

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercise untuk Meningkatkan Interaksi Sosial pada Siswa di SMPN 03 Sungai Pua

Desi Anggarini¹, Alfi Rahmi²

^{1,2} Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan,
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi
e-mail: desi371521@gmail.com¹, alfirahmi@iainbukittinggi.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena adanya indikasi siswa yang suka menyendiri baik dalam bermain dan enggan berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, emosi yang mengakibatkan pertengkaran hingga adu fisik antar siswa, dan terdapat juga siswa yang berkomunikasi dengan guru dengan menggunakan bahasa yang kurang sopan. Tujuan akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial pada siswa kelas VII3 di SMPN 03 Sungai Pua. Bimbingan kelompok dengan teknik group exercise yaitu diterapkan pada sesi pertengahan pada bimbingan kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Metode penelitian ini adalah Ekperimen model One Group Pretest Posttest Design. Populasi adalah siswa kelas VII3 di SMPN 03 Sungai Pua yang berjumlah 19 orang, kemudian diambil sampel penelitian yaitu 10 orang siswa yang diambil berdasarkan teknik random sampling. Data diolah dengan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 22 menggunakan uji Wilcoxon. Diketahui hasil uji wilcoxon Sig p-value sebesar $0,005 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Dari hasil perhitungan uji wilcoxon dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial berpengaruh setelah diberikan perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok. Adapun hasil penelitian yang telah diketahui dari hasil nilai uji Z (wilcoxon) menunjukkan perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Dari hasil perhitungan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan p-value sebesar 0,005. Berdasarkan ketentuan yang berlaku.

Kata kunci: *Bimbigan Kelompok, Teknik Group Exercise, Interaksi Sosial*

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of indications of students who like to be alone both in playing and are reluctant to communicate with other friends, emotions that result in fights to physical fights between students, and there are also students who communicate with teachers using impolite language. The aim of this research is to find out whether there is a significant difference before and after being given group guidance services to increase social interaction in class VII3 students at SMPN 03 Sungai Pua. Group guidance with group exercise technique is applied in the middle session of group guidance to increase students' social interaction. The research method is the One Group Pretest Posttest Design Experiment model. The population is class VII3 students at SMPN 03 Sungai Pua totaling 19 people, then the research sample is taken, namely 10 students taken based on random sampling technique. The data was processed using the Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 22 program using the Wilcoxon test. It is known that the result of the Wilcoxon Sig p-value is $0.005 < (\alpha = 0.05)$, which means H_a is accepted and H_o is rejected. From the calculation results of the Wilcoxon test, it can be concluded that social interaction has an effect after being given treatment, namely group guidance services. The research results that have been known from the results of the Z test value (Wilcoxon) show the difference between the pretest and posttest scores. From the calculation results of the

Wilcoxon test, a significant p-value of 0.005 was obtained. Based on the applicable provisions.

Keywords: *Group Guidance, Group Exercise Techniques, Social Interaction*

PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling merupakan sesuatu yang dilakukan oleh konselor untuk memberikan bantuan bagi siswa yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah tersebut (Prayitno & Erman Amti, 2014). Bimbingan dan konseling memiliki berbagai macam komponen layanan dan strategi layanan.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian dari sistem pendidikan yang mampu membantu siswa dalam mengembangkan potensi-potensinya. Sedangkan strategi layanan dalam bimbingan dan konseling diantaranya konseling individual, konseling kelompok, bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, bimbingan kelas besar, konsultasi, kolaborasi, alih tangan kasus, kunjungan rumah, advokasi, konferensi kasus, kotak masalah, papan bimbingan dan konseling, leaflet dan berbagai pengembangan media bimbingan dan konseling. Strategi layanan tersebut dapat dilakukan sesuai yang dibutuhkan dari peserta didik (Kemendibud, 2016).

Menurut Intan Sari bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada Individu melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecah masalah individu yang menjadi peserta (Intan Sari, 2019). Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (Tohirin, 2007). Bimbingan kelompok dibahas dalam bentuk Topik bahasan dapat ditetapkan berdasarkan pemahaman sebelumnya oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor berdasarkan pemahaman atas data tertentu. Topik bimbingan kelompok bersifat umum dan tidak rahasia.

Pada kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah guru bimbingan dan konseling bertanggung jawab dalam perkembangan siswa memperhatikan permasalahan siswa asuhnya secara perorangan, karna orientasi masalah secara langsung bersangkutan paut dengan fungsi pencegahan dan pengentasan (Suhertina, 2014). Bimbingan kelompok membahas masalah individu yang menjadi anggota dalam kelompok (Betty Rahmadani & Dodi Pasila Putra, 2021). Terdapat berbagai masalah yang dapat diatasi melalui bimbingan kelompok, salah satu masalah adalah interaksi sosial pada peserta didik. Bimbingan kelompok dapat membantu siswa agar dapat berinteraksi dengan baik. Siswa yang mengalami interaksi yang kurang baik dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan yang berbeda dan dapat di lihat dari beberapa faktor (variabel moderator) yaitu dari konsep diri dan harga diri yang dimiliki siswa tersebut (Dimas Agung Pamungkas, 2017).

Group Exercise merupakan salah satu metode atau teknik dalam bimbingan dan konseling kelompok dapat diorientasikan pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana dan terukur baik dalam hal durasi, materi dan resikonya. Teknik latihan (exercise) ini mencakup berbagai teknik dalam bimbingan kelompok seperti diskusi, simulasi dan sosiodrama. Alasan menggunakan teknik group exercise dikarenakan terdapat berbagai jenis-jenis latihan dalam group exercise yang dapat diterapkan pada siswa diantaranya rounds, dyad and triad, umpan balik, experiential (Nandang Rusmana, 2019).

Program layanan bimbingan kelompok dengan teknik group exercises dapat meningkatkan berbagai keterampilan dalam bentuk kerjasama, komunikasi, dan pemahaman diri memberikan pengalaman nyata kepada remaja tentang menumbuhkan keyakinan positif, meningkatkan kemampuan kontrol diri, meningkatkan keterampilan mengelola tekanan, menjadi pribadi yang asertif, dan mampu memiliki keterampilan menyelesaikan masalah dengan tepat. Bimbingan kelompok dengan teknik group exercises juga membuat remaja termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Exercises bermanfaat bagi dinamika kelompok. Exercises dapat meningkatkan tingkat kenyamanan anggota kelompok, sehingga dapat rilek dan gembira (Laurentia Dian Arvita & Yusi Riksa Yustiana, 2015). Oleh karena

itu bimbingan kelompok dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai masalah dalam interaksi sosial asosiatif melalui penggunaan teknik group exercise. Bimbingan kelompok teknik group exercise dapat Menurut Soejono Soekanto mengatakan bahwa interaksi sosial merupakan dasar proses sosial yang terjadi karena adanya hubungan sosial berupa hubungan antar individu, antar kelompok, atau antar individu dengan kelompok sehingga terjadi hubungan yang dinamis (Soejono Soekanto, 2017). Dengan demikian, interaksi sosial terjadi kepada dua orang atau lebih sehingga terjadi hubungan dinamis antar individu tersebut.

Pada Al-Qur'an juga dijelaskan bagaimana pentingnya interaksi sosial antar manusia dengan manusia lainnya, sebagaimana dalam firman Allah SWT pada Q.S Al-Hujurat ayat 13, berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa- bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal" (QS. al-Hujurat: 13).

Ayat di atas secara tegas dijelaskan bahwa sebagai manusia ciptaan Allah SWT yaitu insan yang memiliki derajat yang tinggi, terdiri dari lelaki dan perempuan, bersuku-suku dan berbangsa-bangsa, agar mereka saling mengenal. Ayat ini juga menyajikan kesetaraan di antara orang-orang mukmin, terlepas dari perbedaan etnis dan ras.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP N 03 Sungai Pua pada hari Kamis tanggal 7 Oktober 2021 yang lalu didapatkan hasil bahwa untuk bimbingan kelompok terlaksana dengan baik di sekolah tersebut, namun teknik group Exercise dalam bimbingan kelompok belum terlaksana di sekolah. Kemudian dari observasi yang peneliti lakukan pada kelas VII 3 didapatkan hasil bahwa terdapat siswa yang langsung pulang sebelum melaksanakan piket bersama, sehingga hanya beberapa siswa yang bekerjasama menyelesaikan piket mingguan, terdapat siswa yang lebih suka menyendiri. Secara akomodasi terdapat siswa yang berusaha adu argumentasi yang diiringi dengan emosi dan kemarahan antar siswa, terbentuknya kelompok yang membenci salah satu atau kelompok lain antar siswa. Secara akomodasi akan berlanjut pada asimilasi dimana adanya siswa yang menutup diri dan enggan berkomunikasi dengan teman-teman lainnya, terdapat siswa yang lebih suka menyendiri dari pada bermain dengan teman-temannya, dan siswa yang kurang menggunakan bahasa yang baik kepada guru.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara pada hari Selasa tanggal 12 Oktober 2021 di ruang bimbingan dan konseling yaitu Ibu Riswati, S.Pd, Kons didapatkan hasil wawancara bahwa ada 2 orang siswa laki-laki saja yang jarang melaksanakan piket, terdapat siswa yang enggan membantu siswa lainnya dalam belajar, dan suka menyendiri. Kemudian terdapat juga siswa yang berkomunikasi dengan guru dengan menggunakan bahasa yang kurang sopan, dan pernah terjadinya pertengkaran hingga adu fisik antar siswa.

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas dan kenyataan yang terjadi di lapangan maka penulis tertarik untuk meneliti "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Siswa SMPN 03 Sungai Pua".

METODE PENELITIAN

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan suatu penelitian yang menuntut peneliti memanipulasi dan mengendalikan satu atau lebih variabel bebas serta mengamati variabel terikat, untuk melihat perbedaan sesuai dengan memanipulasi variabel bebas (*independent*) tersebut atau penelitian yang melihat hubungan sebab akibat kepada dua atau

lebih variabel dengan memberi perlakuan lebih (*treatment*) kepada kelompok eksperimen (Iskandar, 2009).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Exspermental Design dengan One-Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan dan posttest, setelah diberi perlakuan. Dalam rancangan penelitian ini dapat digambarkan dengan rumus sebagai berikut:

Rumus One Groups Pretest-Posttest Design

O1 X O2

Keterangan :

O1 = Merupakan pre test (tes awal sebelum diberikan treatment)

X = Merupakan treatment (perlakuan)

O2 = Merupakan post test (tes akhir setelah diberikan treatment)

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang akan diteliti dalam sebuah penelitian. Untuk lebih jelasnya populasi penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Populasi

Kelas	Jumlah
VII 1	19
VII 2	17
VII 3	19
Jumlah	45

Penulis mengambil populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII1, VII2 dan VII 3 di SMPN 03 Sungai Pua. Kemudian populasi tersebut didasari dari variabel interaksi sosial dan rekomendasi guru BK berkaitan masalah interaksi sosial siswa. Jadi, populasi yang diambil adalah satu kelas yaitu kelas VII3 untuk diterapkan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial siswa.

Adapun teknik mengambil sampel yang dipakai adalah dengan teknik random sampling. Menurut Irna Andriati random sampling adalah pemilihan sampel secara acak (sembarang atau tanpa pola) (Irna Andriati, 2019).

Tabel 2. Sampel

Nomor	Kode/inisial	Kelas
1	HA	VII3
2	KR	VII3
3	GL	VII3
4	KH	VII3
5	DL	VII3
6	JA	VII3
7	GA	VII3
8	IP	VII3
9	AD	VII3
10	YS	VII3

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument dalam bentuk skala untuk mengumpulkan data.

1. Instrumen Penelitian

Disini peneliti menyebarkan instrument skala likert kepada siswa untuk melihat bagaimana interaksi sosial pada siswa. Skala likert ini terdiri dari beberapa jumlah butir soal, yang mana untuk masing-masing butir soal disediakan lima alternatif jawaban yaitu adalah Sangat Sering (SS), Sering (S), kadang-kadang (K), Jarang (J) dan Tidak Pernah (TP).

2. Validitas Instrumen

Jenis validitas yang peneliti gunakan adalah validitas isi merupakan modal dasar dalam suatu instrumen penelitian, sebab kesahihan/validitas isi akan menyatakan keterwakilan aspek yang diukur dalam instrumen.

3. Reliabilitas Instrumen

Dengan menggunakan uji reliabilitas maka dapat menentukan apakah instrumen yang digunakan dapat menentukan masalah dan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini atau tidak. Pada penelitian ini teknik yang peneliti gunakan untuk menguji reliabilitas adalah menggunakan program SPSS 22 dengan teknik Alpha Cronbach (Syofian Siregar, 2017)

Adapun tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam penganalisaan data yaitu:

1. *Editing* adalah kegiatan yang dilaksanakan setelah peneliti selesai menghimpun data di lapangan dengan cara memeriksa jawaban yang diberikan responden sehingga mendapatkan pedoman yang jelas tentang data tersebut.
2. *Coding* yaitu mengklasifikasikan jawaban yang diperoleh dari responden.
3. Menghitung tiap-tiap item skor pernyataan serta skor itemnya secara total.
4. Tabulasi data, yaitu memasukkan data-data yang diperoleh ke dalam tabel-tabel.
5. Mencari rata-rata (*mean*)
6. Menentukan kelas interval
7. Uji Hipotesis

HASIL PENELITIAN

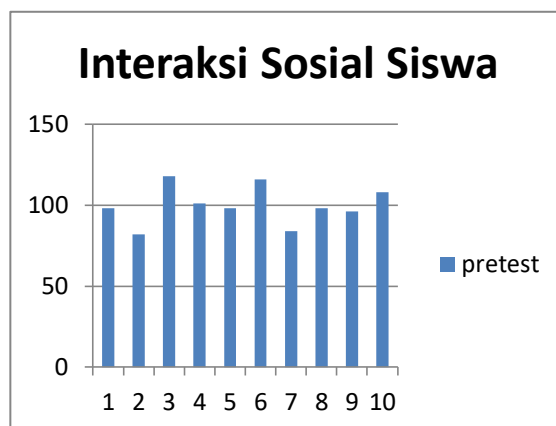
Hasil Pretest

Pretest peneliti laksanakan pada tanggal 9 Desember 2021 pukul 09.00 WIB. Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal interaksi sosial siswa sebelum diberikan perlakuan. Pretest tersebut diberikan kepada siswa kelas vii1 dan vii2 SMPN 03 Sungai Pua. Kemudian hasil pretest tersebut dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut hasil kondisi pretest siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 3. Data Pretest Interaksi Sosial siswa pada Sampel

No	Kode siswa	Kelas	Skor Pretest	Kriteria
1	HA	VII3	98	sedang
2	KR	VII3	82	rendah
3	GL	VII3	118	tinggi
4	KH	VII3	101	sedang
5	DL	VII3	98	sedang
6	JA	VII3	116	tinggi
7	GA	VII3	84	rendah
8	IP	VII3	98	sedang
9	AD	VII3	96	sedang
10	YS	VII3	108	sedang
Jumlah	10 Orang		999	

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan hasil pretest siswa kelas vii3 mengalami interaksi sosial termasuk kategori yang rendah dan sedang, sehingga perlu diberikan treatment atau perlakuan pada siswa. Kemudian untuk rata-rata pretest dapat dilihat dari tabel berikut:



Gambar 1. Grafik pretes

Maka dapat disimpulkan dari hasil tabel diatas bahwa rata-rata skor pretest sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial siswa berada dalam kategori interaksi sosial siswa. Berikut ini hasil pretest interaksi sosial dengan menggunakan SPSS 22.

Tabel 4.2 Hasil pretest Interaksi Sosial Statistics

PreTest		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		99.90
Std. Error of Mean		3.731
Median		98.00
Mode		98
Std. Deviation		11.799
Variance		139.211
Range		36
Minimum		82
Maximum		118
Sum		999
Percentiles	25	93.00
	50	98.00
	75	110.00

PreTest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	82	1	10.0	10.0
	84	1	10.0	20.0
	96	1	10.0	30.0
	98	3	30.0	60.0

101	1	10.0	10.0	70.0
108	1	10.0	10.0	80.0
116	1	10.0	10.0	90.0
118	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor pretest yaitu sebelum diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok, tingkat interaksi sosial tergolong ke dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 99.90, artinya sampel yang diberikan pretest sebanyak 2 siswa pada kategori rendah, 6 siswa berada pada kategori sedang, dan 2 pada kateregori tinggi.

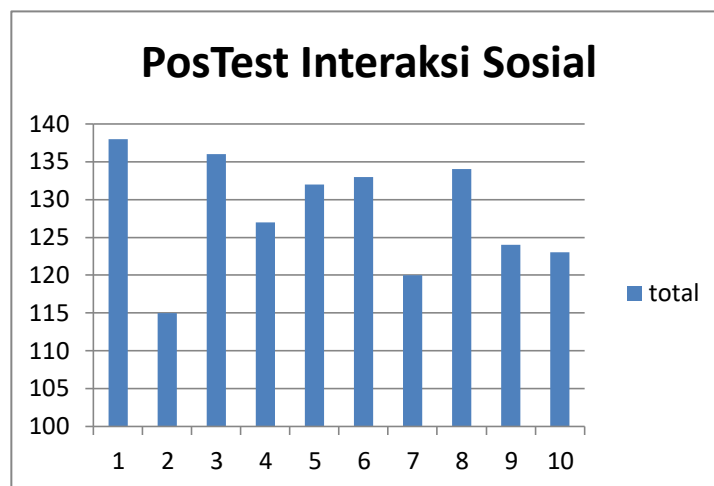
Hasil Posttest

Pemberian posttest dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Januari 2022 pukul 8.30 WIB. Pemberian posttest itu diberikan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dan perubahan skor tingkat interaksi sosial siswa setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise. Hasil posttest ini berguna nantinya untuk mengetahui efektif berpengaruh atau tidaknya bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Hasil posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 4.3
Data Posttest Sampel Siswa

No	Kode	Kelas	Skor Posttest	Kriteria
1	HA	VII3	138	Tinggi
2	KR	VII3	115	Sedang
3	GL	VII3	136	Tinggi
4	KH	VII3	127	Tinggi
5	DL	VII3	132	Tinggi
6	JA	VII3	133	Tinggi
7	GA	VII3	120	Tinggi
8	IP	VII3	134	Tinggi
9	AD	VII3	124	Tinggi
10	YS	VII3	123	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat terlihat bahwa setelah dilaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise menghasilkan peningkatan skor interaksi sosial siswa, yaitu 10 orang siswa memiliki tingkat interaksi sosial yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi.



Kemudian untuk rata-rata nilai *posttest* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel. 4 Hasil *Posttest* Interaksi Sosial Statistics

PosTest		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		128.20
Std. Error of Mean		2.394
Median		129.50
Mode		115 ^a
Std. Deviation		7.569
Variance		57.289
Range		23
Minimum		115
Maximum		138
Sum		1282
Percentiles	25	122.25
	50	129.50
	75	134.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

PostTest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	123.00	1	10.0	10.0	10.0
	127.00	1	10.0	10.0	20.0
	128.00	2	20.0	20.0	40.0
	133.00	1	10.0	10.0	50.0
	134.00	1	10.0	10.0	60.0
	136.00	1	10.0	10.0	70.0
	138.00	1	10.0	10.0	80.0
	143.00	1	10.0	10.0	90.0

147.00	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor posttest yaitu setelah diberi perlakuan (treatment) layanan bimbingan kelompok teknik group exercise untuk interaksi sosial siswa tergolong ke dalam kategori tinggi dengan mean 128.00. Artinya sampel yang diberikan posttest sebanyak 9 siswa mengalami kategori tinggi dan 1 siswa berada pada kategori sedang.

Perbandingan interaksi sosial Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan

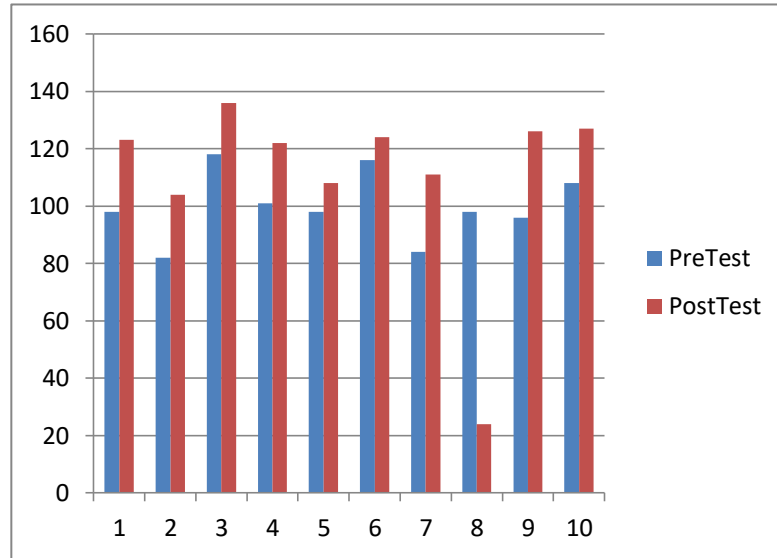
Setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise maka didapatkan hasil pretest, posttest, dan skor peningkatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 5 Tabel *Pretest*, *Posttest* dan Peningkatan skor interaksi sosial

No	Kode	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria	Ket.
1	UR	98	Sedang	138	tinggi	Naik
2	FH	82	Rendah	115	sedang	Naik
3	MFR	118	Tinggi	136	tinggi	Naik
4	YM	101	Sedang	127	tinggi	Naik
5	MAB	98	Sedang	132	tinggi	Naik
6	MA	116	Tinggi	133	tinggi	Naik
7	AF	84	rendah	120	tinggi	Naik
8	DM	98	sedang	134	tinggi	Naik
9	DD	96	sedang	124	tinggi	Naik
10	SAR	108	sedang	123	tinggi	Naik
Jumlah		10		10		
Mean		99.90		128.00		
Tertinggi		116		136		
Terendah		82		115		

Berdasarkan hasil perhitungan pretest kepada 10 orang siswa diatas maka didapatkan hasil rata-rata interaksi sosial siswa dengan nilai skornya adalah 99.90. Setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial siswa skor siswa mengalami peningkatan dengan angka 128.00 artinya interaksi sosial siswa mengalami peningkatan. Dalam hal ini terdapat perbedaan skor interaksi sosial siswa setelah diberikan perlakuan (treatment).

Adapun grafik hasil pretest dan posttest interaksi sosial dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar. 4.3
Grafik Hasil Pretest Dan Posttest Interaksi Sosial

Berdasarkan dari gambar grafik diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik group exercise memiliki pengaruh. Hal ini dapat terlihat dari perbandingan peningkatan skor pretest sebelum dilakukan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah
 H0 = Bimbingan Kelompok dengan teknik group exercise tidak berpengaruh untuk meningkatkan interaksi sosial siswa di SMPN 03 Sungai Pua
 Ha = Bimbingan Kelompok dengan teknik group exercise berpengaruh untuk meningkatkan interaksi sosial siswa di SMPN 03 Sungai Pua

Uji hipotesis dapat menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest setelah diberi perlakuan, hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan terhadap interaksi sosial siswa dengan menggunakan SPSS 22 dengan teknik analisis data uji wilcoxon sebagai berikut :

Tabel 4.6
Uji Wilcoxon SPSS 22

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest – PreTest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

- a. PostTest < PreTest
- b. PostTest > PreTest
- c. PostTest = PreTest

Test Statistics^a

	PostTest - PreTest
Z	-2.805 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel hasil uji statistik di atas diperoleh hasil Sig. sebesar 0,005 yang $< \alpha$ (0,05). Sehingga dapat dirumuskan hipotesisnya, jika nilai Sig. $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh positif dan signifikan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Sedangkan jika Sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh positif dan signifikan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Hasil Sig yang diperoleh yaitu 0,005 yaitu kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial siswa di SMPN 03 Sungai Pua.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik group exercise dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial siswa di SMPN03 Sungai, dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor kelompok pretest tergolong pada kategori rendah dan sedang untuk interaksi sosial. Artinya masih terdapat beberapa hal terkait interaksi sosial yang belum dimiliki oleh siswa. Kemudian setelah diberikan perlakuan maka didapatkan bahwa rata-rata skor posttest tergolong pada kategori tinggi dan sangat tinggi untuk interaksi sosial. artinya terdapat peningkatan dari beberapa hal terkait interaksi sosial yang dimiliki siswa di SMPN 03 sungai pua.

Perbandingan hasil angket sebelum (Pretest) dan sesudah (Posttest) diberikannya bimbingan kelompok. Peningkatan yang dialami oleh mahasiswa kurang signifikan, karena peningkatan terjadi hanya dengan perubahan yang normal (tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi disebabkan oleh berbagai faktor.

Interaksi sosial yang baik dapat terjalin apabila memenuhi beberapa dua syarat terjadinya interaksi sosial, yaitu kontak sosial dan komunikasi. Interaksi sosial terbagi dalam 3 bentuk yaitu kerjasama, persesuaian dan perpaduan (asimilasi). Kerjasama timbul karena orientasi orang perorangan terhadap kelompoknya dan kelompok lainnya. Akomodasi (persesuaian) bertujuan untuk mengurangi pertentangan antara individu/ kelompok, untuk mencegah meledaknya pertentangan untuk sementara waktu agar terjadi kerjasama. Sedangkan asimilasi menunjuk pada proses yang ditandai adanya usaha mengurangi perbedaan yang terdapat diantara beberapa orang atau kelompok dalam masyarakat serta usaha menyamakan sikap, mental, dan tindakan demi tercapainya tujuan bersama.

Adapun dalam penelitian ini di dasarkan atas rendahnya interaksi sosial pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan rata-rata interaksis sosial pada siswa setelah diberikan perlakuan dalam hal ini yaitu nilai posttest nya dikategorikan tinggi,sangat tinggi dalam artian tidak terlalu jauh berbeda dari sebelumnya, namun perbandingan dari sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan terlihat ada perbedaan, dibandingkan hasil pretest awal yang tergolong rendah dan sedang sedang.

Bimbingan kelompok setelah diberikan treatment dengan teknik group exercise diperoleh hasil bahwa terdapat perubahan interaksi sosial pada siswa, yang pada awalnya berada pada kategori rendah, sedang, setelah diberikan treatment berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, dan siswa dengan interaksi sosial sedang mengalami peningkatan

kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik group exercise dapat menjadi alternative untuk meningkatkan interaksi sosial siswa, karena proses yang dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok sangat membantu bagi siswa. Setelah diberikan perlakuan dapat terlihat peningkatan interaksi sosial siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik group exercise. Dalam penelitian ini bahwa bimbingan kelompok dengan teknik group exercise efektif dapat meningkatkan interaksi sosial pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Tekknik Group Exrcise Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa di SMPN 03 Sungai Pua” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pretest skala likert interaksi sosial siswa kepada 10 orang siswa sebelum diberikan perlakuan dengan mean 99.90, nilai ini tergolong pada kategori sedang, mediannya 98.00 yang mana ini adalah titik tengah data yang telah diruntutan, variannya adalah 139.211 yaitu varians data yang di dapat dari kelipatan standar deviasi adalah 11.799, ukuran penyebaran dari rata-ratanya dan standar eror of mean adalah 3.731 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.
2. posttest atau setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial siswa skornya mengalami peningkatan dengan angka 128.0 artinya interaksi sosial siswa mengalami peningkatan. Dalam hal ini terdapat perbedaan skor interaksi sosial siswa setelah diberikan perlakuan (treatment). Kemudian mediannya adalah 129.50 yang mana ini adalah titik tengah data yang telah diurutkan, kemudian variannya adalah 57.289 yaitu varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi 7.569 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar errornya adalah 2.394 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan rata-rata.
3. Terdapat peningkatan skor interaksi sosial siswa dari kategor rendah dan sedang menjadi kategori tinggi setelah diberikan perlakuan yaitu bimbingan kelompok dengan teknik Group Exercise.
4. Terdapat pengaruh positif dan signifikan bimbingan kelompok terhadap interaksi sosial siswa dengan hasil uji hipotesis 0,005 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima.
5. Berdasarkan hasil uji hopotesis terdapat perbedaan rata-rata hasil posttest pada kelompok eksperimen. Pernyataan ini berdasarkan dari hasil uji wilcoxon yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 22. Hasil nilai Asymp.Sig sebesar 0,005. Hasil Sig yang diperoleh yaitu 0,005 yaitu kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan interaksi sosial asosiatif pada siswa di SMPN 03 Sungai Pua.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, Irma. 2019. Tuntunan Praktis Mempelajari Metodologi Penelitian Pendidikan. Bukittinggi: FTIK IAIN Bukittinggi.
- Arvita, Laurentia Dian & Yusi Riksa Yustiana. 2015. Program Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercises Untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Pada Remaja. Edusentris, Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran. Vol. 2 No. 3
- Iskandar. 2009. Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif). Jakarta: Gaung Persada Press.
- Kemendibud. 2016. Panduan Operasonal Penyeenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). Jakarta: Dirljen Guru Dan Tenaga Kependidikan.
- Pamungkas, Dimas Agung. 2017. Bimbingan Kelompok Dapat Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Pesawaran. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol.5 No.6.

- Prayitno & Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmadani, Betty., dan Dodi Pasila Putra. 2021. Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Autism Yayasan Pengembangan Potensi Anak Bukittinggi, *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, Vol.4 No.1.
- Rusmana, Nandang. 2019. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. Bandung: UPI Press.
- Siregar, Syofian. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS)*. Jakarta: Kencana.
- Soekanto, Soejono. 2017. *Sosiologi Suatu Pengantar Ed Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhertina. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Pekanbaru: Mutiara Pesisir Sumatra*.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.