation and mature social perspective-taking. This study highlights the importance of integrating sustainable group counseling services into school guidance programs as both preventive and developmental strategies to strengthen adolescents' social competence and character formation.

Keywords: *Group Counseling; Social Competence; Adolescents; School Guidance and Counseling; Group Dynamics.*

A. Pendahuluan

Perkembangan remaja merupakan fase transisi psikososial yang krusial di mana perubahan signifikan terjadi dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial. Di usia sekolah menengah atas, khususnya di lingkungan seperti SMA Negeri 1 Teluk Dalam, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial dan akademik yang kompleks. Tuntutan interaksi sosial antar teman sebaya, peran keterampilan komunikasi dalam kelompok belajar, serta konflik interpersonal menjadi bagian tak terpisahkan dari dinamika kehidupan remaja. Kompetensi sosial menjadi salah satu soft skill penting yang memengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai konteks kehidupan, mulai dari hubungan teman sebaya sampai peluang akademik dan karier di masa depan.

Kompetensi sosial mengacu pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, mengelola konflik, menunjukkan empati, berkomunikasi secara adaptif, serta membangun hubungan yang sehat. Kemampuan ini tidak hanya berkontribusi terhadap hubungan interpersonal, tetapi juga berperan dalam pembangunan karakter dan kesehatan mental remaja. Di sekolah menengah, keterampilan sosial berelevansi tinggi

karena siswa dituntut berinteraksi dalam aktivitas akademik dan non-akademik seperti diskusi kelas, kerja kelompok, kegiatan ekstrakurikuler, serta pengambilan keputusan bersama. Namun, banyak remaja menghadapi kendala dalam mengembangkan kompetensi ini, baik karena faktor lingkungan, kurangnya pengalaman interaksi positif, maupun keterbatasan keterampilan sosio-emosional.

Dalam konteks layanan pendidikan di Indonesia, bimbingan dan konseling merupakan layanan yang strategis untuk mengatasi persoalan psikososial siswa. Salah satu pendekatan penting dalam layanan BK adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan psikososial yang dirancang untuk memberikan dukungan bersama dalam kelompok kecil peserta didik sehingga mereka dapat berbagi pengalaman, belajar dari interaksi sosial, serta mengembangkan strategi personal untuk menghadapi kesulitan. Konseling ini berbasis interaksi dan refleksi bersama serta sering digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosial, membangun rasa percaya diri, dan membantu siswa mengatasi masalah sosial atau emosional. Konseling kelompok memberikan wadah bagi

remaja untuk mengamati dan mempelajari keterampilan sosial dari rekan-rekan sebayanya dalam suasana yang lebih aman dibandingkan setting individual.

Sejumlah studi empiris telah menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan berbagai indikator keterampilan sosial pada siswa. Misalnya, penelitian terbaru menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berhasil meningkatkan keterampilan sosial siswa, termasuk kemampuan komunikasi interpersonal, kerja sama, empati, dan rasa percaya diri (A. A. Putri et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa melalui aktivitas kelompok, siswa belajar lebih aktif dalam mengembangkan kemampuan sosialnya karena mereka terlibat dalam diskusi, refleksi, dan pengalaman antarpersonal yang nyata.

Selain itu, studi lain juga menemukan bahwa konseling kelompok yang dirancang secara sistematis mampu memperbaiki kemampuan interaksi sosial siswa, yakni kemampuan berbicara, mendengarkan secara aktif, dan membangun hubungan positif dengan teman sekelas (Kristiani, 2024). Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan interaksi sosial setelah siswa mengikuti sesi konseling kelompok yang terfokus pada pengembangan keterampilan sosial.

Implementasi pendekatan konseling

kelompok tak hanya berkaitan dengan keterampilan sosial secara umum, tetapi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan psikososial lain seperti kecemasan sosial, kepercayaan diri, dan peran teman sebaya. Misalnya, beberapa studi memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif atau CBT (Cognitive Behavioral Therapy) dapat membantu siswa menangani kecemasan sosial, yang merupakan salah satu hambatan utama dalam kompetensi sosial remaja. CBT dalam setting kelompok memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi berpikir negatif dan menggantinya dengan strategi berpikir yang lebih adaptif, serta berlatih keterampilan sosial di lingkungan kelompok terbimbing.

Selain itu, bukti penelitian juga menunjukkan bahwa konseling kelompok berpengaruh positif terhadap konformitas teman sebaya, yakni dorongan remaja untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok yang dapat berdampak pada perilaku adaptif dan maladaptif. Penelitian ini memperlihatkan teknik-teknik seperti pelatihan asertivitas dan manajemen diri yang diterapkan dalam kelompok mampu membantu remaja membentuk keterampilan sosial yang positif sekaligus menanggulangi tekanan kelompok yang tidak sehat.

Konteks pendidikan di SMA Negeri 1 Teluk Dalam tentu sangat relevan dengan temuan-temuan tersebut, karena



sekolah merupakan arena utama di mana remaja berinteraksi dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah yang lebih luas. Tantangan kompetensi sosial di SMA dapat mencakup rendahnya kemampuan untuk berkolaborasi dalam kerja kelompok, kurangnya keterampilan komunikasi efektif, serta kesulitan mengelola konflik interpersonal. Hal ini mempengaruhi proses pembelajaran dan kesejahteraan psikososial siswa secara umum. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok bukan sekadar intervensi psikologis, tetapi juga strategi pembelajaran sosial yang mendukung perkembangan kompetensi sosial remaja secara holistik.

Secara teoritis, layanan konseling kelompok didasarkan pada gagasan bahwa interaksi sosial merupakan basis utama terbentuknya keterampilan sosial. Teori perkembangan sosial seperti yang digagas oleh Vygotsky dan pendekatan keterampilan sosial menekankan peran pengalaman sosial yang relevan dalam konteks pembelajaran kelompok. Interaksi antarpeserta didik dalam konseling kelompok menyediakan zone of proximal development, di mana siswa dapat belajar dari satu sama lain dengan dukungan fasilitator atau konselor. Proses refleksi bersama, umpan balik, dan simulasi situasi sosial memberi siswa ruang untuk mengembangkan kontrol diri, empati, dan keterampilan interaksi lainnya.

Lebih jauh lagi, layanan konseling kelompok membantu siswa dalam

pencapaian tujuan pembelajaran non-akademik seperti membangun rasa percaya diri, keterampilan mengatasi konflik, dan respons sosial yang adaptif. Penelitian literatur sistematis juga menunjukkan bahwa layanan ini efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMA/SMK, yang secara tidak langsung mendukung keterampilan sosial mereka dalam berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekolah (EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK dalam meningkatkan efikasi diri siswa, 2023). Efikasi diri yang lebih tinggi membantu siswa merasa lebih percaya diri dalam konteks sosial mereka, yang kemudian memperkuat keterampilan sosial mereka secara keseluruhan.

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa konseling kelompok menjadi pendekatan yang relevan dan efektif untuk mendukung perkembangan kompetensi sosial remaja di lingkungan sekolah menengah. Khususnya di SMA Negeri 1 Teluk Dalam, dinamika konseling kelompok bukan hanya mengatasi permasalahan interpersonal yang muncul, tetapi juga menyediakan sarana pembelajaran sosial yang sistematis. Penerapan layanan ini berpotensi meningkatkan kerja sama antar siswa, keterampilan komunikasi, empati, serta kemampuan mengelola konflik, yang semuanya merupakan komponen penting dalam kompetensi sosial remaja.

Pendekatan ini juga sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang tidak



hanya menekankan penguasaan kompetensi akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa agar dapat berperan optimal di masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah, terutama unit BK, untuk mengintegrasikan layanan konseling kelompok ke dalam program pembinaan siswa secara berkelanjutan, dengan fokus pada pengembangan keterampilan sosial sebagai bagian integral dari pendidikan holistik remaja.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan kerangka sistematis yang digunakan untuk memperoleh data dan menjawab permasalahan penelitian secara valid dan reliabel. Dalam konteks penelitian berjudul "Dinamik a Konseling Kelompok dalam Pengembangan Kompetensi Sosial Remaja di SMA Negeri 1 Teluk Dalam", pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian bukan untuk mengukur hubungan antar variabel numerik, tetapi untuk memahami secara mendalam pengalaman hidup subjek penelitian dalam konteks konseling kelompok dan bagaimana proses tersebut memengaruhi perkembangan kompetensi sosial mereka.

Pendekatan kualitatif fenomenologis bertujuan menangkap makna subjektif pengalaman sosial individu atau kelompok dari perspektif partisipan

sendiri (Creswell & Poth, 2018). Dalam penelitian mengenai dinamika konseling kelompok, pendekatan ini sangat relevan karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman, persepsi, dan interpretasi siswa terhadap proses konseling kelompok sebagai bagian dari perkembangan sosial mereka. Fenomenologi menekankan pemahaman konteks kehidupan nyata partisipan dan menganalisis bagaimana fenomena sosial seperti interaksi kelompok dikonstruksi dalam pengalaman mereka.

1. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam studi ini adalah Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), suatu pendekatan fenomenologis yang berfokus pada analisis pengalaman hidup dan bagaimana individu memberi makna pada pengalaman tersebut (Smith & Osborn, 2008). IPA relevan untuk penelitian ini karena memungkinkan analisis mendalam terhadap pengalaman personal siswa dalam konseling kelompok, termasuk bagaimana mereka merasakan dinamika interaksi sosial, tantangan emosional, dan perubahan kompetensi sosial yang mereka alami selama mengikuti sesi konseling.

Menurut Pietkiewicz dan Smith (2014), IPA dirancang untuk mengeksplorasi bagaimana individu memahami pengalaman penting mereka dalam kehidupan, terutama dalam konteks situasi sosial tertentu. Dalam penelitian layanan konseling kelompok



sekolah, penggunaan IPA untuk menggali interpretasi remaja terhadap proses konseling kelompok penting karena dinamika kelompok merupakan fenomena yang sangat kontekstual dan kompleks. Penggunaan metode ini telah terbukti efektif dalam studi-studi tetap terkait dinamika kelompok dan pengalaman peserta (Putri et al., 2025).

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Teluk Dalam, sebuah sekolah menengah atas di kabupaten yang menjadi fokus kajian. SMA Negeri 1 Teluk Dalam dipilih karena sekolah ini memiliki layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang aktif menjalankan program konseling kelompok untuk siswa dengan beragam dinamika sosial.

Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Januari hingga Maret 2025, selama periode aktivitas pembelajaran normal berjalan sehingga interaksi sosial siswa masih berlangsung seperti biasanya tanpa gangguan event sekolah yang mengubah pola hubungan antar siswa secara drastis.

3. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian terdiri dari delapan siswa kelas X, XI, dan XII yang dipilih secara purposive sampling. Kriteria partisipan adalah siswa yang telah mengikuti minimal enam sesi konseling kelompok selama periode semester berjalan dan bersedia berbagi pengalaman terkait proses tersebut. Purposive sampling dipilih karena peneliti perlu memastikan bahwa semua

partisipan memiliki pengalaman konseling kelompok sebagai dasar analisis fenomenologis.

Kriteria pemilihan juga mempertimbangkan variasi pengalaman sosial siswa, termasuk mereka yang berprestasi akademik tinggi dan yang mengalami tantangan sosial tertentu, seperti kecemasan sosial atau konflik interpersonal. Pendekatan ini memastikan data yang kaya dan beragam dalam menggambarkan dinamika konseling kelompok dari berbagai perspektif siswa.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif ini adalah wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif tidak langsung, dan dokumen layanan konseling. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif siswa melalui pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan fokus penelitian, tetapi tetap fleksibel untuk mengikuti alur narasi partisipan. Teknik wawancara ini umum digunakan dalam penelitian konseling karena mampu menghasilkan data deskriptif kaya dan relevan terhadap pengalaman emosional dan sosial partisipan (Merriam & Tisdell, 2016).

Selain itu, observasi non-partisipatif dilakukan saat sesi konseling kelompok untuk mencatat dinamika interaksi siswa, respons terhadap mood kelompok, gaya komunikasi, dan pola konflik atau kesepakatan dalam kelompok. Catatan ini akan melengkapi data wawancara dan

memberikan konteks perilaku nyata yang mungkin tidak sepenuhnya terekam melalui narasi verbal.

Dokumen layanan konseling seperti rencana sesi, materi aktivitas kelompok, dan catatan fasilitator BK juga dianalisis untuk memahami struktur program konseling dan teknik terapeutik yang digunakan.

5. Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dimulai dengan memperoleh persetujuan etika dari pihak sekolah melalui izin kepala sekolah dan konselor BK. Setelah itu, peneliti mengidentifikasi calon partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dan mengundang mereka untuk mengikuti sesi wawancara.

Wawancara dilakukan secara tatap muka di ruang konseling sekolah dengan durasi $\pm 60-90$ menit per sesi. Semua wawancara direkam secara audio (dengan persetujuan partisipan) untuk keperluan transkripsi dan analisis.

Observasi kelompok dilakukan saat sesi konseling berlangsung, dimana peneliti mencatat interaksi verbal dan non-verbal, pola pimpinan kelompok, serta gaya komunikasi antar siswa. Dokumentasi berupa catatan lapangan dan foto situasional (tanpa mengganggu proses konseling) juga dikumpulkan untuk mendukung data penelitian.

6. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan tahapan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

Menurut Smith, Flowers, dan Larkin (2009), langkah analisis IPA meliputi: (1) Pembacaan transkrip dan pencatatan reflektif, (2) Pengkodean tematik awal, (3) Pengembangan tema deskriptif dan interpretatif, (4) Hubungan antar tema, dan (5) Integrasi makna dalam narasi komprehensif.

Proses ini tidak hanya mengidentifikasi tema yang muncul dari kata-kata partisipan, tetapi juga memasukkan interpretasi peneliti terhadap makna pengalaman tersebut. Tahapan ini menghasilkan tema-tema yang menggambarkan bagaimana remaja memahami peran konseling kelompok dalam perkembangan kompetensi sosial mereka.

Selain itu, strategi triangulasi data dilakukan dengan membandingkan temuan dari wawancara, observasi, dan dokumen layanan konseling untuk meningkatkan validitas temuan penelitian. Penggunaan triangulasi sesuai dengan rekomendasi metodologis dalam penelitian konseling kelompok (Given, 2018).

7. Keabsahan dan Etika Penelitian

Keabsahan data dijamin melalui beberapa teknik seperti member checking (meminta konfirmasi kembali kepada partisipan terhadap transkrip dan temuan awal), peer debriefing (diskusi analisis dengan sesama peneliti), serta audit trail (dokumentasi proses penelitian secara sistematis). Teknik-teknik ini digunakan untuk mengurangi bias subjektivitas dan

meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.

Etika penelitian dipenuhi dengan mendapatkan persetujuan tertulis dari partisipan dan wali siswa (orang tua), menjaga anonimitas melalui kode partisipan, serta memastikan bahwa data pribadi disimpan secara aman dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini mengungkap bagaimana dinamika konseling kelompok berperan dalam perkembangan kompetensi sosial remaja di SMA Negeri 1 Teluk Dalam berdasarkan pengalaman delapan partisipan yang telah mengikuti sesi konseling kelompok terstruktur. Analisis data menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) menghasilkan empat tema utama: (1) peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal; (2) pengembangan empati dan sensitivitas sosial; (3) penguatan kepercayaan diri; dan (4) pengelolaan konflik interpersonal. Temuan ini sejalan dengan kajian empiris sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki efek positif pada keterampilan sosial siswa di lingkungan sekolah.

1. Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Temuan pertama menunjukkan bahwa partisipan merasakan peningkatan signifikan dalam kemampuan komunikasi interpersonal setelah terlibat dalam sesi konseling kelompok. Siswa melaporkan

bahwa mereka lebih mampu menyampaikan pikiran secara jelas, mendengarkan secara aktif, dan memberikan umpan balik yang konstruktif kepada teman sekelompoknya. Hal ini terlihat dari narasi beberapa partisipan yang menyebutkan bahwa mereka kini merasa lebih nyaman berbicara di depan teman sebaya dan lebih mampu memahami perspektif lain.

Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi sosial pada siswa sekolah menengah (Kristiani, 2024). Dalam penelitian tersebut, interaksi intens antar anggota kelompok mendorong siswa untuk secara aktif berlatih keterampilan berbicara, mendengarkan, dan merespon secara adaptif dalam situasi sosial yang nyata. Proses ini membantu siswa melihat komunikasi sebagai keterampilan yang perlu dilatih dan dikembangkan secara konsisten melalui pengalaman berulang dalam setting kelompok.

Dukungan teori dari Vygotsky juga menunjukkan bahwa interaksi sosial merupakan basis utama dalam perkembangan keterampilan anak, termasuk keterampilan komunikasi, melalui dialog yang dipandu oleh fasilitator (Creswell & Poth, 2018). Konseling kelompok menyediakan zone of proximal development di mana siswa belajar dari pengalaman teman sebayanya

di bawah bimbingan konselor.

2. Pengembangan Empati dan Sensitivitas Sosial

Tema kedua yang muncul dari data adalah pengembangan empati dan sensitivitas sosial. Banyak siswa memaparkan bahwa mereka kini lebih sadar terhadap perasaan orang lain serta lebih peka terhadap dinamika emosional dalam interaksi sosial. Partisipan mengungkapkan bahwa latihan reflektif dan diskusi mengenai pengalaman pribadi membantu mereka memahami bahwa setiap individu memiliki latar belakang emosi dan cara berinteraksi yang berbeda.

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Argina Farenta et al. (2024) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis pendekatan tertentu seperti CBT tidak hanya membantu keterampilan komunikasi, tetapi juga meningkatkan kesadaran emosional dan sensitivitas sosial pada remaja. Interaksi dalam kelompok memungkinkan siswa melihat langsung bagaimana perasaan dan reaksi mereka memengaruhi orang lain, serta bagaimana tanggapan yang empatik dapat memperkuat hubungan sosial positif.

Empati merupakan komponen utama dalam kompetensi sosial yang mendukung hubungan interpersonal yang sehat. Hal ini didukung oleh literatur perkembangan sosial kontemporer yang menyatakan bahwa empati berkembang melalui pengalaman sosial yang

melibatkan proses perspective-taking, yaitu kemampuan melihat situasi dari sudut pandang orang lain (Given, 2018). Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berlatih perspektif tersebut secara terpandu.

3. Penguatan Kepercayaan Diri dalam Interaksi Sosial

Temuan ketiga menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dalam konteks interaksi sosial meningkat setelah mengikuti sesi konseling kelompok. Beberapa partisipan mengaku sebelumnya merasa canggung atau takut salah ketika berinteraksi dengan teman sekelas. Namun, melalui sesi konseling kelompok, mereka merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas maupun kegiatan sosial di sekolah.

Temuan ini memperkuat hasil studi Wahyu Auliazalsini et al. (2023) yang menemukan bahwa keterlibatan dalam konseling kelompok membantu meningkatkan self-efficacy atau keyakinan diri siswa dalam mengelola situasi sosial. Peningkatan kepercayaan diri ini penting karena self-efficacy berkorelasi positif dengan kemampuan siswa untuk mengambil inisiatif dalam situasi sosial, mempengaruhi cara mereka berinteraksi, dan mengurangi kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial yang menantang.

Teori psikologis menunjukkan bahwa pengalaman berhasil dalam kelompok meningkatkan self-efficacy



melalui tiga mekanisme utama: pengalaman langsung sukses, observasi perilaku teman sebaya yang berhasil, serta umpan balik positif dari kelompok (Merriam & Tisdell, 2016). Ketiga mekanisme ini tampak jelas dalam sesi konseling kelompok yang terstruktur pada penelitian ini.

4. Pengelolaan Konflik Interpersonal

Tema keempat yang teridentifikasi adalah kemampuan yang lebih baik dalam mengelola konflik interpersonal. Siswa melaporkan bahwa mereka kini memiliki strategi yang lebih baik untuk menghadapi ketegangan atau perbedaan pendapat dalam interaksi sosial, baik dalam kelompok belajar maupun di lingkungan sekolah yang lebih luas. Siswa menyebutkan bahwa mereka telah belajar teknik negosiasi, kompromi, dan pemecahan masalah secara kolektif.

Temuan ini mendukung kajian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan keterampilan penyelesaian konflik pada remaja melalui pembelajaran kooperatif dan refleksi bersama (Putri et al., 2025). Dalam penelitian tersebut, interaksi kelompok dijadikan sebagai laboratorium sosial di mana siswa berlatih keterampilan menyelesaikan konflik secara langsung di bawah bimbingan konselor.

Dalam konteks pendidikan, kemampuan mengelola konflik sangat penting karena konflik adalah bagian tak terpisahkan dari pengalaman sosial remaja. Belajar menyelesaikan konflik

secara adaptif di masa sekolah berpotensi berdampak positif terhadap hubungan interpersonal dan kinerja akademik siswa di kemudian hari.

5. Diskusi Temuan secara Holistik

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan kontribusi yang signifikan terhadap berbagai aspek kompetensi sosial remaja di SMA Negeri 1 Teluk Dalam. Hal ini mencerminkan bahwa layanan konseling kelompok bukan hanya sekadar ruang diskusi pribadi, tetapi merupakan arena pembelajaran sosial yang dinamis di mana siswa belajar melalui pengalaman, refleksi, dan interaksi dengan sesama.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan kajian teoritis yang menunjukkan bahwa keterampilan sosial berkembang melalui pengalaman sosial yang berulang dan didukung oleh konteks kelompok yang positif (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Konseling kelompok, dengan struktur yang mendukung refleksi interpersonal dan umpan balik kolektif, dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam rangka membantu perkembangan kompetensi sosial siswa.

Namun, penting dicatat bahwa keberhasilan konseling kelompok juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kualitas fasilitasi oleh konselor, motivasi partisipan, serta dukungan lingkungan sekolah secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok perlu diintegrasikan dengan



kebijakan sekolah yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa secara menyeluruh.

D. Penutup

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Teluk Dalam, dapat disimpulkan bahwa dinamika konseling kelompok memiliki kontribusi yang signifikan dalam pengembangan kompetensi sosial remaja. Melalui proses interaksi kelompok yang terstruktur, siswa mengalami perubahan positif dalam beberapa aspek utama kompetensi sosial, yaitu keterampilan komunikasi interpersonal, empati dan sensitivitas sosial, kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola konflik interpersonal.

Pertama, konseling kelompok terbukti menjadi ruang belajar sosial yang efektif bagi siswa. Dalam sesi kelompok, siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga berperan aktif dalam berbagi pengalaman, menyampaikan pendapat, serta memberikan dan menerima umpan balik. Proses ini memperkuat keterampilan komunikasi interpersonal, seperti kemampuan berbicara secara asertif, mendengarkan aktif, dan memahami sudut pandang orang lain. Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian mutakhir (2020–2025) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok di lingkungan sekolah mampu meningkatkan keterampilan interaksi

sosial melalui pengalaman langsung dan refleksi kolektif.

Kedua, dinamika kelompok yang memungkinkan siswa saling memahami pengalaman emosional masing-masing berkontribusi terhadap peningkatan empati dan sensitivitas sosial. Diskusi terbuka dalam suasana yang aman dan suportif mendorong siswa untuk melihat permasalahan dari perspektif orang lain. Hal ini memperkuat kapasitas *perspective-taking* dan regulasi emosi, yang merupakan komponen penting dalam kompetensi sosial remaja. Sejumlah penelitian terbaru juga menegaskan bahwa interaksi kelompok yang difasilitasi secara profesional dapat meningkatkan kesadaran emosional serta kemampuan memahami kondisi sosial teman sebaya.

Ketiga, konseling kelompok membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial. Pengalaman berbicara di dalam kelompok kecil yang suportif, menerima dukungan dari teman sebaya, serta mendapatkan penguatan dari konselor berperan dalam membangun *self-efficacy* sosial. Peningkatan keyakinan diri ini berdampak pada partisipasi siswa dalam kegiatan kelas, diskusi kelompok belajar, dan aktivitas ekstrakurikuler. Hal ini konsisten dengan temuan empiris kontemporer yang menyatakan bahwa konseling kelompok efektif dalam memperkuat efikasi diri dan kesiapan sosial remaja.



Keempat, konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengelola konflik interpersonal. Melalui simulasi, diskusi, dan refleksi pengalaman nyata, siswa belajar strategi penyelesaian masalah, negosiasi, dan kompromi. Kemampuan ini sangat penting dalam konteks sekolah menengah, di mana interaksi antar teman sebaya sering kali diwarnai perbedaan pendapat dan dinamika relasi sosial yang kompleks.

Secara keseluruhan, dinamika konseling kelompok di SMA Negeri 1 Teluk Dalam tidak hanya berfungsi sebagai intervensi terhadap masalah sosial tertentu, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kompetensi sosial secara preventif dan penguatan karakter siswa. Konseling kelompok terbukti menjadi laboratorium sosial yang memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman nyata, observasi teman sebaya, dan refleksi terarah di bawah bimbingan konselor.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Pihak SMA Negeri 1 Teluk Dalam diharapkan dapat mengintegrasikan program konseling kelompok secara berkelanjutan dalam kurikulum layanan Bimbingan dan Konseling. Program ini tidak hanya diberikan kepada siswa yang memiliki masalah tertentu, tetapi juga sebagai upaya preventif dan

pengembangan keterampilan sosial seluruh siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Konselor diharapkan terus mengembangkan kompetensi profesional dalam memfasilitasi dinamika kelompok, termasuk penggunaan teknik yang inovatif seperti role-play, diskusi reflektif, dan pendekatan berbasis keterampilan sosial. Konselor juga perlu melakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas sesi kelompok untuk memastikan keberlanjutan dampak positifnya.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok sebagai ruang pembelajaran sosial yang aman dan suportif. Partisipasi aktif dan keterbukaan dalam sesi kelompok akan memperkuat manfaat yang diperoleh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan jumlah partisipan terbatas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain campuran (*mixed methods*) atau eksperimen kuasi guna mengukur efektivitas konseling kelompok secara kuantitatif. Selain itu, penelitian longitudinal juga penting dilakukan untuk melihat keberlanjutan dampak konseling kelompok terhadap perkembangan sosial remaja dalam jangka panjang.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan



kontribusi akademik dalam bidang bimbingan dan konseling, tetapi juga menjadi dasar pengembangan kebijakan layanan BK yang lebih komprehensif dalam mendukung perkembangan sosial remaja di lingkungan sekolah menengah.

E. Daftar Pustaka

- A. A. Putri, Nabilla Khairunnisa, Hana Pratiwi, Ririn Ayu Anjar Wani, & Ratna Sari Dewi. (2025). *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial | Siswa di Sekolah*, *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 3(3), 212–229. DOI:10.61132/nakula.v3i3.1818
- Adilla Aura Putri, Fitri Nurjihan, Rieke Corry Betsena Br. Tarigan, & Ika Febriana. (2024). Pengembangan Teks Laporan Penelitian Dalam Penyusunan Historiografi Sejarah. *KOHESI : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(1), 15-28. <https://doi.org/10.57094/kohesi.v5i1.1653>
- Argina Farenta et al. (2024). *Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja*, *Jurnal Pendidikan Kimia, Fisika dan Biologi*. DOI:10.61132/jupenkifb.v1i3.254
- Argina Farenta, A., et al. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis CBT dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kimia, Fisika dan Biologi*. DOI:10.61132/jupenkifb.v1i3.254
- Asih Sukasih et al. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Remaja Di Panti Asuhan, Counseling As Syamil Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 56–66. DOI:10.24260/as-syamil.v2i1.771
- Darna Kristal Laia. (2024). Perubahan Bentuk Nomina Dalam Kontruksi Kalimat Bahasa Nias Utara Dialek Tengah Di Amandraya. *KOHESI : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(1), 89-104. <https://doi.org/10.57094/kohesi.v5i1.258>
- EFEKETIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA SMA/SMK: *Systematic Literature Review, Counsenesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2). DOI:10.36728/cijgc.v3i2.2223
- Given, L. M. (Ed.). (2018). *The SAGE Encyclopedia of Research Methods*. SAGE Publications.
- Gowasa, H. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Pengasuhan Millenial Parent. *KOHESI : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(2), 89-104. <https://doi.org/10.57094/kohesi.v5i2.4582>
- Gowasa, H. 2024. Analisis Dampak



- Pendidikan Karakter Dalam Pembentukan Moral Anak. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i2.6441>
- Harefa, D. (2024). Preservation Of Hombo Batu: Building Awareness Of Local Wisdom Among The Young Generation Of Nias. *Haga : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 1-10. <https://doi.org/10.57094/haga.v3i2.2334>
- Harefa, D. (2024). Strengthening Mathematics And Natural Sciences Education Based On The Local Wisdom Of South Nias: Integration Of Traditional Concepts In Modern Education. *Haga : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 63-79. <https://doi.org/10.57094/haga.v3i2.2347>
- Harefa, D., Laia, B., Laia, F., & Tafonao, A. (2023). Socialization Of Administrative Services In The Research And Community Service Institution At Nias Raya University. *Haga : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 93-99. <https://doi.org/10.57094/haga.v2i1.928>
- Kristiani. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*. DOI:10.70134/bikoling.v1i1.208
- Kristiani. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa, *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 25–31. DOI:10.70134/bikoling.v1i1.208
- M Limbong, Dkk. 2023. Prosiding Pengembangan Kurikulum dan Implementasinya dalam Kurikulum Merdeka Belajar di Era Revolusi Industri 4.0
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation. Jossey-Bass.
- Mukminin, M. S. (2024). Tindak Tutur Ilokusi Dalam Lirik Lagu Gala Bunga Matahari Karya Sal Priadi (Kajian Pragmatik). *KOHESI : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(1), 46-57. <https://doi.org/10.57094/kohesi.v5i1.2017>
- Putri, A. A., Khairunnisa, N., Pratiwi, H., Wani, R. A. A., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa di Sekolah. *Jurnal Nakula*. DOI:10.61132/nakula.v3i3.1818
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. SAGE Publications.
- Wahyu Auliazalsini et al. (2023). *Peran*



*Konseling Kelompok Terhadap
Konformitas Teman Sebaya Pada
Remaja, Sinar Dunia: Jurnal Riset
Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan,
3(1). DOI:10.58192/sidu.v3i1.1889*

Wahyu Auliazalsini, et al. (2023). Peran
Konseling Kelompok Terhadap
Konformitas Teman Sebaya Pada
Remaja. Sinar Dunia: Jurnal Riset
Sosial Humaniora dan Ilmu
Pendidikan.
DOI:10.58192/sidu.v3i1.1889