

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMP YANG TERISOLASI SOSIAL

Sa'uda Salama

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: sauda.22018@mhs.unesa.ac.id

Elisabeth Christiana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa terisolasi di SMP Wijaya Putra. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest* pada sembilan siswa kelas VIII. Intervensi dilaksanakan dalam enam pertemuan, masing-masing 60 menit, menggunakan skala komunikasi interpersonal yang dimodifikasi dari *ICCS* dan dianalisis dengan *Uji Wilcoxon*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan komunikasi interpersonal (*Sig. 2-tailed < 0,05*). Skor tertinggi akhir diperoleh KFT (156), sedangkan peningkatan terbesar dialami ASR (*gain* 58 poin). Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek *self-disclosure*, serta terjadi penurunan rata-rata skor isolasi sosial dari 65,56 (tinggi) menjadi 48,33 (sedang). Temuan ini membuktikan bahwa teknik *role playing* efektif meningkatkan komunikasi interpersonal sekaligus menurunkan isolasi sosial siswa.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, *role playing*, komunikasi interpersonal, siswa terisolasi.

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of group guidance services using the role-playing technique in improving the interpersonal communication skills of socially isolated students at SMP Wijaya Putra. The study used a quantitative One Group Pretest-Posttest design with nine eighth-grade students. The intervention consisted of six 60-minute sessions, and the data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant improvement in students' interpersonal communication skills (Sig. 2-tailed < 0.05). The highest final score was obtained by KFT (156), while the greatest improvement was experienced by ASR, with a gain of 58 points. The most substantial improvement occurred in the self-disclosure aspect, and there was a decrease in the average social isolation score from 65.56 (high category) to 48.33 (moderate category). These findings show that the role-playing technique effectively improves interpersonal communication and reduces social isolation.

Keywords: group guidance, role playing, interpersonal communication, socially isolated students.

PENDAHULUAN

Perkembangan globalisasi menuntut setiap individu memiliki keterampilan komunikasi yang efektif, terutama dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal di lingkungan sosial. Komunikasi dipahami sebagai proses interaksi yang melibatkan pertukaran pesan antara individu atau kelompok dengan tujuan mencapai pemahaman bersama. Effendy, dalam oleh Muspawi et al. (2024), menjelaskan bahwa komunikasi adalah proses di mana pesan ditransmisikan dari pengirim ke penerima melalui berbagai media yang memungkinkan umpan balik, sehingga individu dapat mengekspresikan ide dan perasaan serta membangun hubungan sosial yang harmonis. Salah satu bentuk komunikasi yang berperan

sentral dalam interaksi sosial adalah komunikasi interpersonal, yaitu proses komunikasi yang terjadi secara langsung antara dua orang atau lebih yang memiliki hubungan timbal balik. Hargie & Dickson (2004), mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses kompleks di mana individu secara sadar menerapkan serangkaian perilaku sosial yang bertujuan, saling terkait, serta dapat dipelajari dan dikendalikan. Rubin & Martin, (1994), menekankan bahwa komunikasi interpersonal berkaitan dengan kemampuan individu untuk secara efektif mengelola dan memelihara hubungan interpersonal dalam berbagai situasi komunikasi, sedangkan DeVito (2016) dalam Agustin et al. (2025), menyatakan bahwa komunikasi interpersonal melibatkan pertukaran pesan verbal dan nonverbal dengan tujuan

membangun pemahaman bersama dan memperkuat hubungan sosial. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana penting untuk membentuk dan memelihara hubungan sosial yang bermakna.

Komunikasi interpersonal penting bagi remaja, terutama siswa sekolah menengah, karena mereka mulai memperluas jaringan sosial mereka di luar keluarga inti dan membentuk ikatan erat dengan teman sebaya. Hurlock dalam Ningtyas & Wiyono (2022), mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja memiliki keinginan yang kuat untuk diterima oleh teman sebaya dan membentuk identitas. Komunikasi interpersonal yang positif memiliki dampak signifikan pada kemampuan mereka untuk membangun hubungan sosial. Namun, tidak semua siswa berhasil terintegrasi ke dalam media sosial; beberapa mengalami kesulitan komunikasi, seperti memulai percakapan, mengungkapkan pendapat, atau berpartisipasi secara pasif dalam kegiatan kelompok. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan membatasi kemampuan mereka untuk bersosialisasi. Dari perspektif psikologis, situasi ini disebut isolasi sosial. Kumalasari (2017), dikutip dalam Magfiroh & Khadijah (2023), menjelaskan bahwa isolasi sosial terjadi ketika individu merasa sulit untuk mengubah norma atau aturan sosial yang ada. Akibatnya, remaja yang mengalami diskriminasi seringkali memiliki harga diri rendah, merasa ditolak oleh teman sebaya, dan kesulitan membentuk hubungan sosial.

Fenomena isolasi sosial pada remaja telah mendapat perhatian signifikan dalam berbagai penelitian. Studi yang dilakukan oleh Jefferson et al. (2023), terhadap 518.210 remaja usia 15 tahun di 75 negara menemukan bahwa kesepian dan keterisolasiannya pada remaja dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik Menurut Kartono & Gulo (2000) dalam Mevha (2021), siswa terisolasi adalah individu yang memiliki hubungan sosial terbatas dan kurang bermakna dengan teman sebayanya. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Diyanti (2022), ditemukan bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat antara komunikasi interpersonal dan interaksi sosial pada siswa bahwa semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonalnya, semakin tinggi pula tingkat interaksi sosial siswa.

Hasil ini menegaskan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam membina hubungan sosial yang positif di sekolah. Situasi serupa diamati di kalangan siswa SMP Wijaya Putra di Surabaya, di mana tingkat isolasi sosial diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale (version 3)*, yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan diadaptasi untuk penelitian ini.

Pengukuran yang dilakukan pada 91 siswa kelas delapan menunjukkan bahwa 27% siswa berada dalam kategori isolasi sosial tinggi, 43% dalam kategori sedang, dan 30% dalam kategori rendah. Untuk lebih memahami situasi siswa dengan isolasi sosial tinggi, peneliti mewawancarai sembilan siswa dari kategori ini.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa para siswa mengalami beberapa kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya mereka: ragu-ragu untuk memulai percakapan, kurang percaya diri dalam kemampuan berkomunikasi, dan kesulitan mengungkapkan pendapat dalam diskusi kelompok. Selain itu, data sosiometri yang dikumpulkan oleh Guru BK menunjukkan bahwa sembilan siswa memperoleh skor terendah dalam penilaian sosiometri karena mereka tidak ada yang dipilih teman sebaya mereka atau memiliki skor 0.

Selanjutnya, hasil observasi di kelas menunjukkan bahwa siswa yang mengalami isolasi sosial cenderung memperlihatkan perilaku pasif dalam interaksi sosial. Mereka jarang menunjukkan inisiatif untuk memulai percakapan dengan teman sebaya, kurang percaya diri saat diminta menyampaikan pendapat di depan kelas, dan sering memilih menyendiri pada waktu istirahat. Dalam kegiatan diskusi kelompok, partisipasi mereka juga rendah, dengan kecenderungan mengikuti keputusan teman tanpa mengemukakan pendapat pribadi. Temuan ini mengindikasikan adanya keterbatasan dalam kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Kemampuan komunikasi interpersonal yang efektif menjadi salah satu unsur penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Rubin & Martin (1994) mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal dapat diidentifikasi melalui beberapa komponen utama, seperti (1) keterbukaan diri (*self-disclosure*); (2) empati; (3) adaptasi sosial (*social relaxation*); (4) ketegasan (*assertiveness*); (5) kemampuan mengatur dinamika interaksi (*interaction management*); (6) orientasi pada kebutuhan lawan bicara (*altercentrism*); (7) ekspresivitas verbal dan nonverbal; (8) kemampuan memberikan dukungan emosional (*supportiveness*); (9) pembentukan kedekatan psikologis (*immediacy*); serta (10) pengendalian faktor lingkungan (*environmental control*) untuk menciptakan komunikasi yang efektif. Berbagai aspek tersebut membantu individu berinteraksi secara lebih efektif sehingga mampu menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang positif dengan orang lain.

Komunikasi interpersonal memegang peranan penting, karena keterampilan ini memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif melalui dukungan keluarga, pengembangan potensi pribadi, dan interaksi sosial. Sukitman (2015) dalam Sugiarto & Suhaili, (2022), menekankan bahwa hubungan yang positif antara guru

dan siswa, disertai interaksi yang nyaman dengan teman sebaya tanpa adanya rasa iri, berkontribusi pada efektivitas pembelajaran dan perkembangan sosial anak. Salah satu strategi yang dinilai efektif dalam bimbingan kelompok adalah penggunaan teknik *role playing*, yang menciptakan pengalaman sosial yang bermakna dengan melibatkan banyak peserta untuk membangun situasi sosial yang positif. Menurut Habsy, (2022), teknik *role playing* memungkinkan individu memahami diri sendiri dan orang lain secara lebih mendalam, serta mengembangkan keterampilan sosial secara nyata. Melalui metode ini, siswa dapat melatih kemampuan komunikasi secara lebih efektif, memberikan tanggapan atau kritik dengan tepat, dan mengekspresikan pendapat secara asertif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penerapan teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Sebuah penelitian oleh Samsaifil & Nirmala Sari (2022), menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *role playing* secara signifikan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Partiwati & Hariastuti, (2025) juga melaporkan hasil serupa dan menyatakan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal siswa meningkat setelah berpartisipasi dalam layanan bimbingan kelompok berbasis *role playing*. Berdasarkan temuan ini, teknik bermain peran tampaknya memiliki potensi yang signifikan untuk mendukung pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Namun, sebagian besar penelitian terdahulu cenderung menitikberatkan kajian pada siswa secara umum dan belum meneliti secara khusus penerapan teknik *role playing* pada siswa yang mengalami isolasi sosial, padahal kelompok siswa ini memiliki karakteristik berbeda, terutama dalam hal keberanian berinteraksi, kemampuan menyampaikan pendapat, serta tingkat partisipasi dalam hubungan sosial dengan teman sebaya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus menilai efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *role playing* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa dengan isolasi sosial. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *role playing* pada siswa SMP yang mengalami isolasi sosial, dengan pendekatan kuantitatif dan desain *one group pre-test post-test* untuk mengidentifikasi perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam mendukung peningkatan

keterampilan komunikasi interpersonal sekaligus mengurangi kecenderungan isolasi sosial siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain kelompok pretest-posttest, di mana sekelompok partisipan dinilai sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk menguji pengaruh antarvariabel melalui pemberian perlakuan secara langsung kepada subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2023), *One Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok, yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Wijaya Putra Surabaya dengan populasi seluruh siswa kelas VIII A, VIII B, dan VIII C, yang berjumlah 91 siswa. Pemilihan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* didasarkan pada kriteria pengukuran tingkat isolasi sosial menggunakan *UCLA Loneliness Scale* yang telah diadaptasi menunjukkan kategori tinggi, kemudian diperkuat melalui data sosiometri dengan skor 0 dan siswa bersedia mengikuti bimbingan kelompok.. Hasil seleksi menunjukkan bahwa terdapat sembilan siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Perlakuan yang diberikan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* selama enam pertemuan, yang bertujuan melatih siswa dalam mengembangkan berbagai aspek komunikasi interpersonal, termasuk keterbukaan diri (*self-disclosure*), empati, adaptasi sosial (*social relaxation*), ketegasan (*assertiveness*), kemampuan mengelola dinamika interaksi (*interaction management*), orientasi pada kebutuhan lawan bicara (*altercentrism*), ekspresivitas verbal dan nonverbal, kemampuan memberikan dukungan emosional (*supportiveness*), pembentukan kedekatan psikologis (*immediacy*), serta pengendalian faktor lingkungan (*environmental control*).

Instrumen penelitian berupa angket komunikasi interpersonal yang disusun berdasarkan konsep *Interpersonal Communication Competence* dari Rubin dan Martin, dimodifikasi agar sesuai dengan karakteristik siswa SMP, baik dari segi budaya maupun tingkat perkembangan usia. Modifikasi dilakukan dengan menyesuaikan jumlah item pernyataan pada setiap aspek, sehingga instrumen awal sebanyak 30 item dikembangkan menjadi 40 item untuk memperoleh distribusi item yang lebih seimbang. Angket disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat pilihan respons: Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Validitas instrumen diuji menggunakan teknik *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 40 item

yang diuji, 36 item dinyatakan valid, sedangkan 4 item lainnya tidak memenuhi kriteria validitas dan tidak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji dengan teknik *Cronbach's Alpha*, menghasilkan nilai 0,890, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas tinggi.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,890	40

Dalam penelitian ini, data perlakuan dianalisis menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* melalui program SPSS. Uji ini bertujuan untuk menilai perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *role playing*. Hipotesis penelitian dianggap signifikan jika nilai signifikansi (*Asymp. Sig.*) kurang dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Wijaya Putra Surabaya dengan sembilan siswi kelas VIII yang teridentifikasi mengalami isolasi sosial sebagai subjek. Pengukuran kemampuan komunikasi interpersonal dilakukan menggunakan *Interpersonal Communication Competence Scale (ICCS)* dari Rubin & Martin (1994), yang telah dimodifikasi menjadi 36 pernyataan serta terbukti valid dan reliabel.

Pemilihan subjek didasarkan pada identifikasi siswa dengan tingkat isolasi sosial tinggi melalui pengukuran menggunakan *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* yang telah diadaptasi, dan diperkuat dengan data sosiometri yang menunjukkan skor 0. Data dikumpulkan dalam dua tahap, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*), untuk mengevaluasi perubahan kemampuan komunikasi interpersonal siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *role playing*. Hasil analisis data mengindikasikan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

Tabel 2. Kategori Tingkat Komunikasi Interpersonal

Kategori	Kriteria	Interval Skor
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$ $X \leq (108 - 24)$ $X \leq 84$	36 – 84
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $84 < X < (108 + 24)$ $84 < X < 132$	85 – 132
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $X \geq (108 + 24)$	133 – 180

	$X \geq 132$	
--	--------------	--

Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan pada 12 Januari 2026 untuk menggambarkan kondisi kemampuan komunikasi interpersonal siswa sebelum diberikan perlakuan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan rendah hingga sedang. Dari sembilan subjek penelitian, lima siswa tergolong dalam kategori sedang dengan skor AJI 103, ACA 110, KFT 124, KAK 103, dan VAA 107, sedangkan empat siswa lainnya masuk kategori rendah, yakni ASR 78, DFF 83, MAS 83, dan SRK 80. Temuan ini menunjukkan bahwa beberapa siswa masih menghadapi kesulitan dalam komunikasi interpersonal, antara lain kurang percaya diri saat menyampaikan pendapat, bersikap pasif dalam interaksi kelompok, serta terbatasnya kemampuan menyesuaikan diri dengan teman sebaya.

Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *role playing*, dilakukan pengukuran akhir (*post-test*) untuk menilai perubahan kemampuan komunikasi interpersonal. Analisis hasil menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pada sebagian besar siswa. Dari sembilan subjek, tujuh siswa masuk kategori tinggi dengan skor AJI 143, ACA 136, ASR 136, KFT 156, KAK 151, MAS 137, dan VAA 135, sedangkan dua siswa, DFF 116 dan SRK 114, tetap berada pada kategori sedang. Tidak ada siswa yang tetap pada kategori rendah. Hasil ini menegaskan bahwa partisipasi dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal, tercermin dari meningkatnya rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat serta partisipasi yang lebih aktif dan responsif dalam interaksi kelompok.

Tabel 3. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama	Pre Test	Post Test	Gain Score	Keterangan
1	AJI	103	143	40	Meningkat
2	ACA	110	136	26	Meningkat
3	ASR	78	136	58	Meningkat
4	DFF	83	116	33	Meningkat
5	KFT	124	156	32	Meningkat
6	KAK	103	151	48	Meningkat
7	MAS	83	137	54	Meningkat
8	SRK	80	114	34	Meningkat
9	VAA	107	135	28	Meningkat
Rata Rata		96,78	136,00	39,22	

Perbandingan hasil pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) menunjukkan adanya peningkatan skor komunikasi interpersonal pada seluruh siswa subjek penelitian, di mana setiap siswa mencatat

selisih skor positif (*gain score*) yang menandakan peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Secara keseluruhan, rata-rata skor meningkat dari 96,78 pada pengukuran awal menjadi 136,00 pada pengukuran akhir, dengan peningkatan rata-rata sebesar 39,22 poin. Peningkatan tertinggi dicapai oleh siswa ASR dengan selisih 58 poin, diikuti oleh MAS sebesar 54 poin dan KAK sebesar 48 poin, sedangkan peningkatan terendah tercatat pada siswa ACA dengan selisih 26 poin. Meskipun terdapat perbedaan tingkat peningkatan antar siswa, seluruh subjek penelitian menunjukkan kemajuan kemampuan komunikasi interpersonal, dan untuk menilai signifikansi perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Test Statistics

Z	-2,666 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008

Hasil analisis mengindikasikan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok yang menerapkan latihan *role playing*. Tingkat signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,008, lebih kecil dari 0,05, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara keterampilan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah partisipasi. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang menegaskan bahwa latihan *role playing* efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMP yang mengalami isolasi sosial.

Sepanjang enam sesi bimbingan kelompok, siswa menunjukkan kemajuan yang positif. Pada awal kegiatan, beberapa siswa terlihat pasif, pendiam, dan kurang percaya diri dalam interaksi. Namun, seiring berjalannya latihan *role playing*, perilaku komunikasi mereka menjadi lebih terbuka dan aktif; siswa lebih berani menyampaikan pendapat, mampu mendengarkan dan menanggapi teman sebaya, serta menunjukkan empati dalam interaksi kelompok. Selain itu, mereka mulai menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok dan berkomunikasi lebih efektif. Temuan ini menegaskan bahwa latihan *role playing* memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan berbagai situasi komunikasi interpersonal secara langsung, sehingga membantu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mereka.

Pembahasan

Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan komunikasi

interpersonal yang konsisten dan signifikan pada sembilan siswi kelas VIII yang menjadi subjek penelitian setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan berhasil mendorong perubahan positif pada kemampuan komunikasi interpersonal siswa, yang sebelumnya termasuk dalam kategori rendah hingga sedang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test post-test* untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui perbandingan kondisi siswa sebelum dan sesudah intervensi. Pengukuran awal menunjukkan rata-rata skor komunikasi interpersonal sebesar 96,78, yang mengindikasikan bahwa sebelum intervensi, siswa masih mengalami berbagai kendala dalam berinteraksi secara efektif, seperti rendahnya keterbukaan diri (*self-disclosure*), kurangnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, keterbatasan dalam memahami perspektif dan perasaan orang lain (*empathy*), serta kemampuan yang terbatas dalam mengelola percakapan dalam konteks sosial. Karakteristik ini mencerminkan ciri-ciri siswa yang mengalami isolasi sosial, yaitu cenderung menarik diri, bersikap pasif dalam interaksi, dan memiliki tingkat kecemasan sosial yang relatif tinggi.

Intervensi pada penelitian ini dilaksanakan melalui enam sesi layanan bimbingan kelompok, masing-masing berdurasi 60 menit. Setiap sesi terdiri dari tahapan pembentukan kelompok, peralihan, kegiatan inti, dan penutup. Pada tahapan kegiatan inti, teknik *role playing* diterapkan sebagai strategi utama untuk melatih keterampilan komunikasi interpersonal siswa melalui simulasi berbagai situasi sosial yang relevan dengan kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Melalui kegiatan tersebut, siswa memiliki kesempatan untuk berlatih menyampaikan pendapat, mengekspresikan perasaan, merespons teman sebaya, serta menghadapi interaksi sosial dengan cara yang lebih adaptif dan efektif.

Pengukuran akhir (*post-test*) memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa secara signifikan, dengan rata-rata skor mencapai 136,00, atau naik sebesar 39,22 poin dibandingkan pengukuran awal. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($\leq 0,05$), yang menegaskan perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *role playing* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa yang mengalami isolasi sosial.

Peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa tidak hanya dapat diukur melalui kenaikan skor secara kuantitatif, tetapi juga dapat diamati secara kualitatif selama proses layanan berlangsung. Pada awal

intervensi, mayoritas siswa masih menunjukkan perilaku pasif dan tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam berinteraksi. Seiring berjalannya intervensi, terjadi perubahan perilaku yang lebih adaptif, ditandai oleh peningkatan keberanian siswa untuk berbicara, keterlibatan aktif dalam diskusi kelompok, serta kemampuan menyampaikan pendapat secara lebih jelas dan terbuka. Selain itu, siswa mulai menunjukkan respons yang lebih empatik terhadap teman sebaya dan memperlihatkan sikap yang lebih positif dalam dinamika interaksi kelompok.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Sukitman (2015) dalam Sugiarto & Suhaili (2022), yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dapat membantu individu mengembangkan aspek pribadi dan sosial melalui dinamika kelompok yang aman dan suportif. Dinamika kelompok memungkinkan individu belajar melalui interaksi langsung, berbagi pengalaman, serta memperoleh umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Selain itu, Yalom dalam Aminatussolikha (2024), menjelaskan bahwa kelompok memiliki berbagai faktor terapeutik seperti *universality*, *altruism*, dan *social learning* yang dapat mendorong perubahan perilaku individu. Dalam penelitian ini, siswa menyadari bahwa kesulitan komunikasi yang dialami bukanlah masalah yang dialami sendiri, memperoleh dukungan dari anggota kelompok lain, serta belajar melalui proses observasi dan interaksi selama kegiatan *role playing*.

Hasil analisis terhadap berbagai aspek komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek *self-disclosure* (keterbukaan diri). Pada tahap awal, skor aspek ini tergolong rendah (rentang 7–8), yang mencerminkan kecenderungan siswa untuk menutup diri dan rendahnya rasa percaya diri dalam menyampaikan pikiran, perasaan, maupun pendapat. Setelah diberikan intervensi, hampir seluruh subjek penelitian menunjukkan perbaikan pada aspek ini. Peningkatan tersebut diduga berkaitan dengan penerapan teknik *role playing*, yang menciptakan suasana belajar yang aman dan bebas tekanan, sehingga siswa dapat mengekspresikan diri melalui peran tanpa khawatir terhadap penilaian negatif. Selain itu, aspek *empathy* dan *interaction management* juga mengalami peningkatan, karena melalui simulasi peran siswa belajar memahami perspektif orang lain serta mengelola percakapan secara lebih seimbang. Sebaliknya, peningkatan yang relatif lebih rendah terlihat pada aspek *social relaxation*, diikuti oleh *assertiveness* dan *environmental control*. Hal ini disebabkan karena aspek-aspek tersebut terkait dengan kecemasan sosial dan stabilitas emosi, yang secara umum memerlukan latihan dan pembiasaan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Semua subjek dalam penelitian (AJI, ACA, ASR, DFF, KFT, KAK, MAS, SRK, dan VAA) menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan komunikasi interpersonal mereka setelah berpartisipasi dalam sesi bimbingan kelompok *role playing*. Skor AJI meningkat dari 103 (sedang) menjadi 143 (tinggi), menunjukkan sikap yang lebih rileks dan partisipasi yang lebih aktif dalam diskusi kelompok. Skor ACA meningkat dari 110 menjadi 136, menunjukkan sikap yang lebih terbuka dan peningkatan keterampilan mendengarkan. Skor ASR menunjukkan peningkatan signifikan dari 78 (rendah) menjadi 136 (tinggi), menunjukkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam percakapan.

Selanjutnya, DFF mengalami peningkatan skor dari 83 menjadi 116, terutama pada aspek *self-disclosure*, meskipun masih berada pada kategori sedang karena keterlibatan dalam sesi layanan tidak sepenuhnya optimal. KFT meningkat dari 124 menjadi 156 dan menunjukkan perubahan signifikan dalam keberanian menyampaikan pendapat serta berbagi pengalaman pribadi. KAK juga mengalami peningkatan dari 103 menjadi 151 dengan perkembangan pada aspek *assertiveness* dan keterbukaan diri sehingga lebih berani menyampaikan pendapat secara tegas.

Pada MAS, skor meningkat dari 83 menjadi 137 yang menunjukkan adanya perkembangan dalam keterlibatan komunikasi kelompok meskipun masih memerlukan latihan lebih lanjut untuk menjaga kestabilan interaksi. SRK meningkat dari 80 menjadi 114 sehingga kategori berubah dari rendah menjadi sedang, walaupun masih terlihat sedikit gugup dalam situasi komunikasi yang menuntut spontanitas. Adapun VAA mengalami peningkatan dari 107 menjadi 135 dengan perubahan memperlihatkan peningkatan tingkat kepercayaan diri, kemampuan untuk lebih terbuka dalam mengemukakan pendapat, serta keterlibatan yang lebih intens dalam interaksi dengan teman sebaya.

Peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa juga terlihat dari penurunan tingkat isolasi sosial, yang diukur menggunakan versi adaptasi *UCLA Loneliness Scale*. Pada pengukuran awal, rata-rata skor isolasi sosial siswa tercatat 65,56, tergolong kategori tinggi. Setelah mengikuti enam sesi layanan bimbingan kelompok, rata-rata skor menurun menjadi 48,33, termasuk kategori sedang, dengan selisih rata-rata 17,23 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa kemajuan dalam kemampuan komunikasi interpersonal berkontribusi secara langsung terhadap penurunan tingkat isolasi sosial siswa. Hasil ini sejalan dengan pendapat Magfiroh & Khadijah (2023), yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif merupakan fondasi penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Perubahan perilaku yang

mencerminkan berkurangnya isolasi sosial terlihat dari meningkatnya keterlibatan siswa dalam interaksi, keberanian untuk menyapa dan ikut serta dalam percakapan, serta partisipasi yang lebih aktif dalam kegiatan kelompok.

Hasil penelitian mengindikasikan adanya hubungan yang konsisten antara peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal dan penurunan tingkat isolasi sosial. Peningkatan yang signifikan pada aspek keterbukaan diri (*self-disclosure*) dan empati berperan penting dalam memfasilitasi siswa membangun hubungan sosial yang lebih bermakna dan suportif. Saat siswa mampu berkomunikasi secara lebih terbuka serta memahami perspektif dan perasaan orang lain dengan lebih baik, kualitas interaksi sosial meningkat, sehingga pengalaman kesepian dan keterasingan cenderung berkurang.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *role playing*, yang dilaksanakan dalam enam pertemuan masing-masing berdurasi 60 menit, terbukti efektif sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang mengalami isolasi sosial. Program ini tidak hanya memperkuat aspek ekspresif dan interaktif dalam komunikasi, tetapi juga memberikan pengaruh nyata dalam menurunkan tingkat isolasi sosial, sehingga mendukung terciptanya hubungan sosial yang lebih sehat, adaptif, dan bermakna di lingkungan sekolah.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa SMP yang mengalami isolasi sosial meningkat secara signifikan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Partisipasi dalam layanan ini terbukti meningkatkan keterampilan komunikasi siswa, terlihat dari perilaku yang lebih terbuka, rasa percaya diri yang meningkat, serta kemampuan berinteraksi lebih efektif dengan teman sebaya. Selain itu, penelitian juga mencatat penurunan tingkat isolasi sosial siswa setelah mengikuti program ini. Temuan tersebut menegaskan bahwa teknik *role playing* efektif tidak hanya dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, tetapi juga dalam mengurangi isolasi sosial, sehingga dapat dijadikan strategi intervensi yang relevan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung pengembangan keterampilan komunikasi serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat, adaptif, dan bermakna.

Saran

1. Bagi Siswa
Siswa diharapkan terus mempraktikkan keterampilan komunikasi interpersonal dari bimbingan kelompok dengan *role playing* untuk meningkatkan percaya diri dan kemampuan sosial.
2. Bagi Guru BK
Guru BK disarankan memanfaatkan teknik *role playing* terutama bagi siswa yang kesulitan berkomunikasi, karena memberikan pengalaman praktik yang nyata.
3. Bagi Sekolah
Sekolah sebaiknya menyediakan waktu, ruang, dan fasilitas yang memadai agar kegiatan *role playing* dapat berlangsung efektif.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti berikutnya disarankan menggunakan desain lebih kuat, misalnya melibatkan kelompok kontrol atau menambah sesi, serta mengeksplorasi penerapan *role playing* di konteks atau populasi berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Dian, P., Conia, D., Prabowo, A. S., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2025). Implementasi Assertive Training Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Dengan Teman Sebaya. *Jkip: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Communication*, 5(4), 898–904.
- Aminatussolikha, S. (2024). Implementasi Dengan Teknik Self Management Untuk Akademik Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Ketapang Lampung Akademik Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Ketapang. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Diyanti, H. W. (2022). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Interaksi Sosial Siswa Kelas Viii Smp. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 11(3), 119–129. <https://uia.e-journal.id/Guidance%0amengetahui>
- Habsy, B. A. (2022). Role-Playing Group Counseling In Character-Strengthening Education In High School Students. *Journal Of Advanced Guidance And Counseling*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/Jagc.2022.3.1.9308> Journal

- Hargie, O., & Dickson, D. (2004). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory And Practice* (Hargie & Dickson (Ed.); 4th Editio). Routledge (An Imprint Of The Taylor & Francis Group). <https://www.routledge.com/>
- Jefferson, R., Barreto, M., Jones, F., Conway, J., Chohan, A., Rich, K., Verity, L., Petersen, K. J., & Qualter, P. (2023). Adolescent Loneliness Across The World And Its Relation To School Climate , National Culture And Academic Performance. *British Journal Of Educational Psychology*, 95(2), 997–1016. <https://doi.org/10.1111/bjep.12616>
- Magfiroh, D. D., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Terisolir. *Jurnal Fokus Konseling*, 9(1), 11–17.
- Mevha, R. I. (2021). Efektivitas Teknik Assertive Training Dalam Siswa Terisolir Di Sekolah Menengah Pekanbaru Pekanbaru. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. <https://repository.uin-suska.ac.id/52707/>
- Muspawi, M., Vilanti, F. A., & Ekayani, P. (2024). Komunikasi Dan Gaya Kepemimpinan. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(1), 395–401. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i1.4069>
- Ningtyas, A. A., & Wiyono, B. D. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Sma Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Sma Amelia Astian Ningtya. *Jurnal Bk Unesa*, Vol. 12 No.
- Partiwi, R. E., & Hariastuti, R. T. (2025). Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Pada Peserta Didik. *Jurnal Bk Unesa*, 15 No 2. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Rubin, R., & Martin, M. (1994). Development Of A Measure Of Interpersonal Competence. *Communication Research Reports*, 11(June 1994), 33–44. <https://doi.org/10.1080/08824099409359938>
- Samsaifil, & Nirmala Sari. (2022). Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 8641–8648. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.12263>
- Sugiarto, S., & Suhaili, N. (2022). Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 03, 100–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.62159/jpt.v3i3.644>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (Ed.); 1st Ed.). Alfabeta. www.cvalfabeta.com