

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Teknik *self talk* melalui layanan bimbingan kelompok digunakan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik, karena teknik ini digunakan untuk membantu peserta didik agar mampu melakukan komunikasi kepada dirinya sendiri dan membantu peserta didik berinteraksi dengan orang lain untuk mengembangkan dirinya.

Terdapat empat tahap yang dilaksanakan dalam penerapan teknik *self talk* melalui bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dilaksanakan teknik *self talk* melalui tiga tahap, yaitu tahap pertamaguru bimbingan dan konselingakan memperlihatkan yang menjadi pemikiran tidak logis dan irasional yang dimiliki peserta didik, tahap kedua peserta didik dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tentang komunikasi interpersonal rendah yang ada pada dirinya tersebut dapat dirubah dan diperbaiki, tahap ketiga peserta didik dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional dengan pernyataan diri yang lebih positif bahwa ia mampu meningkatkan komunikasi interpersonalnya sehingga ia tidak terjebak dengan pikiran negatifnya sendiri, dan tahap pengakhiran bimbingan kelompok.

Teknik *self talk* melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik, hal ini terbukti melalui hasil kajian terdahulu yang dilakukan oleh Hananto dan Hadi (2020) dengan

judul *pengaruh teknik self talk untuk mengatasi sikap introvert siswa*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik *self talk* untuk mengatasi sikap introvert siswa kelas VIII SD SMP satu atap 8 Praya Timur.

B. Saran

1. Bagi Guru BK

Diharapkan kepada guru BK untuk lebih berupaya meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik *self talk* melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan peserta didik.

2. Bagi Penulis

Penulis diharapkan untuk dapat meningkatkan pemahaman, wawasan, pengetahuan dan keterampilan penulis tentang penggunaan teknik *self talk* melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta. 2006.
- DeVito. *The Interpersonal Communication Book*. America. *Library of Congress Cataloging-in-Publication Data*. Boston : Printed in the United States of America. 2013(DeVito, Buku Komunikasi Interpersonal Amerika.Perpustakaan Kongres Katalog-dalam-Publikasi Data.Boston: Dicetak di Amerika. 2013)
- Erford. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetjipto: Pustaka Pelajar. 2015
- Iswari & Hartini. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*.Journal Unair Surabaya. 2005
- Leong. *Encyclopedia of Counseling*.USA : SAGE Publication Inc. 2010
- Martin, G. & Pear, J.*Behavior Modification*. Pearson Education, INC. 2015
- Muhammad, *Komunikasi Organisasi*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004.
- Mulyana. *Ilmu komunikasi: suatu pengantar*. Bandung. Rosdakarya. 2005
- Nazir, M. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia. 2013
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang : Ghalia Indonesia. 2012
- Samadani. *The Power Of Belief* .Yogyakarta: Graha Ilmu. 2013.
- Sarafino. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 5th Edition*.USA: John Wiley & Sons. 2006.
- Siyoto, S.& Sodik, A. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta. Suaka Media. 2015.
- Sukardi. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung : Alfabeta. 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung Alfabeta. 2010.
- Suranto. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu. 2011.

Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : Rajawali Press. 2013.

Wibowo, E. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang Unnes Press: 2005.

Winkel, WS. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2004.

William, D. *Terapi Bicara: Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Artha Pustaka. 2011.

Zastrow, Charles, 2005. *Introduction to Social Welfare Institutions (Social Problems, Services and Current Issues)*. Fourth Edition. Homewood, Illinois: The Dorsey Press. Zastrow, Charles, 2005. *Pengantar Lembaga Kesejahteraan Sosial, Masalah Sosial, Pelayanan dan Isu Terkini*. Edisi keempat. Homewood, Illinois adalah: The Dorsey Press.

Jurnal dan Skripsi

Fauzi. *Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Empty Chair Dan Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK Semarang*. 2018.

Fauzi. *Dampak Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong Dan Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMAN Padang Tiji*. 2019.

Hananto dan Hadi (. *Pengaruh Teknik Self Talk Untuk Mengatasi Sikap Introvert Siswa SMP Satu Atap 8*, 2020.

Indryastuti. *(Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP Praya Timur)*. 2016.

Sari. *Efektivitas Teknik Modeling Simbolik Dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal SMP Negeri 11 Semarang*. Jurnal Riset BK. 2017

Sawitri. *Efektifitas Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Verbal Pada Siswa Kelas IX B Di SMP Negeri 6 Banjarmasin*. 2018.