

Efektifitas Social Skill Training Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Mahasiswa

Wahyuning Mahardika Basyari¹, Aam Imaddudin², Muhammad Muhajirin³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia^{1,2,3}
wahyuning674@gmail.com

Diterima: April 2023

Disetujui: Mei 2023

Dipublikasi: November 2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Efektivitas Social Skill Training (SST) Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Mahasiswa. Penelitian ini berlatar belakang pada permasalahan yang ditemukan diantaranya mahasiswa baru sulit beradaptasi, merasa tidak percaya diri, dan penurunan dalam prestasi akademik. Penelitian menggunakan metode eksperimen kuasi. Desain penelitian ini adalah nonequivalent pretest-posttest control group design. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket inventori social skill inventory (SSI) menggunakan rujukan dari Ronald Reggio. Subjek penelitian adalah Mahasiswa FKIP UMTAS Angkatan 2021 yang diambil dengan teknik Sample Random Sampling. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan statistik uji t paired (paired sample t-test) dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan: (1) secara umum keterampilan mahasiswa FKIP berada di kategori sedang dalam skor 239-302, (2) rancangan intervensi Social Skill Training (SST) di susun berdasarkan analisis kebutuhan dengan melakukan 4 kali pertemuan yang mana pada bagi menjadi 8 sesi untuk kelompok eksperimen dan untuk kelompok kontrol hanya 1 kali pertemuan, (3) layanan Social Skill Training memiliki nilai efektivitas yang berbeda dengan membandingkan rata-rata yang dimiliki setiap kelompok, Mahasiswa dengan hasil pengujian skor rata-rata 272,19 untuk kelompok eksperimen dan skor rata-rata 282,10 untuk kelompok kontrol dengan berdasarkan acuan tabel pembagian skor Gain.

Kata Kunci: *Social Skill Training*, Keterampilan Sosial

Abstract

This study aims to test the effectiveness of Social Skill Training (SST) to improve the social skills of students, Faculty of Teaching and Education, Class of 2021. This research has a background on the problems found including new students having difficulty adapting, will also feel distrust themselves, decrease in academic achievement. This research uses a quasi-experimental method. The research design was a nonequivalent pretest-posttest control group design. The instrument in this study was a social skill inventory (SSI) questionnaire using references from Ronald Reggio. The research subjects were FKIP UMTAS students Batch 2021 who were taken using the Random Sampling Sample technique. Hypothesis testing was carried out using statistical analysis of paired sample t-tests using SPSS. The results showed: (1) in general the skills of FKIP students were in the moderate category with a score of 239-302, (2) the Social Skill Training (SST) intervention design was compiled based on needs analysis by conducting 4 meetings which were divided into 8 sessions for the experimental group and for the control group only 1 meeting, (3) Social Skill Training services have different effectiveness values by comparing the averages of each group, Students with test results average score of 272.19 for the experimental group and the score the average is 282.10 for the control group based on the Gain score distribution table.

Keywords: *Social Skill Training*, *Social Skills*

PENDAHULUAN

Dalam menghadapi dunia perkuliahan setiap mahasiswa baru akan mengalami banyak tuntutan terutama dalam keterampilan sosial. Berbagai permasalahan akan dirasakan seperti kecemasan, kesepian, stress akademik, culture shock, phobia sosial, sulitnya mahasiswa baru dalam beradaptasi menerima keadaan dirinya sendiri yang tiba-tiba harus berubah mengikuti arus kehidupan barunya. (Riggio, 1986) menyatakan bahwa keterampilan sosial adalah sekelompok kemampuan yang digunakan dalam mengingat, mengirim, dan mengatur informasi verbal dan non verbal dalam melakukan interaksi sosial yang positif dan adaptif. Keterampilan yang rendah dapat menimbulkan masalah dalam diri mahasiswa secara fisiologis dan psikologis, mahasiswa juga akan merasa tidak percaya diri, memiliki penurunan dalam prestasi akademik.

Menurut (Segrin, 2001) Seseorang dengan keterampilan sosial yang rendah akan mengalami kesulitan ketika berinteraksi dengan orang lain, membatasi kesempatan mereka untuk membangun hubungan mereka. Mereka juga mungkin harus mengalami psikopatologi seperti depresi, fobia sosial, timbulnya skizofrenia dan juga masalah psikososial seperti kesepian, kecemasan dan depresi. Sebaliknya, seseorang dengan keterampilan sosial yang baik, akan menghadapi hal-hal positif secara psikologis seperti dukungan sosial, kesuksesan dalam hubungan sosial, menciptakan keterampilan positif seperti empati dan meningkatkan harga diri (Sekararum, 2012). Agar tidak mengalami rendahnya keterampilan sosial terus-menerus maka keterampilan sosial mahasiswa mesti ditingkatkan dengan pelatihan keterampilan sosial agar para mahasiswa dapat memiliki keterampilan sosial yang baik dalam artian mampu menguasai dan menghadapi permasalahan yang ada, serta tidak pantang menyerah terhadap berbagai situasi. Pelatihan keterampilan sosial ini dapat mengajar persepsi sosial secara akurat, termasuk mengajarkan mengenai norma-norma, aturan dan harapan sosial dalam berinteraksi.

Adapun fenomena keterampilan sosial yang terjadi di lapangan menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sosial pada mahasiswa UIN Sumatra semester V, Selama pelaksanaan kegiatan belajar mengajar Mahasiswa tidak memperhatikan penjelasan dari Dosen, Mahasiswa mengobrol dengan teman-teman, mengantuk, menopang dagu. Mahasiswa tidak mengajukan pertanyaan seputar materi pelajaran yang tidak dipahaminya. Dalam kegiatan diskusi Mahasiswa tidak menunjukkan sikap yang baik, tidak bekerjasama dalam kelompok, tidak menghargai pendapat orang lain. Tingkah laku Mahasiswa tidak menunjukkan keterampilan sosial yang baik (Nunzairina, 2018). Pengelolaan diri dengan baik artinya mampu menguasai dan menghadapi permasalahan yang ada, serta tidak pantang menyerah terhadap berbagai situasi. Jika individu tidak sanggup menjalani berbagai tuntutan yang terjadi pada perubahan transisi SMA ke perguruan tinggi, maka akan timbul stres (Santrock, 2012).

Kemudian berdasarkan survei yang dilakukan dalam penelitian Universitas Gadjah Mada 2016 terdapat mahasiswa yang mengalami kurang dapat bersosialisasi dengan

lingkungan sekitar. selain itu terdapat mahasiswa yang kesulitan untuk berbaur dengan teman-teman baik di kampus maupun di tempat tinggal. Adanya kecenderungan untuk malu memulai pembicaraan membuat mereka lebih sering menyendiri sehingga merasa rindu akan rumah dan juga kesepian. Hasil temuan ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan terhadap empat orang mahasiswa. Hasil wawancara menggambarkan bahwa mahasiswa baru yang berasal dari Bali mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain, membuka diri dengan orang baru, serta pada saat meminta bantuan dengan orang lain. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan antara lingkungan yang baru dengan lingkungan tempat individu dibesarkan sehingga individu merasa kurang nyaman di tempat rantauan (Made, 2017:1-13).

Adapun fenomena yang ditemukan berdasarkan hasil google form yang sudah peneliti sebar di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya pada tanggal 10 hingga 11 November 2021 yang diisi oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2021, ditemukan beberapa mahasiswa diduga mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial karena kurangnya keterampilan sosial yang mereka miliki. Diantara mahasiswa yang mengisi google form, mereka mengungkapkan bahwa mereka mengalami perasaan canggung terhadap hal-hal baru, ada pula yang mengalami sulit bersosialisasi dengan orang-orang yang baru ditemui dan akhirnya tidak percaya diri saat akan berbicara dengan orang baru. Terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berbaur dengan teman-teman karena tidak diterima dan tidak didukung oleh orang-orang disekitarnya.

Beberapa pelatihan yang dapat meningkatkan keterampilan social yaitu dengan, *Structure Learning Approach*, yang dilakukan (Sundawan, 2019) dapat disimpulkan dengan teknik *Structure Learning Approach (SLA)*, dapat diketahui keterampilan *Self Advocacy (SA)* subjek untuk tiga siklus mengalami peningkatan cukup baik, yang mana masing-masing siklus berada di level 47.69 % (siklus I), 61.54 % (siklus II), dan 78.02 % (siklus III). Kemudian dengan teknik *SLA* ternyata efektif untuk meningkatkan keterampilan *SA* subjek. Hal ini dapat dilihat dari aspek aktivitas subjek yang diamati dengan rata rata berada di level 87.4 % dengan kategori efektif. Sedangkan hasil belajar subjek untuk ketiga siklus mencapai di level 79.01 dengan kategori baik. Jadi dari data yang berasal dari aktivitas subjek yang diamati dan hasil belajar subjek untuk ketiga siklus dapat disimpulkan bahwa teknik *SLA* efektif dapat meningkatkan keterampilan *SA* subjek. Hal ini dikarenakan salah satu aspek terpenting dari *SA* yaitu subjek telah mengerti dan mengetahui apa yang dibutuhkan ketika ingin belajar topik fungsi real dan mengetahui juga bagaimana cara-cara yang efektif untuk belajar. Apabila siswa telah mengetahui ini, maka berdampak positif pada hasil belajar yang cukup baik. Kemudian dengan *Social Skill Training (SST)* dalam penelitian (Laurentius; Dhamayanti & Utoyo, 2018) dalam penelitian tersebut menemukan hasil berdasarkan analisis kuantitatif dan kualitatif. Pada hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan skor SSI pada saat *pre-test*, *post-test* dan sesi lanjut. Tetapi hasil tidak dapat menunjukkan intervensi berlaku untuk populasi yang besar karena dalam penelitian jumlah peserta yang mengikuti intervensi hanya berjumlah 7 orang. Kemudian pada hasil kualitatif menyatakan bahwa semua peserta mengalami peningkatan dalam keterampilan sosial yang baik setelah mendapatkan intervensi. Pada awalnya kebanyakan dari mereka mengikuti

pelatihan tersebut karena masih merasa keterampilan sosial yang dimiliki masih kurang dan merasa memiliki sifat-sifat yang dapat menghambat mereka dalam melakukan keterampilan sosial yang baik seperti kurang terbuka kepada orang lain, merasa antisosial, dan merasa memiliki kecemasan sosial ketika mereka bersama orang lain.

Stuart & Laraia (2008) SST didasarkan pada keyakinan bahwa keterampilan dapat dipelajari oleh karena itu dapat diajarkan pada seseorang yang tidak memilikinya. McQuaid (2000) SST dirancang untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial bagi seseorang yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi meliputi keterampilan memberikan pujian, mengeluh karena tidak setuju, menolak permintaan orang lain, tukar menukar pengalaman, menuntuk hak pribadi, memberi saran pada orang lain, memecahkan masalah yang dihadapi, dan bekerja sama dengan orang lain. Cornish dan Ross (2004) SST juga dapat mengajar persepsi sosial secara akurat, termasuk mengajarkan mengenai norma-norma, aturan dan harapan sosial dalam berinteraksi.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka dalam penelitian ini akan melakukan penelitian Keterampilan Sosial pada mahasiswa dengan memberikan pelatihan keterampilan sosial sesuai dengan modul yang disusun oleh peneliti. Modul pelatihan keterampilan sosial disusun secara mandiri oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan partisipan penelitian. Karena pada penelitian-penelitian sebelumnya model keterampilan sosial ditujukan pada populasi anak dan remaja dalam setting sekolah ataupun penyandang sakit mental. Berbeda dengan penelitian ini, karakteristik partisipan penelitian ini ditujukan untuk populasi mahasiswa baru. Dan berdasarkan penjelasan tersebut maka judul yang akan diteliti oleh peneliti adalah Efektivitas *Social Skill Training* (SST) Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa efektifkah intervensi menggunakan *Social Skill Training* untuk meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa dengan fokus kajian pembahasan meliputi (1) Profil keterampilan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, (2) Rancangan *Social Skill Training* (SST) untuk meningkatkan kemampuan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, (3) Efektivitas *Social Skill Training* (SST) untuk meningkatkan kemampuan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest control group design (dua kelompok *pretest-posttest*). Salah satu pertimbangan dalam memilih desain ini adalah desain yang paling banyak digunakan dalam penelitian pendidikan. Penelitian kuasi-eksperimental dapat didefinisikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen atau kuasi-eksperimen, dan penelitian dilakukan dengan mencoba mengendalikan atau memanipulasi variabel-variabel penting (Syaodih, 2010). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat keterampilan sosial mahasiswa dan efektivitas *social skill training* sebagai intervensi untuk meningkatkan keterampilan sosial pada mahasiswa baru. Metode Kuasi Eksperimen ini terdapat kelompok kontrol, tetapi tidak

dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel lain yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2013:114). Metode eksperimen kuasi digunakan mengingat karakteristik variabel penelitian yang bersifat ingin mengetahui dan memperoleh informasi terhadap penerapan layanan *social skill training* (SST), yaitu efektivitas layanan *social skill training* (SST) untuk meningkatkan keterampilan sosial.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini sebagai alat pengumpulan data adalah angket, yaitu serangkaian pernyataan tertulis yang digunakan untuk menunjukkan intensitas keterampilan sosial mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2021. Setiap pernyataan dari Instrumen Keterampilan Sosial (SSI) yang dikemukakan oleh Riggio & Carney (2003). Partisipan diminta mengisi 90 item pernyataan dalam skala Likert dengan rentang 1-5. Menurut Riggio (1986), tiap dimensi dalam SSI saling terkait satu sama lain dan tidak dapat berdiri sendiri, mencakup 6 dimensi; ekspresivitas emosional, sensitivitas emosional, kontrol emosi, ekspresi sosial, sensitivitas sosial dan kontrol sosial (Riggio & Carney, 2003). Peserta intervensi ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan angkatan 2021 yang memiliki masalah dengan keterampilan sosialnya yang dilihat dari skor Inventarisasi Keterampilan Sosial mereka. Intervensi ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2022. Dengan populasi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan angkatan 2021. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini $H_0 = \text{Social Skill Training (SST)}$ tidak efektif untuk meningkatkan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. $H_1 = \text{Social Skill Training (SST)}$ efektif untuk meningkatkan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

HASIL TEMUAN

Temuan penelitian tersebut dipaparkan sebagai berikut; hasil pengumpulan data terhadap 216 orang mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2021 menunjukkan intensitas keterampilan sosial yang dikategorikan ke dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah berdasarkan rata-rata sebesar 268,74 dan simpangan baku 31,10, kemudian pengelompokannya sesuai dengan rentang skor yang diperoleh mahasiswa sebagai berikut :

Tabel 1. Gambaran Umum Keterampilan Sosial Mahasiswa

Rerata Skor	Kategori	Frekuensi	%
302 – 378	Tinggi	26 Mahasiswa	12%
239 – 302	Sedang	161 Mahasiswa	75%
239 - 147	Rendah	29 Mahasiswa	13%

Berdasarkan table 1 menunjukkan adanya keberagaman tingkat keterampilan sosial mahasiswa. Gambaran umum keterampilan sosial mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2021 berada pada kategori sedang dengan perhitungan rata-rata 270,15. Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan sosial yang relatif sedang pada beberapa dimensi dan domain dalam keterampilan sosial. Diantaranya dalam

dimensi keterampilan sosial dengan kategori tinggi terdapat sebanyak 12% dengan rerata 302-378 dengan frekuensi 26 mahasiswa, kemudian kategori sedang sebanyak 75% dengan rerata 240-301 dengan frekuensi 161 mahasiswa, dan untuk kategori rendah sebanyak 13% dengan rerata 239-147 dengan frekuensi 29 mahasiswa. Dalam gambaran umum hampir semua mahasiswa sudah dalam kategori sedang, akan tetapi perlu adanya sebuah peningkatan dan pengontrol bagi mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi, sedang dan rendah. Menurut (Riggio, 1986) umumnya semakin tinggi skor individu, maka semakin tinggi tingkat perkembangan keterampilan sosial individu tersebut.

Dimensi keterampilan sosial dikategorikan ke dalam 2 dimensi yaitu emosional dan sosial. Capaian setiap mahasiswa pada dimensi dan domain beragam. Untuk bisa mendapat gambaran tingkat keterampilan sosial mahasiswa setiap dimensi dan domainnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Profil Keterampilan Sosial Mahasiswa Pada Tiap Dimensi dan Domain

No.	Variabel	Dimensi	Persentase	Domain	Persentase
1.	Keterampilan Sosial	Emosi	58.43%	Emosional Ekspresi	59.81%
				Emosi Sensivitas	57.71%
				Emosi Kontrol	57.77%
2.	Sosial	Sosial	58.56%	Sosial Ekspresi	58.98%
				Sosial Sensitivitas	58.97%
				Sosial Kontrol	57.73%
Rata-rata					58.50%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil gambaran capaian persentase pada setiap dimensi dan domain. Dalam dimensi emosional yaitu terdapat 3 domain yaitu : emosional ekspresi, emosional sensitivitas dan emosional kontrol. Pada dimensi sosial terdapat 3 domain yaitu : sosial ekspresi, sosial sensitivitas, dan sosial kontrol. Dari dua dimensi yang terkandung dalam keterampilan sosial, angka persentase tertinggi terletak pada dimensi sosial sebesar 58.56%, kemudian untuk dimensi dengan nilai persentase terserah ada pada dimensi emosional sebesar 58.43%. Dari dimensi tersebut dapat dilihat bahwa dimensi emosional adalah dimensi yang kurang dikuasai mahasiswa dibandingkan dengan dimensi sosial, artinya sebagian besar mahasiswa masih kurang dalam keterampilan sosial terkait emosional yaitu emosional sensitivitas, emosional kontrol dan emosional ekspresi. Hal tersebut berkaitan dengan keterampilan bahasa nonverbal yang dimiliki, sebab keterampilan secara emosional (nonverbal) adalah kemampuan yang dapat mempengaruhi individu untuk bisa menerima dan mengirim pesan secara emosional baik dalam menafsirkan bahasa dari orang lain, dan juga mengontrol tampilan emosi yang dimiliki.

Salah satu keterampilan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk bisa terampil dalam bersosial adalah adanya keterampilan secara emosional atau nonverbal terlebih dahulu yang mana keterampilan sosial untuk dirinya. Keterampilan emosional sebagai nilai dasar yang tidak kalah penting dengan nilai dasar sosial. Setiap dimensi

sebaiknya tidak ada yang terlalu tinggi ataupun terlalu rendah, hal tersebut dapat mengembangkan pola interaksi yang tidak efektif dan fungsional (Riggio & Carney, 2003). Karena itu dimensi keterampilan sosial tidak dapat berdiri sendiri dan memerlukan keseimbangan antara satu dengan lainnya untuk dapat membina hubungan sosial.

Dalam penelitian ini peneliti mengembangkan modul yang sudah disusun berdasarkan dimensi dan domain terendah pada emosional sensitivitas dengan sosial sensitivitas, emosional kontrol dengan sosial kontrol dan emosional ekspresi dengan sosial ekspresi. Program intervensi pelatihan *Social Skill Training* (SST) untuk meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa.

Tabel 3. Sesi Intervensi

Tahap/Sesi	Tujuan
Sesi 1 Orientasi	Menumbuhkan kesan baik dan kepercayaan peserta. Menghilangkan ketegangan serta menciptakan suasana akrab dan menyenangkan. Membangun suasana pelatihan dan peserta memiliki gambaran isi pelatihan dan manfaat yang akan diperoleh. Menjelaskan kepada peserta pelatihan tahapan kegiatan pelatihan. Menjelaskan kepada peserta pentingnya Keterampilan Sosial.
Sesi 2 Kepekaan (Emotional Sensitivity)	Peserta memahami arti Kepekaan. Peserta mengetahui hal yang harus dilakukan Kepekaan yang dialami dan dirasakan. Peserta mampu mengaplikasikan Kepekaan yang mereka rasakan di lingkungan sehari-hari.
Sesi 3 Tantangan Diri (<i>Social Sensitivity</i>)	Partisipan memiliki sensitivitas, dan dapat menerapkan sensitivitasnya di lingkungan sosial dan menjadikan partisipan menyadari hal-hal yang menghambat keterampilan sosialnya agar mampu peka dengan keadaan sekitar.
Sesi 4 Kontrol Emosi (<i>Emotional Control</i>)	Peserta memahami teknik Skema Kognitif Peserta mampu memperagakan kembali bagaimana mengontrol emosi. Peserta mampu mengaplikasikan teknik Skema Kognitif dalam kegiatan kehidupan sehari-hari.
Sesi 5 Sosial Kontrol (<i>Social Control</i>)	Mengontrol komunikasi dan interaksi sosial individu Dapat mengkonsep diri sendiri Mempresentasikan diri sosial dengan hasil konsep diri
Sesi 6 <i>Emotional Expressivity</i>	Memahami ekspresi Mampu mengaplikasikan pemahaman emosi ekspresi ke dalam kehidupan sehari-hari
Sesi 7 <i>Social Expressivity</i>	Mengontrol komunikasi dan interaksi sosial individu Dapat mengkonsep diri sendiri
Sesi 8 Baru	Peserta dapat menyimpulkan hal-hal apa saja yang telah dipelajari selama proses pelatihan. Membangun kesan dan pengalaman positif terhadap pelatihan agar tujuan setiap peserta dapat tercapai. Mengukur keterampilan sosial.

Data dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan uji peringkat (statistik parametrik) untuk menilai perubahan skor Inventarisasi Keterampilan Sosial antara sebelum

intervensi dan skor antara sebelum intervensi dan skor tindak lanjut pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Selisih *Posttest* dan *Pretest* Kelompok Eksperimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Angkatan 2021

Paired Samples Test									
Paired Differences									
95% Confidence									
Interval of the									
Difference									
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	T	df	Sig. (2-tailed)	
Eksperi men	28.125	14.719	3.680	20.282	35.968	7.643	15	.000	
POSTTEST – PRETEST									

Hasil tingkat signifikansi (2-tailed) = 0,000 dan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hasil uji t test menunjukkan Sig < 0,005 yaitu sebesar 0,000 < 0,005, dan dapat dinyatakan H_0 dan H_a diterima. Sedangkan hasil tingkat signifikansi dapat dilakukan dengan pengujian paired t-test dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Berdasarkan tabel diatas, diketahui t hitung bernilai sebesar 7,643. Kemudian hasil t tabel berasal dari nilai df (degree of freedom atau derajat kebebasan) dan nilai df yang didapat sebesar 15 dan nilai 0,025. Nilai yang digunakan berdasarkan acuan dalam mencari t tabel pada distribusi nilai t tabel statistik. Maka nilai t tabel sebesar 2,131. Dengan demikian, hasil t hitung 7,643 > t tabel 2,131, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Selisih *Posttest* dan *Pretest* Kelompok Kontrol Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Angkatan 2021

Paired Samples Test									
Paired Differences									
95% Confidence									
Interval of the									
Difference									
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	T	df	Sig. (2-tailed)	
Kontrol	31.300	16.580	5.243	19.439	43.161	5.970	9	.000	
POSTTEST – PRETEST									

Berdasarkan tabel diatas, diketahui t hitung bernilai sebesar 5,970. Kemudian hasil t tabel berasal dari nilai df (degree of freedom atau derajat kebebasan) dan nilai df yang didapat sebesar 9 dan nilai 0,05. Nilai yang digunakan berdasarkan acuan dalam mencari t tabel pada distribusi nilai t tabel statistik. Maka nilai t tabel sebesar 2,262. Dengan demikian, hasil t hitung 5,970 > t tabel 2,262, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Efektivitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Angkatan 2021

Kelompok	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	N-Gain Skor	Kriteria
Eksperimen	244,06	272,19	0,219	Rendah
Kontrol	262,10	282,10	0,143	Rendah

Berdasarkan hasil pengujian efektivitas *Social Skill Training* untuk meningkatkan keterampilan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest*, dalam pengujian efektivitasnya intervensi ini memiliki skor rata-rata sebesar 272,19 untuk kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai sebesar 282,10. Artinya pada nilai skor gain rata-rata yang dimiliki kelompok eksperimen $0,219 < 0,3$ dan dalam keefektivitasannya $21,889 < 0,40$ kemudian dalam kelompok kontrol skor gain yang dimiliki sebesar $0,143 < 0,3$ dan dalam keefektivitasannya $14,276 < 0,40$. Dapat dilihat sesuai pada tabel pembagian skor *Gain* dan tabel skor persentase efektivitas hasil dari skor tersebut masuk dalam kategori rendah dan tidak efektif. Dan dalam analisis kuantitatif disimpulkan bahwa *social skill training* tidak efektif digunakan dalam kelompok eksperimen dan kelompok dengan hasil hipotesis H_0 diterima dan H_1 ditolak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dikategorikan menjadi tiga pembahasan sesuai dengan fokus hasil temuan. Pembahasan penelitian ini dipaparkan berikut : *Pertama*, gambaran umum keterampilan sosial mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2021 berada pada kategori sedang dengan perhitungan rata-rata 270,15. Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan sosial yang relatif sedang pada beberapa dimensi dan domain dalam keterampilan sosial. Diantaranya dalam dimensi keterampilan sosial dengan kategori tinggi terdapat sebanyak 12% dengan rerata 302-378 dengan frekuensi 26 mahasiswa, kemudian kategori sedang sebanyak 75% dengan rerata 240-301 dengan frekuensi 161 mahasiswa, dan untuk kategori rendah sebanyak 13% dengan rerata 239-147 dengan frekuensi 29 mahasiswa. Dalam gambaran umum hampir semua mahasiswa sudah dalam kategori sedang, akan tetapi perlu adanya sebuah peningkatan dan pengontrol bagi mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi, sedang dan rendah. Menurut (Riggio, 1986) umumnya semakin tinggi skor individu, maka semakin tinggi tingkat perkembangan keterampilan sosial individu tersebut.

Kedua, modul pelatihan keterampilan sosial/ Social Skill Training (SST) disusun dan dirancang sesuai dimensi dan domain terendah. Modul pelatihan keterampilan sosial/ Social Skill Training (SST). Dalam proses pemberian intervensi dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan waktu yang berbeda. Pada kelompok eksperimen terdiri dari delapan sesi yang berjalan selama empatkali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan satu kali pertemuan. hasil gambaran capaian persentase

pada setiap dimensi dan domain. Dalam dimensi emosional yaitu terdapat tiga domain diantaranya emosional ekspresi, emosional sensitivitas dan emosional kontrol. Pada dimensi sosial terdapat tiga domain diantaranya sosial ekspresi, sosial sensitivitas, dan sosial kontrol. Dari dimensi tersebut dapat dilihat bahwa dimensi emosional adalah dimensi yang kurang dikuasai mahasiswa dibandingkan dengan dimensi sosial, artinya sebagian besar mahasiswa masih kurang dalam keterampilan sosial terkait emosional yaitu emosional sensitivitas, emosional kontrol dan emosional ekspresi. Hal tersebut berkaitan dengan keterampilan bahasa nonverbal yang dimiliki, sebab keterampilan secara emosional (nonverbal) adalah kemampuan yang dapat mempengaruhi individu untuk bisa menerima dan mengirim pesan secara emosional baik dalam menafsirkan bahasa dari orang lain, dan juga mengontrol tampilan emosi yang dimiliki. Salah satu keterampilan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk bisa terampil dalam bersosial adalah adanya keterampilan secara emosional atau nonverbal terlebih dahulu yang mana keterampilan sosial untuk dirinya.

Keterampilan emosional sebagai nilai dasar yang tidak kalah penting dengan nilai dasar sosial. (Riggio & Carney, 2003) Setiap dimensi sebaiknya tidak ada yang terlalu tinggi ataupun terlalu rendah, hal tersebut dapat mengembangkan pola interaksi yang tidak efektif dan fungsional. Karena itu dimensi keterampilan sosial tidak dapat berdiri sendiri dan memerlukan keseimbangan antara satu dengan lainnya untuk dapat membina hubungan sosial. Perlu diketahui keterampilan sosial sebagai alat yang digunakan dalam melakukan penyesuaian diri dilingkungan dan penyesuaian diri berkaitan dengan proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungannya dilingkungan (Muhajirin, 2012). Selain itu keterampilan sosial juga memerlukan dorongan spiritual sebab spiritual berkaitan dengan bagian diri individu dengan konsep diri yang mencirikan kemanusiaan sebagai indikator kesehatan mental (Imaduddin, 2017).

Ketiga, dalam uji efektivitas intervensi pada mahasiswa yang masuk ke dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor keterampilan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social skill training* (SST) efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan angkatan 2021. Dapat dilihat keberhasilan tersebut dari peningkatan keterampilan sosial setelah dilakukan *post-test* yaitu dari banyaknya kategori rendah sebanyak 6 orang, pada kategori sedang sebanyak 8 orang dan kategori tinggi 0 atau tidak ada yang masuk dalam kategori tersebut. Skor *post-test* terbesar pada kelompok eksperimen terdapat di angka 310 sedangkan untuk skor *post-test* terendah di kelompok eksperimen sebesar 240. Sedangkan skor yang dimiliki kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan. Pada kelompok kontrol ini terdapat 3 orang mahasiswa berada di kategori rendah, kemudian 5 orang mahasiswa masuk dalam kategori sedang dan 2 orang mahasiswa dalam kategori tinggi. Adapun skor *post-test* kelompok kontrol terendah dengan nilai 256 dan skor *post-test* kelompok kontrol tertinggi 371.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa skor yang dimiliki setiap individu mengalami kenaikan skor setelah diberikan intervensi akan tetapi dalam pengujian hipotesis terjadinya penolakan dalam hipotesis atau ketidak efektifan intervensi yang diberikan namun hal tersebut bukanlah sebuah kesalahan bisa saja dalam proses pemberian intervensi terdapat

hambatan, ketidak efektifan intervensi yang diberikan bisa juga disebabkan oleh beberapa hal diantaranya teori yang dipakai dalam penelitian tidak berlaku pada populasi yang diteliti, yang artinya ada sekelompok orang yang perilakunya tidak dapat dijelaskan oleh teori yang dipakai peneliti dalam merumuskan hipotesis (Wahyu,2017). Menurut (Rosnow & Rosenthal, 2003) penelitian sosial seringkali mendapatkan ukuran efek yang kecil, hal itu terjadi karena manusia bersifat multidimensi dan dipengaruhi oleh banyak faktor dan faktor-faktor tersebut saling berinteraksi.

Proses penelitian dilakukan dengan sebaik mungkin sesuai dengan prosedur penelitian. Akan tetapi, dalam penelitian ini selama proses penelitian dilaksanakan tidak terlepas dari kekurangan akibat adanya keterbatasan penelitian sehingga hasil penelitian kurang sesuai sebagaimana yang diharapkan. Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya : (1) Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan goggle form, sehingga dalam pengisian angket, peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung pengisian angket yang diisi oleh responden. (2) Penelitian ini memiliki keterbatasan pada subjek penelitian yang diberikan intervensi. Mahasiswa yang mendapatkan intervensi secara khusus lebih banyak didapatkan oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan & Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2021 dari pada Program Studi lainnya, dan masih banyak mahasiswa yang membutuhkan pelatihan keterampilan sosial. Temuan peneliti akan semakin kokoh dan kuat jika lebih memfokuskan subjek penelitian dengan sampel yang lebih banyak. Dapat diartikan melalui intervensi *social skill training* (SST) dapat dilaksanakan secara studi kasus sehingga hasil dari data tidak hanya menunjukkan statistik, tetapi menggunakan data deskriptif kualitatif yang handal terpercaya. (3) Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan di Universitas dengan kemungkinan mahasiswa antar kelompok saling berinteraksi sehingga memungkinkan terjadinya bias penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Secara umum kategori keterampilan sosial pada mahasiswa universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Angkatan 2021 termasuk dalam katerangan sedang. Dengan gambaran umum 12% mencapai tingkat keterampilan sosial tinggi, 75% dalam capaian keterampilan sosial sedang, 13% mencapai tingkat keterampilan sosial yang rendah. (2) Modul pelatihan *Social Skill Training* (SST) dirancang sesuai dengan hasil *need assessment (pre-test)* pada dimensi paling rendah *Social Skill Training* terdiri dari delapan sesi (3) Hasil penelitian pemberian intervensi kepada kelompok mahasiswa eksperimen menggunakan *Social Skill Training* menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Dapat disimpulkan bahwa *Social Skill Training* efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial. Sedangkan pada kelompok mahasiswa kontrol.

Saran dan rekomendasi yang dapat dijadikan rujukan untuk kedepannya antara lain (1) Hasil penelitian menunjukkan *Social Skill Training* (SST) efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa. Dengan demikian, konselor dapat mengimplemetasikan *Social Skill Training* untuk menangani keterampilan sosial mahasiswa dengan pendekatan preventif, kuratif dan *developmental*. (2) Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sosial merupakan masalah yang memerlukan perhatian khusus dengan penanganan spesifik

dalam menangani individu dengan masalah keterampilan sosial. Dengan demikian, universitas dapat mengadakan pelatihan keterampilan sosial bagi mahasiswa baru dengan bekerja sama dengan dosen-dosen program studi Bimbingan dan Konseling agar dapat sesuai dengan SKLBK yang dirancang. (3) Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengujian efektifitas Social Skill Training dengan memfokuskan subjek kepada siswa sekolah SMP, SMA dengan ataupun organisasi untuk meningkatkan keterampilan sosial dengan mengembangkan kembali program. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan perbandingan keefektifan *Social Skill Training* dengan pendekatan konseling *behavior therapy* dengan teori konseling yang sudah pernah dipelajari seperti CBT, ACT, REBT.

DAFTAR PUSTAKA

- Imaduddin, A. (2017). Spiritualitas dalam konteks konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(01), 1-8.
- Irmawan, W., Sundawan, M. D., & Sulaiman, H. (2019). Peningkatan Keterampilan Self Advocacy (SA) Mahasiswa Melalui Teknik Structure Learning Approach (SLA) Pada Topik Fungsi Real. *MAJU: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 6(1).
- Muhajirin, M. (2012). Strategi Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah Bagi Anak Tunagrahita. *Laporan Penelitian*.
- Nunzairina, N. (2018). Peningkatan Keterampilan Sosial Pada Mata Kuliah Psikologi Sosial Melalui Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Mahasiswa Bki Semester V Uin Sumatera Utara Tahun Akademik 2017/2018. *Hijri*, 7(1).
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and social Psychology*, 51(3), 649.
- Rosnow, R. L., & Rosenthal, R. (2003). Effect sizes for experimenting psychologists. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale*, 57(3), 221.
- Ross, F., & Cornish, U. (2003). *Social skills training for adolescents with general moderate learning difficulties*. Jessica Kingsley Publishers.
- S. Laurentius Witarso & Dhamayanti B. Utoyo. (2018). *Penerapan Pelatihan Keterampilan Sosial Sebagai Intervensi Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Sejumlah Kecil Mahasiswa Baru Jurnal Internasional Pendidikan dan Pengajaran Indonesia. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta: Indonesia*.
- Segrin, C. (2001). Social skills and negative life events: Testing the deficit stress generation hypothesis. *Current Psychology*, 20(1), 19-35.
- Sekararum, A. (2012). *Interpersonal Psychotherapy (IPT) untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis* (Doctoral dissertation, Tesis. Depok: Magister Fakultas Psikologi Universitas Indonesia).
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing-e-book*. Elsevier Health Sciences.
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing-e-book*. Elsevier Health Sciences.

Efektifitas Social Skill Training Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial

Wahyuning Mahardika Basyari, Aam Imaddudin, Muhammad Muhajirin

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Widiarso, W. (2017). Hasil Uji Statistika yang Tidak Signifikan dan Ukuran Efek Kecil Bukanlah Sebuah Kegagalan dalam Penelitian. Diakses pada, 20.