YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i5.11446

PENGARUH *COPING SELF TALK* TERHADAP KETERASINGAN SISWA DI SMA NEGERI 2 RANTAU UTARA

The Effect of Coping Self Talk on Students' Alienation at SMA Negeri 2 Rantau Utara

Nurul Aini & Fadhilla Yusri
UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi
nurulaini12001@gmail.com; fadhillayusri@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 15, 2026	Jul 13, 2026	Jul 25, 2026	Jul 30, 2026

Abstract

Social alienation among some Grade X Natural Sciences students at SMA Negeri 2 Rantau Utara was categorized as moderate, as indicated by their tendency to withdraw from social interactions, feel unaccepted by their environment, pay insufficient attention to personal hygiene, have low self-confidence regarding their physical appearance and hobbies, and experience difficulty participating in learning activities. This study aimed to analyze the effect of group counseling services using the self-talk technique on reducing students' levels of social alienation. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental method and a one-group pretest–posttest design. The research population comprised 93 Grade X Natural Sciences students, while the sample consisted of six students selected through purposive sampling. Data were collected using a social alienation questionnaire developed by the researcher and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test with SPSS version 26. The results showed that the mean social alienation score decreased from 115.50 on the pretest, which was categorized as moderate, to 91.16 on the posttest, which was categorized as low. The hypothesis test yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.027 < 0.05, indicating a significant difference between the levels of social alienation before and after the intervention. Thus, group counseling services using the self-talk technique had a

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

significant effect on reducing the level of social alienation among students at SMA Negeri 2 Rantau Utara. These findings provide practical implications for Guidance and Counseling teachers to use the self-talk technique in group counseling services to help students improve their self-acceptance, self-confidence, and social engagement.

Keywords: Social Alienation; Group Counseling; Self-Acceptance; Self-Confidence; Self-Talk

Abstrak: Keterasingan sosial pada sebagian peserta didik kelas X IPA di SMA Negeri 2 Rantau Utara berada pada kategori sedang, yang ditunjukkan oleh kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, merasa tidak diterima oleh lingkungan, kurang memperhatikan kebersihan diri, rendahnya kepercayaan diri terhadap penampilan fisik dan hobi, serta kesulitan berpartisipasi dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terhadap penurunan tingkat keterasingan sosial peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode praeksperimen dan desain *One-Group Pretest–Posttest*. Populasi penelitian mencakup 93 peserta didik kelas X IPA, sedangkan sampel terdiri atas enam peserta didik yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner keterasingan sosial yang dikembangkan oleh peneliti dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor keterasingan sosial menurun dari 115,50 pada *pretest* dengan kategori sedang menjadi 91,16 pada *posttest* dengan kategori rendah. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai *Asymp. Sig.* (2-tailed) sebesar 0,027 < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat keterasingan sosial sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat keterasingan sosial peserta didik di SMA Negeri 2 Rantau Utara. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menggunakan teknik *self-talk* dalam layanan konseling kelompok guna membantu peserta didik meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan keterlibatan sosial.

Kata Kunci: Keterasingan Sosial; Konseling Kelompok; Penerimaan Diri; Kepercayaan Diri; *Self-Talk*

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan hubungan emosional yang bermakna dengan lingkungan sekitarnya (Minallah,2020; Fajrussalam et al., 2023). Di lingkungan sekolah, kenyamanan dalam berinteraksi menjadi modal dasar bagi siswa untuk dapat berkembang secara optimal, baik secara akademis maupun psikologis (Fauzi et al., 2026) Pendidikan formal seharusnya menjadi tempat dimana potensi peserta didik dapat dikembangkan agar berani menghadapi masalah kehidupan tanpa merasa tertekan, memiliki kemauan dan kemampuan, serta senang mengembangkan diri untuk menjadi manusia unggul, sebagaimana yang tersirat dalam UU Sisdiknas no. 20 Tahun 2003 (Sahriah et al., 2026). Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa mampu beradaptasi secara baik dengan lingkungan sosial sekolahnya. Ketika siswa gagal membangun hubungan

yang sehat dengan teman sebaya atau merasa tidak diterima oleh kelompoknya, mereka rentan mengalami kondisi psikologis yang disebut keterasingan atau *alienasi*.

Keterasingan diartikan sebagai kondisi psikologis dimana individu merasa terpisah, tidak diterima, atau tidak memiliki hubungan emosional yang bermakna dengan lingkungan sosialnya (Rosida et al., 2026). Keterasingan atau alienasi merujuk pada pengertian dasar mengenai seseorang atau sesuatu yang menjadi terasing atau terpisah dari orang lain akibat suatu tindakan tertentu (Tahir, 2025). Indikasi dari keterasingan ini ditunjukkan oleh tingkat persepsi negatif terhadap keberadaan diri dalam kelompok serta rendahnya partisipasi dalam hubungan sosial, yang ditandai dengan perasaan kesepian, terisolasi, menarik diri dari interkasi sosial, hingga rasa cemas atau depresi (Bara, 2024; Tsurayya, A., & Primanita). Fenomena ini membawa dampak desktruktif bagi siswa yang mencakup lima aspek, yaitu: powerlessness (ketidakberdayaan akibat merasa dikontrol pihak luar), meaninglessness (merasa hidup tidak bermakna), normlessness (ketiadaan norma), social isolation (penolakan dan kesendirian), serta self-estrangement (keterasingan dari aktivitas diri) (Situmorang, 2024; Aenum, 2024)

Pola pikir negatif atau keyakinan irasional yang detruktif sering kali memperkuat perasaan terisolasi tersebut. Untuk membantu siswa mengubah kondisi tersebut, diperlukan sebuah program untuk mengatasi keterasingan menggunakan layanan konseling kelompok. Salah satu teknik yang relevan untuk memutus rantai pikiran negatif tersebut adalah teknik self talk. Self talk merupakan sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari (Linda, 2020). Teknik self talk dapat digunakan sebagai alat untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal (irrational belief) serta mengembangkan pemikiran yang lebih positif. Melalui coping self talk, individu dibantu untuk mengelola emosi, meningkatkan motivasi , berhenti mengkritik diri sendiri, dan fokus pada kekuatan diri, sehingga rasa percaya diri dan harga diri siswa dapat kembali terbangun (Di,ala et al., 2023; Sahrainda et al.,2023; Manzilina et al,m 2025)

Hal ini sejalan dan diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu dari Karmila Yanti 2023 dalam karyanya "Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif" yang menyatakan bahwa keterasingan siswa dipicu oleh tekanan sosial dan kurangnya kedekatan emosional sehingga siswa menjadi penonton pasif di kelas, perlakuan konseling kelompok dalam penelitian ini berhasil memotong rantai alienasi tersebut dengan menyediakan ruang

interaksi yang hangat dan inklusif. Melalui wadah kelompok ini, teknik self-talk yang diterapkan mampu menjalankan fungsinya secara optimal sebagaimana yang dijelaskan oleh Yanti 2023, yaitu sebagai alat restrukturisasi kognitif yang merasionalkan pikiran-pikiran negatif dan kecemasan sosial siswa.

Penerapan coping self talk ini sangat efektif apabila diintegrasikan ke dalam layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada konseli dalam situasi kelompok yang diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Pelaksanaan konseling kelompok yang hangat, terbuka, dan penuh keakraban memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi masalah pribadinya, serta melatih pikiran dan persepsi sosial yang sehat bersama anggota kelompok lainnya. Hal ini juga didasarkan pada pendekatan Rational Emotive Behavoir Therapy (REBT) dari Albert Ellis yang menegaskan bahwa gangguan emosi atau perilaku (seperti perasaan terasing) bukan disebabkan oleh kejadian luar, melainkan oleh keyakinan irasional (seperti pikiran "jika orang lain menjauh, itu berarti saya tidak berharga") yang terbentuk menjadi self talk negatif.5 Melalui tahapan REBT dalam konseling kelompok, siswa diajarkan untuk menantang keyakinan irasional tersebut dan mengubahnya menjadi self talk yang rasional dan penuh kasih sayang (Putri, 2023)

Berdasarkan penjajakan lapangan berupa observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 Februari 2025 di SMA Negeri 2 Rantau Utara, ditemukan fenomena keterasingan yang nyata dialami oleh beberapa siswa kelas X IPA. Peneliti melihat ada beberapa siswa yang lebih memilih berdiam diri atau mengurung diri di kelas saat jam istirahat daripada bermain bersama teman-temannya. Berdasarkan hasil identifikasi masalah di lapangan, gejala keterasingan siswa tersebut dipicu oleh beberapa hal: (1) terindikasi siswa kesulitan berpartisipasi dalam hal bermain dengan teman di kelas, (2) kesulitan berpartisipasi dalam aktivitas belajar kelompok, (3) adanya perasaan terasing akibat memiliki kegemaran atau minat yyang berbeda dari kelompok teman di kelas, serta (4) adanya rasa tidak percaya diri terhadap penampilan fisik, warna kulit, maupun latar belakang ekonomi keluarga. Kondisi ini menyebabkab siswa memilih menarik diri dan mengasingkan diri karena merasa tidak dihargai atau dipahami.

Meskipun pihak sekolah telah mengupayakan berbagai program bimbingan, layanan konseling kelompok yang secara spesifik menerapkan teknik coping self talk dengan model REBT belum pernah diterapkan untuk mengatasi masalah keterasingan siswa di SMA Negeri

2 Rantau Utara. apabila kondisi keterasingan ini dibiarkan tanpa adanya strategi yang pasti, maka akan berdampak buruk pada kesehatan mental siswa, menurunkan motivasi belajar, serta mengganggu penyesuaian sosial mereka dimasa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik coping self-talk terhadap tingkat keterasingan siswa kelas X IPA di SMA Negeri 2 Rantau Utara. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui perubahan tingkat keterasingan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-talk serta mengetahui efektivitas penerapan teknik tersebut dalam membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun kemampuan interaksi sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Experimental Design (Sumarli et al., 2021) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self talk terhadap keterasingan siswa di SMA Negeri 2 Rantau Utara. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor keterasingan siswa yang diperoleh melalui instrumen angket dan selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui perubahan tingkat keterasingan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini menggunakan satu kelompok penelitian tanpa kelompok kontrol atau kelompok pembanding (Al Muhandis & Riyadi, 2023). Pada tahap awal, subjek penelitian diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat keterasingan siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self talk model Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Setelah pemberian perlakuan selesai, siswa diberikan post-test untuk mengetahui tingkat keterasingan setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik self talk. Perbedaan skor antara pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self talk terhadap keterasingan siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X IPA SMA Negeri 2 Rantau Utara yang berjumlah 93 orang siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria

tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan pertimbangan tersebut, diperoleh sebanyak 6 orang siswa sebagai sampel penelitian. Keenam siswa tersebut merupakan siswa yang teridentifikasi mengalami keterasingan pada tingkat sedang berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan instrumen keterasingan sosial siswa. Dengan demikian, keenam siswa tersebut menjadi partisipan yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self talk.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang berkaitan dengan keterasingan siswa, yaitu kuesioner keterasingan sosial yang dikembangkan oleh peneliti. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat keterasingan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap pengukuran, yaitu pre-test dan post-test. Pre-test dilaksanakan pada hari Rabu, 13 Mei 2026 kepada 6 orang siswa yang menjadi sampel penelitian untuk mengetahui skor gejala-gejala keterasingan siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self talk. Setelah pemberian perlakuan selesai, post-test dilaksanakan pada hari Rabu, 3 Juni 2026 untuk mengetahui tingkat keterasingan siswa sekaligus melihat perbedaan skor keterasingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik self talk. Penelitian ini didahului dengan penjajakan lapangan melalui observasi awal yang dilakukan pada 14 Februari 2025 di SMA Negeri 2 Rantau Utara. Secara keseluruhan, proses penelitian berlangsung sejak observasi awal pada Februari 2025 hingga pelaksanaan post-test pada Juni 2026, sedangkan tahapan pengukuran eksperimen berlangsung dari 13 Mei 2026 sampai 3 Juni 2026.

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test selanjutnya dianalisis secara statistik untuk mengetahui perbedaan tingkat keterasingan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan bantuan program SPSS versi 26. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok sampel yang sama (Widiana et al., 2025; Astuti et al., 2022; Fadilatunnisyah et al., 2024). Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self talk terhadap keterasingan siswa. Sebaliknya, apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

HASIL

Pre-test dilaksanakan pada hari Rabu, 13 Mei 2026 yang diberikan kepada 6 orang siswa sebagai sampel penelitian yang digunakan untuk mengetahui skor gejala-gejala keterasingan siswa, diberikannya perlakuan, pre-test yang diberikan berupa instrumen keterasingan sosial siswa.

Tabel 1. Pretest Statistics Keterasingan

N	**Valid**	**6**
	Missing	0
Mean		115,5000
Std. Error of Mean		1,08781
Median		115,5000
Mode		116,00
Std. Deviation		2,66458
Variance		7,100
Range		8,00
Minimum		112,00
Maximum		120,00
Sum		693,00

Dari tabel di atas menunjukkan hasil pre-test dengan jumlah 6 orang siswa sebelum diberikan (treatment) konseling kelompok. Meannya 115,5000 yang mana ini adalah rata-rata siswa yang mengalami keterasingan tingkat sedang sebelum diberikannya perlakuan, median 115,5000 yang mana ini merupakan titik tengah dari data yang diurutkan, modus 116,00 yang mana ini merupakan nilai yang sering muncul, sum 693,00, variance 7,100 adalah varian data yang didapatkan dari kelipatan standar deviasi, nilai tertinggi 120,00 dalam kelompok ini, kemudian untuk range 8,00 merupakan jarak nilai min dan max, standar deviasi 2,66458 adalah ukuran penyebaran data dan rata-rata serta standar error adalah 1,08781 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirrakan sampel dengan menggunakan rata-rata.

Pemberian post-test dilaksanakan pada hari Rabu, 03 Juni 2026, keterasingan siswa setelah diberikann perlakuan (treatment) sekaligus untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan skor keterasingan yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik self talk.

Tabel 2. Post-Test Statistics Keterasingan

Std. Deviation	**1,16905**
Variance	1,367
Range	3,00
Minimum	89,00
Maximum	92,00
Sum	547,00

Dari tabel di atas menunjukkan hasil post-test dengan jumlah sampel 6 orang sisa SMA negeri 2 Rantau Utara kelas X IPA setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik self talk.

Meannya 91,1667, yang mana ini adalah rata-rata siswa yang mengalami keterasingan dengan nilai tergolong rendah, median 91,5000 yang mana ini merupakan titik tengah dari data yang diurutkan, modus 92,00 yang mana ini merupakan nilai yang sering muncul,sum 547,00, variance 1,367 adalah varian data yang didapatkan dari kelipatan standar deviasi, nilai tertinggi 92,00 dan nilai terendah 89,00 dalam kelompok ini, kemudian untuk rangenya 3,00 merupakan jarak nilai min dan max, standar deviasi 1, 16905 adalah ukuran penyebaran data dan rata-rata serta standar error adalah 0,47726 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan sampel dengan menggunakan rata-rata.

Berdaskan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor post-test setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik self talk terhadap keterasingan siswa di SMA Negeri 2 Rantau Utara tergolong dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat keterasingan siswa dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Siswa yang sebelumnya memiliki tingkat keterasingan sedang mengalami perubahan menuju kategori yang lebih rendah setelah mengikuti konseling kelompok model REBT dengan teknik *self talk*.

Tabel 3. Perbadingan Pre-test dan Post-test

No	**Responden**	**Pre-Test**		**Post-Test**	
		Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	PN	114	Sedang	89	Rendah
2	SA	115	Sedang	92	Rendah
3	RI	116	Sedang	91	Rendah
4	SN	120	Sedang	92	Rendah
5	LM	116	Sedang	92	Rendah
6	MF	112	Sedang	91	Rendah

Jumlah	693	547
Mean	115,5	91,16
Nilai Tertinggi	120	92
Nilai Terendah	112	89

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor Pre-Test dan Post-Test

No	Skor	Kategori	Pre-Test		Post-Test	
			Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	132-186	Tinggi	0	0%	0	0%
2	92-132	Sedang	6	100%	0	0%
3	40-92	Rendah	0	0%	6	100%
Jumlah			6	100	6	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil pre-test terdapat 6 freukensi dalam kategori sedang. Pada hasil post-test terdapat 6 frekuensi dalam kategori sedang.

Data yang sudah diperoleh selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon, analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Test Statistics

Test Statistics[a]

Posttest- Pretest

Z	**-2,207[b]**
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

a. Jika nilai Asym.sig < 0,05 maka hipotesis diterima.

b. Jika nilai Asym.sig > 0,05 maka hipotesis ditolak.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon dari tabel di atas dapat diketahui Asym.sig (2-tailed) bernilai 0,027 lebih kecil dari < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya terdapat perbedaan antara keterasingan siswa di SMA Negeri 2 Rantau Utara kelas X IPA untuk pre-test dan post-test. Oleh karena itu dapat dismpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self talk* terhadap keterasingan siswa di SMA Negeri 2 Rantau Utara.

PEMBAHASAN

Hasil pre-test dengan jumlah sampel 6 orang siswa. Sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dengan jumlah skor pre-test 693 dengn mean

115,5, yang merupakan rata-rata tingkat keterasingan siswa di kelas X IPA SMA Negeri 2 Rantau Utara. Nilai tersebut termasuk kepada kategori sedang, sedangkan nilai tertingginya 120 dan nilai terendah 112, oleh karena itu keterasingan siswa dari hasil pre-test pada kelompok eksperimen tergolong pada kategori sedang. Keterasingan sosial adalah pengalaman terisolasi dari kelompok atau kegiatan dimana seseorang harus terlibat. Keterasingan atau *alienasi* berarti kehilangan dorongan untuk bergaul, kehilangan kreatifitas, kehilangan kontrol terhadap tindakan diri sendiri, dan singkatnya menghancurkan potensi individu itu sendiri.

Keterasingan bisa terjadi karena lingkungan seperti, kurang percaya diri karena penampilan yang kurang menarik, yang tidak sesuai dengan standar kelompok dalam hal daya tarik fisik atau tentang kerapihan, sifat-sifat kepribadian yang mengganggu orang lain seperti mementingkan diri sendiri, keras kepala, gelisah, dan mudah marah, tempat tinggal yang terpencil juga bisa mempengaruhi terjadinya keterasingan. Peneliti menilai bahwa pikiran-pikiran irasional inilah yang menjadi pemicu utama siswa menarik diri dari pergaulan. Kondisi keterasingan pada tingkat sedang ini bersifat penting, jika tidak segera diatasi melalui konseling, berpotensi menjadi lebih tinggi, yang dapat mengganggu prestasi akademik seta kesehatan mental siswa secara jangka panjang.

Hasil pengolahan data diketahui bahwa hasil post-test dengan jumlah sampel 6 oarang siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik self talk terhadap keterasingan siswa dengan jumlah skor post-tes 547 dengan mean 91,16 yang merupakan rata-rata penurunan tingkat keterasingan siswa di SMA Negeri 2 Rantau Utara yang termasuk pada kategori rendah. Nilai tertinggi pada skor post-test 92 dan nilai terendah 89, oleh karena itu keterasingan siswa dari hasil post-test pada kategori rendah, yang berarti siswa sudah mengalami penurunan tingkat keterasingan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik self talk.

Sedangnya tingkat keterasingan yang dialami siswaa kelas X IPA di SMA Negeri 2 Rantau Utara setelah diberikannya perlakuan melalui konseling kelompok menggunakan teknik self talk dapat memberikan perubahan proses sosial pada siswa, dimana konseli menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan inisiatif dalam berinteraksi sosial, konseli mampu untuk tetap berfikir positif di kehidupan sehari-hari, dan mampu bekerja sama dalam tugas kelompok di kelas.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah keterasingan ini adalah menggunakan coping self talk dengan layanan konseling kelompok model REBT (Rational Emotif Behavior Therapy). REBT adalah suatu metode untuk memahai dan mengatasi masalah emosi dan perilaku yang mengemukakan fakta-fakta bahwa perilaku yang dihasilkan bukan berasal dari kejadian yang dialami namun dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional (Thalib & Abdullah, 2022). Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam konseling kelompok. Terjadi hubungan konseling, yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, dan upaya pemecahan masalah.

Untuk mengatasi masalah keterasingan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk. Coping self talk dapat membantu individu untuk berhenti berfikir tentang keyakinan irrasional mengkritik diri sendiri dan fokus pada kekuatan dan kemampuan mereka, hal ini dapat membantu individu untuk membangun rasa percaya diri dan harga diri yang merupakan faktor penting dalam mengatasi keterasingan. Berdasarkan hal tersebut, masalah yang di dalam layanan konseling kelompok yaitu mengenai keterasingan siswa, dimana siswa mengemukakan masalahnya yang sedang dialami secara bergantian dan mengatasi masalah yang dialami secara bersama-sama. Setelah memperoleh layanan konseling kelompok siswa dapat terus berfikir positif di lingkungan sehari-hari agar tidak terjadi keterasingan.

Pemilihan teknik self talk ini searah dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tria Anisyah Pebina Br. Ginting dkk pada tahun 2025 yang berjudul "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Self Awareness pada Siswa Kelas X MAPM 4 Medan". Menunjukkan analisis data yang telah dilakukan bahwa p= 0,002 lebih kecil dari taraf kesalahan sebesar 5%= 0,05 maka hipotesis diterima, oleh karena itu terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik self talk dalam meningkatkan Self Awareness.

Penulis melakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui pre-test dan post-test dengan menggunakan uji wilcoxon signed rank test yang dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26. Sehingga didapatkab hasil negatif rank (penurunan dari pre-tes ke post-test) sebanyak 6 orang sehingga ada penurunan pada mean ranks nya yaitu 3,50 (rata-rata peringkat) maupun pada sum rank nya 21,00 (jumlah peringkat). Ties (nilai kesamaan nilai pre-test dan post-test) yang nilainya 0.

Uji hipotesis pre-test dan post-test nilai sebesar -2,207b, sedangkan hasil Asym sig (2-tiled) sebesar 0,027 yang berarti lebih kecil dari alpha < 0,05. Hasil pengujian hipotesis pre-test dan post-test dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Hoditolak, sehingga Ha diterima artinya terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self talk terhadap keterasingan siswa.

Berdasarkan hasil perlakuan yang telah diberikan dapat dismpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat keterasingan siswa setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik self talk, yang terlihat adanya penurunan data pre-test dan post-test. Oleh karena itu teknik self talk dapat digunakan untuk membantu mengatasi masalah keterasingan siswa di lingkungan sekolah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk berpengaruh untuk mengatasi keterasingan siswa kelas X IPA di SMA Negeri 2 Rantau Utara.

Hasil penelitian ini berimplikasi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik coping self-talk dapat menjadi salah satu alternatif strategi yang dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengurangi keterasingan siswa di lingkungan sekolah. Penerapan teknik ini dapat mendukung siswa dalam mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendorong keterlibatan yang lebih positif dalam interaksi sosial maupun kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, guru BK dapat mempertimbangkan penggunaan teknik self-talk secara terarah dan berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu enam siswa, serta penggunaan desain pre-experimental dengan model one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Penelitian juga dilaksanakan pada satu sekolah dan melibatkan siswa kelas X IPA, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi siswa dengan karakteristik yang berbeda. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian perlu mempertimbangkan konteks dan karakteristik subjek yang terlibat.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menyimpulkan bahwa hasil pre-test pada sejumlah siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik self talk menunjukkan nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan hasil post-test setelah diberikan perlakuan, yang diperkuat dengan hasil uji hipotesis, dimana nilai

statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Nilai signifikansi lebih kecil dari pada batas signifikansi yang telah ditetapkan. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik self talk terbukti efektif dalam mengatasi keterasingan peserta didik kelas X IPA SMA Negeri 2 Rantau Utara. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak, maka dapat dikatakan terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test pada siswaa kelas X IPA di SMA Negeri 2 Rantau Utara.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, dengan menunjukkan bukti empiris bahwa integrasi layanan konseling kelompok dan teknik coping self-talk dapat digunakan sebagai pendekatan untuk membantu mengurangi keterasingan siswa. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa intervensi yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif, penguatan keyakinan positif, dan peningkatan kepercayaan diri dapat mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan strategi intervensi konseling yang lebih adaptif dalam menangani permasalahan keterasingan di lingkungan pendidikan.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol agar pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik coping self-talk dapat diuji secara lebih kuat. Penelitian berikutnya juga dapat dilakukan pada jenjang pendidikan, karakteristik siswa, dan lingkungan sekolah yang berbeda serta menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks atau pendekatan longitudinal untuk mengetahui keberlanjutan efektivitas intervensi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan instrumen dan teknik pengumpulan data yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perubahan keterasingan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aenum, N. (2024). *Fenomena Alienasi dalam Novel Ningen Shikkaku Karya Dazai Osamu: Tinjauan Sosiologi Sastra* [Skripsi, Universitas Hasanuddin]. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/36211

Al Muhandis, M. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach pada Training Quality Dojo dengan Metode Quasi Eksperimen One

Group Pretest Posttest Design. *Journal of Applied Multimedia and Networking, 7*(2), 98–106. https://doi.org/10.30871/jamn.v7i2.6931

Astuti, W., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2022). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test untuk Mengukur Efektifitas Pemberian Video Tutorial dan PPT untuk Mengukur Nilai Teori. *Produktif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknologi Informasi, 5*(1), 405–410. https://doi.org/10.35568/produktif.v5i1.1004

Bara, A. M. S. (2024). Korelasi antara Komunikasi Interpersonal dan Perilaku Alone Together pada Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan), 11*(2), 191–201. https://doi.org/10.21009/JKKP.112.08

Dimala, C. P., Hakim, A. R., & Salsabila, I. M. (2023). Effectiveness of positive self-talk to increase students' self-confidence. *Edutran of Psychology and Behavior, 1*(1). https://doi.org/10.59805/epb.v1i1.36

Fadilatunnisyah, F., Fakhirah, R. S., Fasha, E. A., Putri, A. K., & Putri, D. A. J. D. (2024). Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Menganalisis Pengaruh Tingkat Motivasi Belajar Sebelum dan Sesudah Diterima di Universitas Impian. *Indonesian Journal of Education and Development Research, 2*(1), 581–587. https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1887

Fajrussalam, H., 'Azizah, A., Rahman, E. A., Hafizha, F. Z., & Ulhaq, S. (2023). Hakikat dan Eksistensi Manusia sebagai Mahluk yang Bermoral. *Innovative: Journal of Social Science Research, 3*(2), 1706–1721. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/483

Fauzi, A. M., Taftazaani, T. M. T., Dewi, L. P., Nuraeni, R., Saraswati, S., & Mustikaati, W. (2026). Peran Guru dalam Memahami dan Mengoptimalkan Perkembangan Akademik, Sosial, dan Emosional Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Kolaboratif Sains, 9*(5), 3947–3955. https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/11103

Linda, E. (2020). *Pengaruh Positive Self Talk dengan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. https://repository.radenintan.ac.id/12342/

Manzilina, P. M., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. H. (2023). Efektivitas Teknik Motivational Self-Talk terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Komunikasi di Depan Umum pada Siswa SMP. *Jurnal Talenta Mahasiswa, 3*(2), 80–90. https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/51332

Putri, D. E. (2023). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): Transformasi Perilaku Kekerasan*. Eureka Media Aksara.

Rosida, R. N. W., Nabilah, N. R., & Pauji, D. R. (2026). Alienasi Tokoh Ronggur dalam Teks Naskah Drama Toba Dreams: Kajian Psikologi Sastra Erich Fromm. *J-Simbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 14*(1), 154–165. https://doi.org/10.23960/simbol.v14i1.1588

Sahrainda, A., Putri, C. A., Laurent, C. H., Ramadhani, P. A., Azhari, R. I., & Rahmi, Y. (2024). Efektivitas Pelatihan Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal, 4*(11), 554–562. https://doi.org/10.17977/um070v4i112024p554-562

Sahriah, Auliyaputri, N., Saleh, S., Mualim, D. A., Faisal, Najib, M., & Nabila, N. (2026). Analisis Kebijakan Pendidikan Indonesia: UU No. 20 Tahun 2003. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(2). https://www.journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/48053

Situmorang, Q. (2024). *Alienasi Diri pada Anak Asuh Remaja Akhir di Panti Asuhan Elim-Huria Kristen Batak Protestan (HKBP) Pematangsiantar* [Skripsi, Universitas Medan Area]. https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/26434

Sumarli, Utama, E. G., & Ayu, K. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Conceptual Understanding Procedures (CUPs) terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Siswa Kelas IV SD pada Materi Sumber Energi. *Lensa: Jurnal Kependidikan Fisika, 9*(2), 149–156. https://doi.org/10.33394/j-lkf.v9i2.4478

Tahir, F. R. (2025). *Alienasi Remaja Pengguna Game Online di Kelurahan Turikale, Kecamatan Turikale, Kabupaten Maros* [Skripsi, Universitas Hasanuddin]. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/54157

Thalib, R., & Abdullah, R. (2022). Provision of rational emotive behavior therapy in controlling aggressive behavior in patients with violent behavior. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11*(1), 127–137. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.718

Tsurayya, A., & Primanita, R. Y. (2025). Ketika Bertemu Dunia Virtual: Social Comparison dan Loneliness Pecandu Game Online. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series, 8*(4), 752–758. https://doi.org/10.20961/shes.v8i4.109610

Widiana, D. R., Syafiuddin, Sriwijayasih, I., Aju, I. R., Praharsi, Y., & Novianarenty, E. (2025). Penerapan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Menganalisis Perbedaan Nilai Test Sebelum dan Setelah Pelatihan Digital Marketing. *Jurnal Teknologi Maritim, 8*(2), 23–32. https://doi.org/10.35991/jtm.v8i2.73