
Keefektifan Teknik *Selftalk* untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Peserta Didik SMA Berasrama

Latifah Nur Fadhilah, Wagimin, Mudaris Muslim

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

E-mail: latifah.fadhilah@gmail.com

Abstract: The aim of this research was to know the effectiveness of group counseling by selftalk technique to improve the social adjustment of boarding high school students. This research was an experimental research by using pre-experimental method with the plan one group pretest posttest design. The subjects of this research were 14 students who had low score of their pretest. The data analysis in this research was using Wilcoxon test. Based on the result of hypothesis test, it could be known that there were a rise score between before and after giving the treatment. The result of the data analysis by using Wilcoxon was indicate p value=0.001 ($0.001 < 0.05$), it means that H_a was received. Conclusion of this research was selftalk technique effective to improve the social adjustment of boarding high school students.

Keywords: group counseling, selftalk, social adjustment, boarding high school

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *selftalk* untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik di SMA berasrama. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan metode pra-eksperimen dengan rancangan *one grup pretest posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 14 peserta didik dengan skor *pretest* rendah. Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat diketahui bahwa ada kenaikan skor antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Sig adalah $0,001 < 0,05$, artinya H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik *selftalk* efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik di SMA berasrama.

Kata Kunci: konseling kelompok, *selftalk*, penyesuaian sosial, SMA berasrama

PENDAHULUAN

Penyesuaian sosial merupakan salah satu faktor penting untuk menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. (Hurlock, 1991: 287) berpendapat, “penyesuaian sosial adalah keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya.” Selanjutnya, Schneiders (1964: 454) mengemukakan “*Social adjusment signifies the capacity to react effectivelly and wholesomely to social realities, situations, and relation so that the requirements for social living are fulfilled in an acceptable and satisfactory manner*”. Makna pernyataan tersebut yaitu penyesuaian sosial adalah suatu kapasitas atau kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas, situasi dan relasi sosial.

Sebagaimana pendapat tersebut dapat diketahui bahwa penyesuaian sosial merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat bereaksi secara efektif, dan bermanfaat terhadap situasi dan kondisi sosial. Untuk dapat melakukannya, ada kriteria-kriteria yang harus dipenuhi dengan cara-cara yang dapat diterima dan memuaskan.

Hurlock (1978: 287) juga mengemukakan bahwa remaja yang memiliki penyesuaian sosial yang baik akan dapat mengembangkan dirinya terhadap berbagai kelompok dan memiliki sikap sosial yang menyenangkan. Lebih lanjut Hurlock menjelaskan, berinteraksi dengan orang lain secara baik, mampu bekerja sama, memiliki sikap peduli, dan menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain merupakan ciri remaja yang memiliki penyesuaian sosial yang baik. Akan tetapi yang terjadi saat ini, remaja pada umumnya lebih banyak berinteraksi dengan dunianya sendiri, misalnya melalui *gadget*. Remaja yang terpaku aktivitas dengan gawai tentu



akan mempengaruhi perkembangan penyesuaian sosialnya. Diluar itu, penyesuaian sosial yang cukup sulit dikuasai oleh remaja terdapat pada peserta didik di sekolah berasrama atau sering dikenal dengan *boarding school*.

Maksudin (2006: 8) mendefinisikan, “*Boarding school* adalah sekolah yang memiliki asrama, dimana peserta didik hidup, belajar secara total di lingkungan sekolah”. Kehidupan di *boarding school* menuntut peserta didik untuk banyak berinteraksi dengan teman sebaya, guru maupun pembina asrama. Begitu pula dengan tuntutan untuk selalu mengikuti tata tertib sekolah maupun asrama. Hal tersebut tak jarang menjadi sesuatu yang sulit bagi peserta didik, terlebih lagi bagi peserta didik yang belum pernah tinggal di asrama. Bisa dikatakan, peserta didik tersebut harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya mulai dari nol. Apabila peserta didik gagal dalam menguasai penyesuaian sosial dalam dirinya, maka diprediksikan akan mengganggu aktivitas akademik maupun non akademik lainnya. Bahkan lebih parah lagi apabila tidak segera ditangani, peserta didik bisa jadi menyerah dan memilih untuk mengundurkan diri dari sekolah berasrama.

Saat ini di Indonesia mulai banyak bermunculan *boarding school* atau sekolah berasrama. Kebanyakan pengelola *boarding school* yang ada di Indonesia adalah dari yayasan swasta. Salah satu sekolah yang mengangkat model pendidikan sekolah berasrama adalah SMA *Islamic Boarding School* (IBS) MTA Surakarta. Sekolah yang berlatar belakang pendidikan Islam ini memiliki visi “Berakhlak, berilmu, berprestasi”. Artinya pada tujuan pertama adalah menekankan akhlak yang baik, apabila akhlak peserta didik sudah baik maka ilmu dan prestasi pasti akan mengikuti.

Menurut keterangan guru BK SMA IBS MTA Surakarta, pada tahun ajaran baru tak jarang ditemukan peserta didik yang memiliki problematika sulit dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosial sekolah dan asrama. Pembina asrama putri menyebutkan, ada sekitar 35-40% peserta didik kelas X yang masih sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di asrama. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari catatan guru BK dan dapat dilihat pula dari sikap peserta didik yang pendiam dan pasif di dalam kelompoknya. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan peserta didik SMA IBS MTA Surakarta, diketahui bahwa masih ada peserta didik yang sulit menyesuaikan dengan lingkungan sosial di asrama. Peserta didik selalu merasa bahwa kurang mampu dalam mengembangkan keterampilan sosial. Sejauh ini, pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMA IBS MTA Surakarta masih berupa pemberian ceramah dan penyelesaian masalah di sekolah. Hal tersebut menyebabkan permasalahan penyesuaian sosial peserta didik di asrama belum tertangani sepenuhnya. Hurlock (alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwono, 1994: 213) mengemukakan bahwa yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin. Pendapat tersebut bermakna bahwa dalam memasuki lingkungan sosial yang baru, peserta didik perlu memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya agar dapat mencapai tugas perkembangan usia remaja yang seharusnya. Pada usia SMA peserta didik seharusnya sudah mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dengan baik. Begitupun dengan peserta didik *boarding school* yang harus pandai melakukan penyesuaian sosial di lingkungan asrama agar dapat mengembangkan dirinya lebih baik lagi, baik dalam bidang akademik maupun non akademik tanpa melalui hambatan-hambatan yang berarti.

Untuk membantu meningkatkan peserta didik yang memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang rendah, maka dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik *Selftalk*. Seligman dan Reinchenberg (Erford, 2015: 223) mendeskripsikan *selftalk* sebagai sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Konseling kelompok dengan teknik *selftalk* ini diharapkan bisa membantu peserta didik yang masih kurang dalam penyesuaian sosial, sehingga peserta didik dapat meningkatkan penyesuaian sosialnya di sekolah berasrama.

Penelitian yang dilakukan Huseyin & Yucesoylu (2010) menghasilkan suatu konsep bahwa *selftalk* dapat meningkatkan rasa penghargaan diri (*self-esteem*). Rasa penghargaan diri

yang baik akan mendorong seseorang dalam menghargai orang lain. Peserta didik yang memiliki penghargaan diri yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya secara baik pula.

Pelaksanaan konseling dengan teknik *selftalk* dilakukan secara kelompok, yakni dengan klien peserta didik yang memiliki masalah penyesuaian sosial rendah. Pemilihan teknik *selftalk* dengan konseling kelompok ini dimaksudkan agar peserta didik dengan permasalahan penyesuaian sosial yang rendah dapat berinteraksi dengan teman satu kelompoknya dan memunculkan dinamika kelompok. Pada saat pelaksanaan konseling kelompok tersebut peserta didik dituntut untuk dapat saling membantu dalam memecahkan permasalahan yang dialaminya dan teman-teman satu kelompoknya. Penggunaan teknik *selftalk* diharapkan dapat membantu peserta didik yang kurang menguasai penyesuaian sosial dalam dirinya dengan mengungkapkan *selftalk* negatif dan mengganti dengan *selftalk* positif. *Selftalk* positif yang sudah tergambar dalam pemikiran peserta didik diprediksikan pelan-pelan akan mengubah perilaku peserta didik yang mulanya sulit menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya menjadi lebih mudah karena kemampuan dalam penyesuaian sosial peserta didik tersebut telah meningkat.

METODE

Desain yang digunakan dalam rancangan penelitian ini adalah pre eksperimen (*pre-experimental design*) dengan bentuk *one grup pretest posttest design*. Sugiyono (2001: 64) menjelaskan bahwa desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah peserta didik putri SMA IBS MTA Surakarta kelas X yang tinggal di asrama. Instrumen yang digunakan adalah instrumen skala penyesuaian sosial. Penggunaan instrumen tersebut nantinya dapat diketahui posisi atau kedudukan tiap peserta didik yang memiliki penyesuaian sosial tinggi, sedang dan rendah. Peserta didik yang memiliki penyesuaian sosial rendah yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini.

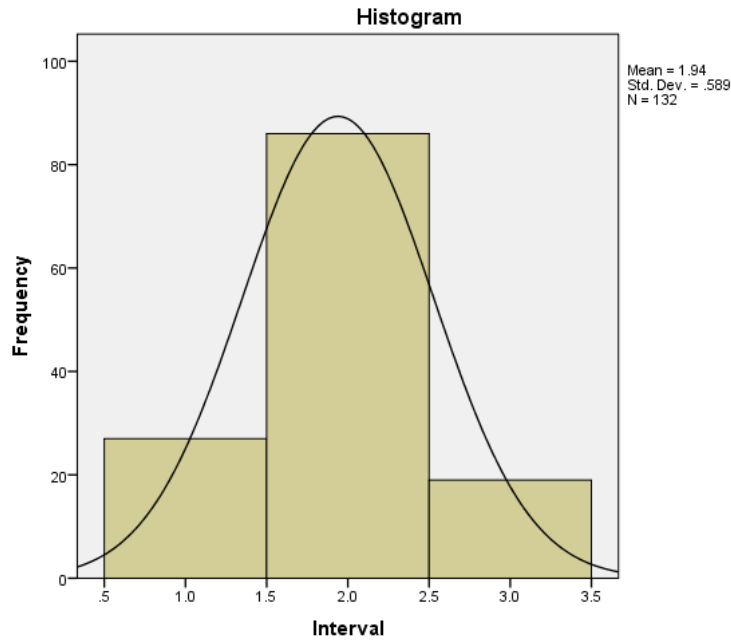
Pelaksanaan penelitian ini menggunakan pengumpulan data berupa Skala *Likert*. Butir-butir instrumen penelitian yang akan dijawab oleh responden diuji validitas dan reliabilitas menggunakan teknik *bivariate pearson* dan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *spss 20*. Instrumen dapat dikatakan valid apabila signifikansi dibawah 5% dan dapat dinyatakan reliabel jika korelasi minimal $\alpha > 0,070$. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji ini digunakan untuk mengetahui signifikansi variabel terikat dengan membandingkan data *posttest* dan *pretest*.

HASIL

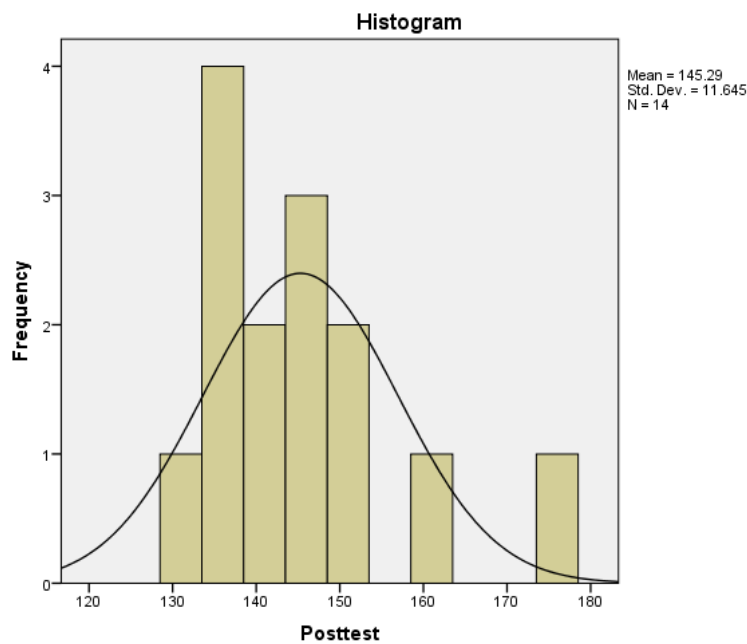
Data Pretest

Data *pretest* merupakan data yang menggambarkan kondisi awal penyesuaian sosial peserta didik di asrama sebelum diberi *treatment* konseling kelompok dengan teknik *selftalk*. *Pretest* diberikan kepada 132 peserta didik putri kelas X SMA IBS MTA Surakarta yang tinggal di Asrama II. Hasil *pretest* selanjutnya dianalisis secara deskriptif menunjukkan bahwa skor *pretest minimum/terendah* yaitu 123, skor tertinggi/*maximum* 188, dengan rata-rata/*mean* 158,29, dan simpangan baku/*standar deviation* 13,403.

Selanjutnya, skor *pretest* peserta didik dapat dikategorikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan deskripsi data statistik di atas. Skor yang termasuk dalam kategori rendah yaitu skor kurang dari 144,85, skor yang termasuk dalam kategori sedang yaitu skor antara 144,85 sampai dengan 171,69, dan skor yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu skor lebih dari 171,69. Dari 132 peserta didik yang tinggal di asrama II terdapat 27 peserta didik yang memiliki penyesuaian sosial rendah, 86 peserta didik memiliki penyesuaian sosial sedang, dan 19 peserta didik memiliki penyesuaian sosial tinggi. Penjelasan tersebut dapat dilihat pada diagram data *pretest* skala penyesuaian sosial peserta didik kelas X putri yang tinggal di asrama II seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Histogram data *Pretest* Skala Penyesuaian Sosial



Gambar 2. Histogram Data *Posttest* Skala Penyesuaian Sosial

Pengambilan subjek dalam penelitian ini adalah mengacu pada peserta didik dengan skor *pretest* rendah. Tabel 4.2 menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki skor *pretest* rendah terdapat 27 peserta didik. Menurut Arikunto (2006: 134) pengambilan subjek jika jumlah subjek-nya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-55% atau lebih tergantung sedikit banyaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana, sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, dan besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Mengingat terbatasnya kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, maka dalam penelitian ini menggunakan 52% dari subjek yang tergolong memiliki penyesuaian sosial rendah, yaitu menjadi 14 peserta didik yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B. Pengambilan subjek berjumlah 14 orang dengan masing-masing kelompok

berjumlah 7 orang didasarkan pada syarat pelaksanaan konseling kelompok menurut Prayitno (2004: 8).

Data *posttest* merupakan data akhir yang diperoleh dari subjek penelitian setelah diberikan *treatment*. Data *posttest* diperoleh dari hasil pemberian skala penyesuaian sosial. Skala penyesuaian sosial yang diberikan kepada subjek penelitian adalah skala yang sama dengan yang diberikan pada saat *pretest*, namun dengan tata urutan item dan tampilan yang berbeda. *Posttest* diberikan kepada subjek penelitian pada hari Jumat, 17 Maret. Skor *posttest* selanjutnya akan dibandingkan dengan skor *pretest* untuk mengetahui perbedaannya. Adapun hasil skor *posttest* yang diperoleh subjek nilai terendah yaitu 131, skor tertinggi/*maximum* 174, dengan rata-rata/*mean* 145,29, dan simpangan baku/*standar deviation* 11,645. Data skor *posttest* tersebut dapat digambarkan pada Gambar 2.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan perkiraan jawaban sementara atas suatu permasalahan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hipotesis kerja (H_a) adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antar variabel atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Sedangkan hipotesis nol (H_o) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antar variabel atau tidak adanya perbedaan antar dua kelompok (Arikunto, 2006: 73). Hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini adalah teknik *selftalk* efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik SMA *Islamic Boarding School* (IBS) MTA Surakarta. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Wilcoxon

	posttest-pretest
Z	-3.300 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

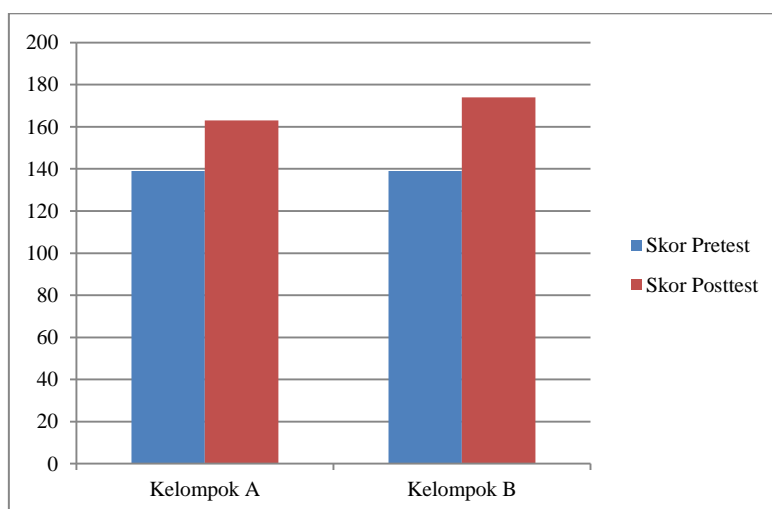
Pada Tabel 3. dapat terlihat bahwa hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa Asymp Sig (2-tailed) adalah 0,001. Taraf signifikansi pengambilan keputusan pada uji *Wilcoxon* menyatakan bahwa jika signifikansi $<0,05$, maka kesimpulannya H_a diterima dan H_o ditolak, sedangkan jika signifikansi $>0,05$, maka H_a ditolak dan H_o diterima. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 4.9 di atas, yaitu Asymp sig (2-tailed) $0,001 < 0,005$ maka H_a diterima dengan pernyataan “Teknik *selftalk* efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik di SMA *Islamic Boarding School* (IBS) MTA Surakarta”.

Melalui pelaksanaan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *selftalk* penyesuaian sosial peserta didik putri di asrama dapat meningkat. Hal tersebut dilihat dari analisis perilaku peserta didik usai melaksanakan *treatment*, maka konselor berkolaborasi dengan pembina asrama untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku peserta didik tersebut di asrama. Selain itu peningkatan penyesuaian sosial juga dapat diketahui dari hasil *posttest* yang rata-rata meningkat setelah pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik *selftalk*. Perbandingan antara hasil skor *pretest* dan skor *posttest* peserta didik dapat dilihat pada Tabel 4.

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui perbandingan hasil skor *pretest* dan skor *posttest* klien sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa ada peningkatan setelah dilakukannya *treatment* konseling kelompok dengan teknik *selftalk*. Berkaitan dengan hal tersebut, maka data perbandingan skor *pretest* dan skor *posttest* dapat dilihat pada Gambar 3. Gambar 3. menunjukkan bahwa kedua kelompok eksperimen yakni kelompok A dan B mengalami peningkatan skor *posttest* dari skor *pretest*. Skor *pretest* ditunjukkan oleh grafik batang berwarna biru dan skor *posttest* ditunjukkan oleh grafik batang berwarna merah.

Tabel 4. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Skala Penyesuaian Sosial

Kelompok	Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
A	1	123	131
	2	130	163
	3	133	153
	4	136	150
	5	137	138
	6	137	138
	7	139	141
B	8	126	136
	9	131	144
	10	134	136
	11	137	174
	12	137	139
	13	137	146
	14	139	145



Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Skor *Pretest* dan Skor *Posttest*

PEMBAHASAN

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *selftalk* untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik SMA IBS MTA Surakarta terbukti efektif. Hal tersebut dilihat dari hasil pengujian melalui uji *Wilcoxon* yang menyatakan bahwa signifikansi adalah 0,001 ($0,001 < 0,05$), kesimpulannya ada perbedaan antara sebelum pemberian *treatment* dengan sesudah pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik *selftalk* pada kelompok eksperimen.

Selain dilihat dari hasil uji hipotesis dengan *Wilcoxon*, keefektifan pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik *selftalk* juga dapat dilihat dari hasil evaluasi proses pelaksanaan yang menyatakan bahwa subjek penelitian dapat mengikuti pelaksanaan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *selftalk* secara baik, dan adanya peningkatan kemampuan mengem-bangkan *selftalk* dalam diri sebu-jek masing-masing. Evaluasi hasil dalam pelaksanaan *treatment* ini dilakukan dengan berkolaborasi dengan pembina asrama putri. Melalui pembina asrama yang selalu kebersamai subjek, dapat diketahui bahwa subjek memperlihatkan adanya perbedaan perilaku. Perbedaan perilaku tersebut antara lain lebih banyak aktif dalam kegiatan asrama, lebih sedikit yang sering mengeluh, banyak bertegur sapa dan melempar senyuman baik kepada pembina maupun teman-temannya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hatzigeorginardis (2008) yang berjudul *Mechanisms Underlying The Self-Talk-*

Performance Relationship: The Effects Of Motivational Self-Talk On Self-Confidence And Anxiety. Penelitian tersebut menyatakan bahwa *selftalk* dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, artinya ketika kepercayaan diri seseorang telah muncul maka penyesuaian sosialnya juga akan meningkat. Sejalan dengan hal tersebut, peningkatan penyesuaian sosial peserta didik diharapkan dapat membantu peserta didik dalam menjalani kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di asrama. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Chen Xinyin, Rubin K.H, dan Li Dan (1997) yang berjudul *Relation Between Academic Achievement and Social Adjustment: Evidence From Chinese Children*. Penelitian tersebut menghasilkan pernyataan bahwa penyesuaian sosial memiliki hubungan dengan prestasi peserta didik di sekolah. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penyesuaian sosial kemungkinan akan mempengaruhi prestasi akademik peserta didik.

Subjek dalam penelitian ini adalah 14 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu A dan B. Secara umum kedua kelompok tersebut rata-rata memiliki motivasi yang tinggi dan antusias pada saat pelaksanaan *treatment*. Dikarenakan setiap kelompok terdiri dari 7 orang maka dalam pelaksanaannya lebih efektif dan lebih memunculkan dinamika kelompok dalam setiap pertemuannya. Terciptanya dinamika kelompok membuat subjek penelitian lebih mudah dalam memahami, mengembangkan, dan mempraktikkan *selftalk* positif baik dalam kegiatan konseling kelompok maupun dalam kehidupan sehari-hari di asrama.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *selftalk* efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik SMA IBS MTA Surakarta tahun ajaran 2016/2017. Peningkatan penyesuaian sosial tersebut diketahui berdasarkan peningkatan hasil skor *pretest* dan skor *posttest* yang telah diuji dengan *Wilcoxon* yang menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan antara hasil skor *pretest* dan skor *posttest*. Selain itu peningkatan penyesuaian sosial tersebut juga diketahui berdasarkan pengamatan selama pelaksanaan *treatment* dan observasi melalui kolaborasi dengan pembina asrama.

SIMPULAN

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *selftalk* dinyatakan efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik SMA IBS MTA Surakarta, dilihat dari adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka dapat diketahui bahwa penyesuaian sosial peserta didik khususnya yang tinggal di lingkungan *boarding school* dapat ditingkatkan dengan melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *selftalk*. Berdasarkan beberapa simpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dikaji implikasinya sebagai berikut. Penelitian mengenai pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *selftalk* efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik di asrama. Hal tersebut membuktikan bahwa peran bimbingan dan konseling khususnya dalam pelaksanaan konseling kelompok dapat membantu peserta didik yang memiliki penyesuaian sosial yang rendah menjadi lebih mampu mengoptimalkan kemampuannya, baik di bidang akademik maupun non akademik.

Penelitian ini menjadi bukti nyata bahwa ada peserta didik yang memiliki masalah penyesuaian sosial. Berkaitan dengan hal tersebut, maka penerapan konseling kelompok perlu dilakukan. Selain itu penerapan konseling kelompok dengan teknik *selftalk* tidak hanya bisa digunakan untuk membantu meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik namun bisa menjadi alternatif untuk penyelesaian masalah pada aspek lainnya.

Berdasarkan implikasi yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut. Kepala sekolah hendaknya lebih mendukung pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling dengan menyempurnakan fasilitas yang berkaitan dengan pelaksanaan. Khususnya padapelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *selftalk* agar peserta didik yang tinggal di asrama mampu meningkatkan penyesuaian sosialnya. Guru BK diharapkan dapat menambah keterampilan khususnya untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *selftalk* pada peserta didik. Karena selain dapat meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik, teknik *selftalk* juga dapat meningkatkan aspek lain. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat

mengembangkan teknik *selftalk* untuk penelitian yang lebih luas dan berguna untuk meningkatkan aspek-aspek lain dalam kehidupan peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erford, B.T. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Terj. HellyP & Sri Mulyantini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hatzigeorginardis, A., et al. (2008). *Mechanisms Underlying The Self-Talk-Performance Relationship: The Effects Of Motivational Self-Talk On Self-Confidence And Anxiety*. Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Thessaly, Trikala 42100, Greece.
- Hurlock, E.B. (1991). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Maksudin. (2006). *Pendidikan Nilai Sistem Boarding School di SMP IT Abu Bakar*. Desertasi Tidak Dipublikasikan. UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Balai Aksara.
- Priyatno, D. (2012). *Belajar Praktis Analisis Parametrik dan Non Parametrik dengan SPSS*. Yogyakarta: Giva Media.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Xinyin, C., Rubin K.H., & Li Dan. (1997). *Relation Between Academic Achievement and Social Adjustment: Evidence From Chinese Children*. *Journal of Developmental Psychology*, 1997, Vol. 33, No. 3, 518-525.
- Huseyin, Y & Yucesoylu, R. (2010). *Self-esteem, self-concept, self-talk and significant others' statements in fifth grade students: Differences according to gender and school type*. *Procedia Social and Behavioral Sciences 2 (2010) 3506–3518*. Eastern Mediterranean University, Gazimagusa, North Cyprus.