

EFEKTIVITAS PELATIHAN KETERAMPILAN

SOSIAL PADA REMAJA

(Studi pada Siswa-Siswi SMP N 1 Depok Sleman)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi



Disusun Oleh :

Sekar Jati Budi Sulistyowati

069114067

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
2011**

SKRIPSI
EFEKTIVITAS PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA REMAJA
(Studi pada SISWA-SISWI SMP N 1 DEPOK SLEMAN)

Disusun oleh :
Sekar Jati Budi Sulistyowati
NIM : 069114067



Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing

Minta Istono, S.Psi., M.Si.

Tanggal 24 Januari 2011

SKRIPSI
EFEKTIVITAS PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA REMAJA
(Studi pada SISWA-SISWI SMP N 1 DEPOK SLEMAN)

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Sekar Jati Budi Sulistyowati

NIM : 069114067

Telah dipertahankan di depan panitia Penguji
pada tanggal 10 Desember 2010
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Panitia Penguji

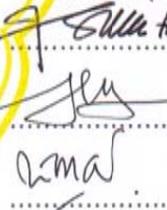
Nama Lengkap

Penguji 1 : Minta Istono, S.Psi., M.Si.

Penguji 2 : Yohanes Heri Widodo, M.Psi.

Penguji 3 : MM. Nimas Eki Suprawati, S.Psi., Psi, M.Si.

Tanda Tangan



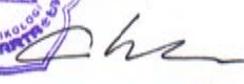
Yogyakarta, 24 Januari 2011

Fakultas Psikologi

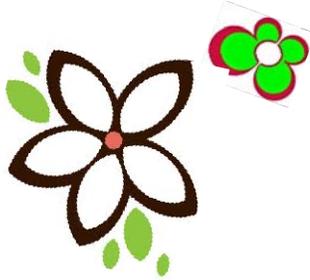
Universitas Sanata Dharma

Dekan,




Dr. Christina Siwi Handayani

HALAMAN MOTTO



Aku berkata kepadamu : Apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya . Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya, bahkan Ia memberikan kekekalan dalam hati mereka.

Injil

Ada dua cara menjalani hidup, yaitu menjalaninya dengan keajaiban-keajaiban atau menjalaninya dengan biasa-biasa saja.

Albert Einstein

Jadilah seperti yang kamu inginkan !

Bermimpilah tentang apa yang ingin kamu impikan, pergilah ke tempat-tempat kamu ingin pergi, jadilah seperti yang kamu inginkan, karena kamu hanya memiliki satu kehidupan dan satu kesempatan untuk melakukan hal-hal yang ingin kamu lakukan.

Seorang teman berkata : Waktu memang tak terbatas, tapi waktu kita terbatas !

Jika setiap hari kita mau memberikan kasih dan perhatian kepada orang-orang di sekitar kita, maka kehidupan pasti akan bermakna dan berbahagia.

HALAMAN PERSEMBAHAN



Atas berkat Tuhan Yesus yang penulis sembah dan percaya, dengan segala bimbingan, kasih, dan penyertaan-Nya selama ini, aku mempersembahkan karya ini kepada :

Keluarga penulis,
Bapak, Ibu serta Adik yang tercinta,
dan Dia yang tulus mencintai aku.
Betapa luar biasanya kekuatan kasih dan kekuatan perhatian kalian pada penulis.

I Love You All

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Remaja” yang saya tulis ini sepanjang sepengetahuan saya tidak memuat karya dari orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, sebagaimana layaknya karya ilmiah.

Yogyakarta, 24 Januari 2011

Penulis,



Sekar Jati Budi Sulistyowati

EFEKTIVITAS PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA REMAJA

Studi pada Siswa-siswi SMP N 1 DEPOK SLEMAN

Sekar Jati Budi Sulistyowati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja, dengan mendasarkan pengukuran pada tingkat pengetahuan, tingkat perilaku dan tingkat reaksi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan desain *Nonrandomized Pretest-posttest Control Group Design*. Subyek penelitian merupakan siswa-siswi kelas VII SMP N 1 DEPOK SLEMAN. Jumlah subyek yang diikutsertakan dalam penelitian ini sebanyak 68 subyek, 34 subyek dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan 34 subyek dimasukkan ke dalam kelompok kontrol. Hasil pengujian *Paired Sample T-test* pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan ($t = -11,573$; $p = 0,000$) pada pengukuran tingkat pengetahuan dan adanya perbedaan perilaku yang signifikan ($t = -1,954$; $p = 0,030$) pada pengukuran tingkat perilaku. Kemudian hasil pengujian *Independent Sample T-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan ($t = 9,374$; $p = 0,000$) pada pengukuran tingkat pengetahuan dan adanya perbedaan perilaku yang signifikan ($t = 3,007$; $p = 0,002$) pada pengukuran tingkat perilaku. Hasil evaluasi reaksi kelompok eksperimen terhadap penyelenggaraan pelatihan diketahui bahwa secara keseluruhan sebanyak 6 subyek memberikan penilaian netral (18%), 16 subyek memberikan penilaian baik (47%), bahkan terdapat 12 subyek yang menilai sangat baik (35%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa subyek pada kelompok eksperimen merasa puas terhadap penyelenggaraan pelatihan keterampilan sosial, mengalami peningkatan pengetahuan, dan perubahan perilaku, yang mengindikasikan bahwa pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja.

Kata kunci : keterampilan sosial, efektivitas pelatihan keterampilan sosial

THE EFFECTIVENESS OF SOCIAL SKILLS TRAINING TO TEENAGERS

The Study of SMPN 1 Depok Sleman Students

Sekar Jati Budi Sulistyowati

ABSTRACT

This research is aimed at understanding whether social skills training conducted effective to improve social skills of teenagers, based on the measurement of knowledge level, behavioral level, and reactional level. This research is an experimental research and uses Nonrandomized Pretest-Post Test Control Group Design. Research participants were students of class VII SMPN 1 Depok Sleman. There were 68 subjects consisted 34 experimental group subjects and 34 control group subjects. *Paired Sample T-test* analyst result in the experiment group of before and after attending the training shows that there is a significant difference in knowledge ($t = -11,573$; $p = 0,000$) on the measurement of knowledge level and there is a significant difference in behavior ($t = -1,954$; $p = 0,030$) on the measurement of behavioral level. Then *Independent Sample T-test* analyst result between experiment group and control group shows that there is a significant difference in knowledge ($t = 9,374$; $p = 0,000$) on the measurement of knowledge level and there is a significant difference in behavior ($t = 3,007$; $p = 0,002$) on the measurement of behavioral level. The result of the reactional measurement to the training shows that overall 6 participants have a neutral reaction (18%), 16 participants have a good reaction (47%), and 12 participants have a very good result (35%). This research shows that participants on experimental group feel satisfied to the social intelligence training, increase their knowledge, and have behavioral changes, which indicate that social skills training conducted effective to improve social skills of teenagers

Keywords : social skills, the effectiveness of social skills training

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Sanata Dharma :

Nama : Sekar Jati Budi Sulistyowati

Nomor Mahasiswa : 069114067

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan Kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma karya ilmiah saya yang berjudul :

Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Remaja
(Studi pada Siswa-siswi SMP N I DEPOK SLEMAN)

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Demikian saya memberikan Kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam Bentuk media lain, mengelolanya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti Kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Yogyakarta

Pada tanggal : 21 Januari 2011

Yang Menyatakan



(Sekar Jati Budi Sulistyowati)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas segala limpahan anugerah dan berkat penyertaan-Nya selama ini. Pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi dengan judul "Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Remaja" disusun oleh penulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis juga karena adanya bantuan dan dukungan dari orang-orang di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus. Terima kasih atas jalan hidup yang diberikan pada penulis. Penulis selalu percaya bahwa Tuhan pasti dan selalu memberikan jalan yang terbaik kepada penulis sampai penghabisan nanti.
2. Bapak Minta Istono, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas kesediaannya membimbing penulis dalam proses pengerjaan skripsi hingga selesai dengan penuh kesabaran.
3. Bapak Yohanes Heri Widodo, M.Psi dan Ibu MM. Nimas Eki Suprawati, S.Psi., Psi, M.Si selaku Dosen Penguji. Terima kasih atas masukannya saat ujian pendadaran dan bimbingan, sehingga penulis semakin mendapatkan pemahaman yang lebih baik berkaitan dengan skripsi yang ditulis.

4. Ibu Dr. Christina Siwi Handayani selaku Dekan Fakultas Psikologi Sanata Dharma dan Ibu Sylvia Carolina Maria Yuniati Murtisari, S.Psi., M.Psi. selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Sanata Dharma.
5. Semua dosen di Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Terima kasih atas segala ilmu yang diberikan selama studi disana.
6. Semua karyawan di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Pak Gi, Mas Gandung, Ibu Nanik, Mas Doni, Mas Muji. Terima kasih atas pelayanannya yang *excellent* selama mengurus keperluan studi disana dan segala bantuan yang pernah diberikan kepada penulis.
7. Bapak Kepala Sekolah dan Bapak-Ibu Guru di SMP N 1 DEPOK yang telah mengizinkan penulis untuk mengadakan penelitian disana. Mohon maaf mengganggu aktifitas belajar mengajar disana, namun semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan sekolah.
8. Om Kirno selaku guru di SMP N 1 DEPOK yang telah banyak membantu penulis untuk mendapatkan izin mengadakan penelitian disana.
9. Siswa-siswa SMP N 1 DEPOK SLEMAN yang telah merelakan waktu dan tenaganya untuk mengikuti pelatihan keterampilan sosial. Penulis berharap apa yang telah diberikan dapat menjadi bekal bagi kalian.
10. Orangtuaku, Tri Budiarto dan Tri Atmi Susilowati. Terima kasih telah menghadirkan penulis ke dunia. Betapa penulis bersyukur dapat memiliki

orangtua yang selalu memberikan cinta, perhatian, dan dukungan yang tulus pada penulis.

11. Adekku, Danang. Terima kasih atas nasehat dan semangatnya.
12. My Boy. Terima kasih atas bantuan tenaga yang diberikan selama menyelesaikan skripsi, juga cinta, perhatian dan dukungannya.
13. Keluarga besar Simon Walidjo dan Irmadi. Terima kasih atas dukungannya. Aku bangga memiliki keluarga seperti kalian.
14. Semua sahabat-sahabatku di kampus USD, UGM, UII, KKN, INSADHA, PPKM 2006, PPKM 2008, gereja, terkhusus Shela, Nika, Wayan, Windi, Nita, Ninit, Shinta, Yunas, Mas Ares, dan lain-lain. Terima kasih atas pengalaman yang telah kita lewati bersama. Semoga menjadi kenangan terindah yang tak pernah dapat kita lupakan. Good luck.
15. Keluarga di Kedai Karir Konsultan, Mas Asep, Mas Seto, Mbak Emi, Mas Teguh, Mbak Ria, Mbak Meta, Nanda, Nia, dan Pras. Terima kasih atas kesempatan serta segala ilmu dan pengalaman yang diberikan, senang dapat menjadi bagian dari keluarga besar Kedai Karir Konsultan.
16. Pihak-pihak yang telah bekerja sama dengan penulis untuk mengerjakan proyek talkshow, workshop, training maupun testing bersama, antara lain Mata Air Production, BC Psychology System, Demian's Magic Academy, terkhusus Mbak Metty, Mbak Ayu, Mas Adjie, Mbak Indri, Bapak Hisyam A. Fachry, Ibu

Issa Kumalasari, Mas Zein, Ulfa, Ike, Mas I Rai, Mas Adhi, Mas Agung, Darmawan, Mas Kris, dan lain-lain. Kalian benar-benar hebat.

17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang turut serta dalam membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap segala saran dan masukan yang dapat melengkapi skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca dan semua pihak yang membutuhkan. Terima kasih.

Yogyakarta, 21 Januari 2011

Penulis



(Sekar Jati Budi Sulistyowati)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7

1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Remaja.....	8
1. Pengertian Remaja	8
2. Remaja dan Teman Sebaya	9
B. Keterampilan Sosial.....	16
1. Pengertian Keterampilan Sosial	16
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Sosial	18
3. Aspek-aspek Keterampilan Sosial	19
C. Pelatihan	25
1. Pelatihan Keterampilan Sosial	25
2. Metode Pelatihan	29
D. Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial pada Remaja.....	31
melalui Pelatihan Keterampilan Sosial	31
E. Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Identifikasi Variabel	37
1. Variabel Bebas	37
2. Variabel Tergantung	37

C. Definisi Operasional	37
1. Pelatihan Keterampilan Sosial	37
2. Keterampilan Sosial pada Remaja	38
D. Subyek Penelitian	39
E. Pengambilan Sampling Penelitian	40
F. Prosedur Penelitian	40
1. Tahap Persiapan Penelitian	40
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	41
a. Tahap Penelitian pada Kelompok Eksperimen	41
b. Tahap Penelitian pada Kelompok Kontrol	41
G. Alat Ukur	41
1. Alat Ukur Tingkat Pengetahuan	42
2. Alat Ukur Tingkat Perilaku	46
3. Alat Ukur Tingkat Reaksi	50
H. Teknik Analisis Data	51
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Orientasi Kancan Penelitian	53
B. Pelaksanaan Penelitian	54
1. Tahap <i>Pretesting</i>	54
2. Tahap <i>Manipulasi</i>	54
a. Perencanaan Pelatihan	54

b. Pelaksanaan Pelatihan	56
3. Tahap <i>Posttesting</i>	60
C. Hasil Penelitian	61
1. Hasil Uji Asumsi	61
a. Uji Normalitas	61
b. Uji Homogenitas	62
2. Deskripsi Data Penelitian	63
a. Data Skala Pengetahuan Diri	63
b. Data Skala Pengamatan Diri	64
c. Data Evaluasi Reaksi.....	64
3. Hasil Hipotesis.....	66
a. Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	68
b. Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i>	68
4. Pembahasan	69
BAB. V. KESIMPULAN DAN PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Keterbatasan Penelitian	74
C. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN – LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 3.1. Komposisi Pengetahuan Diri Sebelum Pengujian	43
2. Tabel 3.2. Komposisi Pengetahuan Diri Setelah Pengujian	43
3. Tabel 3.3. Komposisi Pengamatan Diri Sebelum Pengujian	47
4. Tabel 3.4. Komposisi Pengamatan Diri Setelah Pengujian	48
5. Tabel 3.5. <i>Aitem</i> pada Evaluasi Reaksi	51
6. Tabel 3.6. Rencana Aksi.....	51
7. Tabel 4.1. Hasil Uji Normalitas.....	62
8. Tabel 4.2. Hasil Data Skala Pengetahuan Diri	63
9. Tabel 4.3. Hasil Data Skala Pengamatan Diri	64
10. Tabel 4.4. Hasil Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i>	68
11. Tabel 4.5. Hasil Uji Hipotesis <i>Independent Sample T-Test</i>	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1. Bagan Aspek Keterampilan Sosial.....	28
2. Gambar 2.2. Bagan <i>Experiential Learning Cycle</i>	29
3. Gambar 2.3. Skema Pengukuran Efektivitas Pelatihan.....	32
Keterampilan Sosial	31
4. Gambar 2.4. Skema Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial	33
5. Gambar 3.1. Skema Ilustrasi Penelitian Eksperimental	35
6. Gambar 3.2. Skema <i>Nonrandomized Pretest-Posttest</i>	36
<i>Control Group Design</i>	36
7. Gambar 4.1. Diagram Evaluasi Secara Keseluruhan	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN I HASIL PENGUJIAN SKALA PENELITIAN	82
A. Hasil Uji Skala Pengetahuan Diri	82
B. Hasil Uji Skala Pengamatan Diri	83
LAMPIRAN II DATA PENELITIAN	86
A. Data Penelitian Skala Pengetahuan Diri	86
B. Data Penelitian Skala Pengamatan Diri	87
LAMPIRAN III UJI NORMALITAS	89
A. Skala Pengetahuan Diri	89
1. Kelompok Eksperimen Tahap <i>Pretesting</i>	89
2. Kelompok Eksperimen Tahap <i>Postesting</i>	89
3. Kelompok Kontrol Tahap <i>Postesting</i>	90
4. Kelompok Kontrol Tahap <i>Postesting</i>	90
B. Skala Pengamatan Diri	91
1. Kelompok Eksperimen Tahap <i>Pretesting</i>	91
2. Kelompok Eksperimen Tahap <i>Postesting</i>	91
3. Kelompok Kontrol Tahap <i>Postesting</i>	92
4. Kelompok Kontrol Tahap <i>Postesting</i>	92
LAMPIRAN IV UJI HOMOGENITAS	93

A. Skala Pengetahuan Diri	93
B. Skala Pengamatan Diri	93
LAMPIRAN V UJI ASUMSI	94
A. Skala Pengetahuan Diri	94
1. Uji <i>Paired Sample T-test</i>	94
2. Uji <i>Independent Sample T-test</i>	99
B. Skala Pengamatan Diri	96
1. Uji <i>Paired Sample T-test</i>	96
2. Uji <i>Independent Sample T-test</i>	97
LAMPIRAN VI SKALA PENELITIAN	98
A. Skala Pengetahuan Diri	99
B. Skala Pengamatan Diri	106
LAMPIRAN VII JADWAL PENELITIAN	113
LAMPIRAN VIII OUTLINE PELATIHAN	115
LAMPIRAN IX MODUL PELATIHAN	120
LAMPIRAN X DAFTAR KEIKUTSERTAAN SUBYEK PENELITIAN	139
LAMPIRAN XI FOTO-FOTO KEGIATAN PENELITIAN	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang yang menginjak usia remaja akan dihadapkan pada permasalahan hubungan sosial, terutama berkaitan dengan problematika pergaulan teman sebaya. Fokus dari hubungan teman sebaya adalah penerimaan oleh teman sebaya, dimana remaja disukai oleh teman sekelas dan diikutsertakan pada permainan atau perbincangan bersama. Namun dalam kehidupan nyata disadari bahwa pergaulan dengan teman sebaya bukanlah perkara yang mudah untuk setiap remaja, sehingga beberapa remaja menunjukkan kesulitan dalam menjalin hubungan antar pribadi di sekolah. Permasalahan tersebut tak jarang memberikan pengaruh yang buruk bagi perkembangan psikologis remaja.

Hasil penelitian Cartledge & Milburn (1995) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki keterampilan sosial yang rendah berpotensi mengalami gangguan perilaku. Mutadin (2002) menyebutkan bahwa kegagalan remaja dalam menguasai keterampilan sosial akan menyebabkan remaja sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku yang kurang normatif (misalnya asosial ataupun anti sosial), dan bahkan dalam perkembangan yang lebih ekstrim bisa menyebabkan terjadinya gangguan jiwa,

kenakalan remaja, tindakan kriminal, tindakan kekerasan, dan sebagainya. Rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki apabila dibiarkan dapat membuat remaja semakin dijauhi oleh lingkungannya, sehingga semakin memperparah perkembangan psikososialnya.

Remaja yang kurang memiliki keterampilan sosial menjadi kurang mampu menjalin interaksi secara efektif dengan lingkungannya. Tak jarang ditemukan remaja yang mengalami kesulitan bekerja sama dalam kelompok akibat kurangnya keterampilan sosial, salah satunya yang dialami oleh Nugraha (dalam Amien, 2010). Bahkan teman sekelasnya hanya menganggapnya *trouble maker* atau pengganggu saja, sehingga banyak teman sekelasnya yang tidak berharap sekelompok dengannya. Pada akhirnya, remaja tersebut lebih suka sendirian, dan menjadi kesepian. Selain itu, remaja menjadi kurang terampil dalam menyelesaikan masalah-masalah sosial, misal remaja yang memilih tindakan agresif sebagai penyelesaian masalah (dalam Ma'ruf, 2010). Remaja menganggap tindakan agresif merupakan cara yang paling tepat untuk mengatasi permasalahan sosialnya dan mendapatkan apa yang mereka inginkan. Namun akibatnya, mereka malah ditolak oleh teman-temannya. Penolakan teman sebaya justru semakin berdampak buruk bagi remaja. Kemudian, buruknya keterampilan sosial yang dimiliki, semakin membuat remaja sulit untuk menolak pengaruh kelompok sebaya. Remaja cenderung mengikuti kemauan teman-temannya agar tidak merasa ditolak atau diabaikan oleh kelompok teman sebayanya. Bahkan, remaja tidak peduli dirinya dianggap nakal, yang terpenting remaja dapat dimasukkan sebagai anggota kelompok

teman sebaya. Dapat dilihat fenomenanya dari remaja di sekolah, remaja mengaku lebih cenderung ingin melakukan hal yang sama dengan teman-teman sekelompoknya. Apabila teman sebayanya merokok, mabuk dan menyukai tawuran, remaja tersebut juga merokok, mabuk dan menyukai tawuran.

Havinghurst (dalam Hurlock, 1980) menyebutkan bahwa remaja memiliki salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah dapat menerima hubungan yang lebih matang dengan teman-temannya perempuan maupun laki-laki serta dapat merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab. Karenanya, remaja membutuhkan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain atau disebut keterampilan sosial remaja untuk memenuhi tugas perkembangan sosialnya tersebut. Selain itu, munculnya permasalahan berkaitan rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki remaja menunjukkan bahwa keterampilan sosial menjadi semakin krusial manakala individu menginjak masa remaja. Remaja perlu memahami dan memiliki keterampilan sosial untuk menghindari hal-hal negatif yang mungkin dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Selain itu, kebanyakan orangtua maupun pendidik masih meremehkan pengembangan berkaitan dengan kepribadian remaja. Selama ini, tolak ukur mereka hanyalah keberhasilan remaja dalam pelajaran, misal : angka rapor yang bagus, masuk rangking, lulus SMA, dan masuk universitas terbaik.

Remaja tidak bisa dibiarkan berkembang dan menghadapi sendiri berkaitan dengan menghadapi konflik dari tugas perkembangannya sehingga sekolah perlu memberikan perhatian khusus kepada remaja. Ali dan Asrori

(2009) menyebutkan intervensi edukatif dalam bentuk pendidikan, bimbingan maupun pendampingan diperlukan, melihat dampak pergaulan dengan teman sebaya yang dapat berkembang ke arah positif maupun negatif. Dikatakan oleh Gunarsa (2009) bahwa salah satu perhatian yang bisa diberikan kepada remaja adalah memberikan kegiatan berupa pelatihan. Rubin dan Sloman (dalam Santrock, 2003) menyarankan bahwa remaja perlu diperkenalkan beberapa strategi spesifik untuk menolong remaja membangun hubungan teman sebaya yang positif, yang disebut dengan keterampilan sosial remaja.

Eksistensi keterampilan sosial bermanfaat untuk memudahkan seseorang dalam penyesuaian sosial, dengan memiliki keterampilan sosial yang baik maka remaja bisa melakukan penyesuaian sosial dengan baik pula. Remaja yang memiliki keterampilan sosial yang baik umumnya dapat mencapai kebutuhannya akan penerimaan oleh teman sebaya. Pada akhirnya, penerimaan oleh teman sebaya memberikan sumbangan terhadap kematangan sosial yang dimiliki oleh remaja (Irawati, 2003). Hersen dan Bellack (dalam Cartledge dan Milburn, 1995) menyebutkan bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial akan lebih efektif karena ia mampu memilih dan melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Keterampilan sosial bukanlah suatu kemampuan yang dibawa oleh individu sejak lahir, tetapi diperoleh melalui proses belajar, sehingga dapat dipelajari. Peneliti memilih *learning to do* yang termanifestasikan dalam bentuk program pelatihan untuk mengajarkan keterampilan sosial pada remaja. Rae (1990) dan Ekowarni (1993) menyebutkan bahwa pelatihan memuat aspek

pengetahuan, keterampilan, dan perilaku sehingga pelatihan akan lebih tepat diberikan daripada ceramah atau bentuk orasi yang lain yang tidak didukung dengan pemberian keterampilan. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil survey yang menunjukkan bahwa pelatihan memberikan hasil yang jauh lebih efektif (90%) daripada dengan berkata dan menulis (70%), mendengar dan melihat (50%), melihat saja (30%), mendengar saja (20%), atau membaca saja (10%) (Hardjana, 2001).

Penelitian Oden dan Asher (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa pemeriksaan berturut-berturut menunjukkan anggota kelompok yang dilatih keterampilan sosial (kelompok eksperimen) menunjukkan perilaku yang lebih baik saat diamati dengan teman sebayanya dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak dilatih keterampilan sosial (kelompok kontrol). Penelitian Goleman (1996) menunjukkan bahwa perilaku agresif pada anak-anak menjadi semakin berkurang setelah diberikan pelatihan keterampilan sosial. Sejalan dengan hasil penelitian Oden, Asher, dan Goleman, Nuriah (2008) menyebutkan keterampilan sosial pada 20 anak yang mempunyai status penolakan teman sebaya dapat meningkat setelah diberikan pelatihan keterampilan sosial dengan metode *outbound training*.

Desain pelatihan yang dibuat oleh peneliti merupakan kumpulan strategi untuk meningkatkan kemampuan sosial remaja dalam hubungan pergaulan teman sebaya. Hal tersebut terkait dengan penjelasan Mappiare (1982) yang menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial dimana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota

keluarganya. Pada prosesnya, remaja diperkenalkan strategi pergaulan teman sebaya antara lain diajak untuk dapat menciptakan interaksi, bersikap menyenangkan, bertingkah laku prososial, menghargai diri sendiri dan orang lain serta mampu menyediakan dukungan sosial (Santrock, 2003). Pelatihan keterampilan sosial tersebut mengajarkan pengetahuan, melatih remaja agar dapat menjalin hubungan sosial, dan mengajarkan bagaimana membentuk karakteristik pribadi yang mempunyai keterampilan sosial yang baik. Seperti dikatakan Denham dkk dan Saarni dkk (dalam Santrock, 2003), remaja nantinya mampu mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih positif. Peneliti berharap remaja dapat memiliki keterampilan sosial dalam rangka memenuhi tugas perkembangan psikososialnya, yakni remaja belajar menerima dirinya sendiri tanpa rasa rendah dan menerima diri orang lain tanpa rasa takut, sehingga remaja dapat menemukan dirinya sendiri dalam keadaan yang dapat diterima oleh orang lain.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan adalah apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi mengenai pelatihan keterampilan sosial dalam kaitannya dengan pergaulan remaja dengan teman sebaya.

2. Manfaat Praktis

Berguna bagi sekolah dan orang tua sebagai bahan referensi untuk mengembangkan keterampilan sosial pada remaja.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan pemuda dan pemudi yang berada pada masa perkembangan yang disebut masa adolensi (masa remaja masa menuju kedewasaan). Ali dan Asrori (2009) menyebutkan bahwa remaja yang bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya tumbuh untuk mencapai kematangan, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, serta fisik. Dalam bukunya, Rifai (1984) juga menekankan bahwa masa adolensi juga disebut masa *physiological learning* dan *social learning*, diartikan bahwa seseorang pada masa remaja mengalami suatu pematangan fisik dan pematangan sosial. Oleh karenanya, seorang remaja akan mengalami beberapa perubahan pada dirinya, mencakup biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Mappiare (1982) menyebutkan bahwa rentangan usia remaja berada dalam usia 12 tahun hingga 21 tahun untuk wanita, dan usia 13 tahun sampai 22 tahun untuk pria. Menurut Mappiare yang dikatakan remaja awal adalah seseorang yang berada pada usia 12 atau 13 tahun sampai 17 atau 18 tahun, sedangkan yang dikatakan remaja akhir adalah seseorang yang berada pada usia 17 atau 18 tahun sampai 21 atau 22 tahun.

2. Remaja dan Teman Sebaya

Remaja diharapkan dapat memenuhi tugas perkembangannya. Robert Y. Havinghurst dalam bukunya *Human Development and Education* (dalam Rifai, 1984 dan dalam Gunarsa, 2009) dan Karl C. Garrison (dalam Mappiare, 1982) menyebutkan tugas perkembangan sosial remaja yang terutama adalah dapat mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman-teman sebayanya, baik dengan teman-teman sejenis maupun dengan jenis kelamin berbeda. Kemudian tugas yang lainnya adalah remaja diharapkan dapat menjalankan peranan-peranan sosial menurut jenis kelamin masing-masing serta ketentuan-ketentuan atau norma-norma dalam masyarakat, menerima keadaan diri sebagaimana adanya keadaan diri mereka sendiri, bukan hayalan dan impian, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab, dan menghormati serta mentaati nilai-nilai sosial yang berlaku dalam lingkungannya.

Remaja memiliki karakteristik yakni menyukai aktivitas bersama teman sebaya. Remaja berusaha memisahkan diri dari orangtua disebabkan adanya dorongan kuat ingin menemukan dan menunjukkan jati dirinya, seperti disebutkan oleh Erik Erikson (dalam Santrock, 2003) bahwa remaja akan mengalami perkembangan *identity versus identity confusion*. Pertentangan dan perselisihan pendapat antara remaja dan orangtua juga menyebabkan timbulnya keinginan yang hebat untuk dapat melepaskan diri dari orangtuanya (Gunarsa, 2009). Berkaitan dengan hal tersebut, Monks (1984) mengungkapkan bahwa pada perkembangan sosial remaja

memperlihatkan dua macam gerak, yaitu memisahkan diri dari orangtua dan menuju ke arah teman sebaya. Jersild (dalam Mappiare 1982) menyebutkan bahwa bagi remaja usia 12-15 tahun, hal-hal yang paling mendatangkan kebahagiaan terhadapnya adalah memperoleh hubungan baik, bersahabat karib mendapatkan teman yang pasti. Rifai (1984) juga sependapat bahwa seseorang yang berusia 11-13 tahun memiliki minat dapat bersama dengan teman sebaya. Oleh karena itu, remaja mengarahkan perhatiannya kepada lingkungan di luar keluarganya dan cenderung lebih senang bergabung dengan teman sebaya.

Rochmah (2005) memaparkan bahwa remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik kepada kelompok teman sebaya. Conger (1991) dan Papalia dan Olds (2001) juga sependapat bahwa perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orangtua. Dibanding pada masa kanak-kanak, remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstra kurikuler dan bermain dengan teman sebaya. Menurut Desmita (2009), remaja menghabiskan hampir sepertiga waktunya berada di sekolah, bahkan beberapa sekolah unggulan atau sekolah model ada yang menerapkan waktu remaja berada di sekolah lebih lama lagi, yakni hampir 10 jam sehari.

Berbagai peristiwa yang dialami oleh remaja bersama dengan teman sebayanya sangat mungkin mempengaruhi perkembangannya, termasuk perkembangan psikososialnya. Desmita (2009) mengemukakan pengaruh teman sebaya memberikan fungsi-fungsi sosial dan psikologis yang penting

bagi remaja. Melalui pergaulan dengan teman sebaya, kepribadian remaja terpengaruh secara sengaja atau tidak sengaja, langsung atau tidak langsung. Oleh karenanya, perkembangan kehidupan sosial remaja akan banyak ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan remaja.

Teman sebaya yang juga disebut *peer group* merupakan anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang kurang lebih sama (Santrock, 2003). Teman sebaya sebagai sebuah kelompok sosial sering didefinisikan sebagai semua orang yang memiliki kesamaan sosial atau yang memiliki kesamaan ciri-ciri, seperti kesamaan tingkat usia (Hetherington dan Parke dalam Desmita, 2005). Belakangan ini, definisi teman sebaya lebih ditekankan pada kesamaan tingkah laku atau psikologis (Lewis dan Rosenblum dalam Desmita, 2005). Oleh karenanya, tidak dapat dipungkiri bahwa teman sebaya berpengaruh kuat terhadap perubahan-perubahan tingkah laku pada remaja, dikarenakan remaja merasa memiliki banyak kesamaan dengan remaja seusianya atau teman sebaya, antara lain kesamaan tingkat usia, minat, ciri-ciri, tingkah laku, dan kebiasaan, sementara remaja merasa memiliki banyak perbedaan dengan orang dewasa atau orangtua.

Pengaruh teman sebaya dapat menjadi positif dan negatif. Secara umum, Hartup dan Stevens (dalam Baron dan Byrne, 2005) mengungkapkan bahwa memiliki teman adalah positif sebab teman dapat mendorong *self esteem* dan menolong dalam mengatasi stres. Seperti disebutkan Kelly dan

Hansen (dalam Desmita, 2009), remaja merasa enak dan senang tentang dirinya saat teman-teman menyukainya sehingga dapat meningkatkan harga diri (*self esteem*). Kemudian diungkapkan oleh Desmita (2009), teman bisa memberikan ketenangan ketika mengalami kekhawatiran, sehingga membantu mengatasi stres. Kebanyakan remaja merasa bahwa teman sebaya akan memahami perasaan-perasaan mereka dengan lebih baik dibandingkan dengan orang-orang dewasa saat mereka menceritakan masalah pribadinya. Selain itu, pergaulan dengan teman sebaya sangat bermanfaat bagi remaja untuk mencapai sikap independensi dan kematangan hubungan interpersonal (Salzman dalam Yusuf LN, 2008). Melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja belajar mengontrol impuls-impuls agresif dan mengekspresikan ide-ide dan perasaan-perasaan dengan cara-cara yang lebih matang (Kelly dan Hansen dalam Desmita, 2009). Bahkan, Hightower (dalam Santrock, 2003) menyebutkan hubungan yang harmonis di antara teman-teman sebaya pada masa remaja diasosiasikan dengan kesehatan mental yang positif pada usia tengah baya.

Akan tetapi disebutkan juga oleh Hartup dan Stevens (dalam Baron dan Byrne, 2005), teman juga bisa memiliki pengaruh negatif jika mereka merasa antisosial, menarik diri, tidak suportif, argumentatif, atau tidak stabil. Santrock (dalam Desmita 2009) menyebutkan isolasi sosial ataupun ketidakmampuan masuk ke dalam jaringan sosial, diasosiasikan dengan banyak masalah dan kelainan yang beragam mulai dari kenakalan dan masalah minuman keras hingga depresi. Dapat dikatakan, hubungan dengan

teman sebaya penting bagi kehidupan remaja sehingga tidak mengejutkan jika kesepian dan penolakan bisa menjadi sumber utama dari penderitaan dan stres remaja. Penderitaan yang dirasakan remaja tersebut akan lebih mendalam daripada tidak diterima oleh keluarganya sendiri (Ali dan Asrori, 2009). Dalam Desmita (2009) juga diungkapkan bahwa penolakan atau pengabaian teman sebaya menyebabkan munculnya gangguan kesehatan mental atau problem kejahatan.

Mappiare (1982) menjelaskan remaja yang mendapatkan pengabaian ataupun penolakan menimbulkan rasa kecewa, sehingga mungkin sekali remaja bertingkah laku yang luar biasa, baik bersifat pengunduran diri (*withdrawal*) maupun agresif. Remaja yang menunjukkan tingkah laku *withdrawal* antara lain ; melamun, menekuni hobi secara berlebihan, menyendiri, berlebihan dalam onani atau masturbasi, atau tingkah laku *withdrawal* yang lebih netral seperti ; bergaul dengan orang-orang yang lebih muda atau lebih tua darinya. Selain itu, bisa juga dalam bentuk tingkah laku yang positif dan produktif seperti membaca puisi, menjalin sahabat pena secara berlebihan dengan teman-teman yang jauh, berlebihan dalam bermain komputer serta kegiatan berlebihan lain yang sifatnya tidak lagi sekedar mengisi waktu luang. Remaja yang menunjukkan tingkah laku yang bersifat agresif antara lain; menentang orang lain, mengkritik, suka berdebat, suka menyebarkan gosip, suka memfitnah, dan sebagainya. Jika intensitas perilaku agresif tinggi, remaja bisa berbuat sadis, membunuh, suka menyiksa, mencuri dan sebagainya.

Makmun (2007) mengungkapkan bahwa keterkaitan hidup dalam hubungan teman sebaya yang tidak terbimbing menimbulkan *juvenile delinquency* (kenakalan remaja) yang berbentuk perkelahian antar kelompok, pencurian, perampokan, prostitusi dan bentuk-bentuk perilaku anti sosial lainnya. Teman sebaya dapat memperkenalkan remaja pada alkohol, obat-obatan (narkoba), kenakalan, dan berbagai bentuk perilaku maladaptif (Desmita, 2009). Oleh karenanya, disebutkan juga bahwa pergaulan teman sebaya dapat merusak nilai-nilai dan kontrol dari orangtua.

Ali dan Asrori (2009) mengungkapkan bahwa karakter psikis seseorang bisa dipengaruhi oleh perubahan struktur biologis, meskipun tidak selalu benar. Misal, seseorang yang memiliki penampilan fisik tidak menarik lebih cenderung menjadi pribadi yang minder. Kemudian, pribadinya yang minder tersebut berpengaruh terhadap sikapnya dalam berhubungan dengan teman sebaya. Selain itu, tidak jarang dari remaja yang menilai seseorang hanya berdasarkan penampilannya saja, sehingga remaja yang penampilan fisiknya tidak menarik cenderung dikucilkan. Dalam pergaulan teman sebaya sering dijumpai nama-nama cemooh (*nick name*) seperti si congcorang atau si gendut, yang dapat menimbulkan perasaan minder pada remaja saat berhubungan dengan teman sebaya. Lebih jauh lagi, remaja mengalami *self rejection* karena *body image* yang dimiliki tidak sesuai dengan *self picture* yang diharapkannya. Permasalahan tersebut dapat menyebabkan remaja merasa kesepian dan sedih yang berlanjut menjadi stres dan frustrasi. Kesepian dapat dihubungkan dengan adanya perasaan

malu dan juga harga diri rendah. Biasanya, orang yang kurang percaya diri dan merasa dirinya kurang berharga takut untuk menjalin pergaulan, sehingga terjerumus dalam hubungan sosial yang buruk dan menjadi kesepian.

Pada pergaulan teman sebaya juga dikenal sikap *comformity*, yaitu kecenderungan untuk mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan teman-temannya (Yusuf LN, 2008). Santrock (2003) mengungkapkan bahwa perilaku konformitas muncul ketika individu meniru perilaku orang lain dikarenakan tekanan yang nyata maupun yang dibayangkan oleh mereka. Pada perkembangannya, konformitas dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif bagi remaja. Konformitas dapat berpengaruh positif, seperti; ingin menghabiskan waktu dengan anggota dari perkumpulan sosial atau meningkatkan motivasi belajar ataupun negatif, seperti ; merokok, mencuri, mencoret-coret, menggunakan bahasa kasar, atau tawuran. Apa-apa yang diperbuatnya ingin sama dengan anggota kelompok lainnya, kalo tidak sama ia akan merasa turun harga dirinya dan menjadi rendah diri.

Dapat disimpulkan bahwa pergaulan remaja dengan teman sebaya berpengaruh kuat terhadap perubahan-perubahan tingkah laku pada remaja. Pengaruh dari pergaulan teman sebaya tersebut dapat menjadi positif dan negatif. Pengaruh yang positif dapat mendukung remaja mencapai sikap independensi dan kematangan hubungan interpersonal, bahkan dapat menyebabkan sehat mental pada usia tengah baya. Sedangkan, pengaruh

yang negatif dapat menyebabkan munculnya gangguan kesehatan mental, bentuk-bentuk perilaku anti sosial atau *problem* kejahatan pada remaja.

B. Keterampilan Sosial

1. Pengertian Keterampilan Sosial

Remaja perlu menguasai kecakapan-kecakapan yang memungkinkan dirinya dapat membangun hubungan yang efektif dengan teman sebaya, sehingga remaja dapat diterima oleh teman sebaya sekaligus dapat mengembangkan dirinya secara optimal. Santrock (2003) menambahkan bahwa pada intinya remaja membutuhkan kumpulan strategi untuk meningkatkan kemampuannya sehingga dapat berteman dengan teman sebayanya.

Keterampilan sosial disebutkan merupakan faktor yang penting untuk memulai dan memiliki hubungan sosial yang positif. Goleman (2007) menyebutkan mengenai keterampilan sosial, dimana tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Seseorang yang tidak memiliki keterampilan sosial akan kesulitan dalam memulai dan menjalin hubungan yang positif dengan lingkungannya, bahkan bisa ditolak atau diabaikan oleh lingkungannya. Sedangkan, seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung diterima oleh lingkungan karena mampu memilih dan melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan (Cartledge dan Milburn, 1995). Menurut Goleman (2007), keterampilan

sosial memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi serta membuat orang-orang lain merasa nyaman. Achmad (2005) menyatakan fungsi keterampilan sosial sebagai sarana untuk memperoleh hubungan yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Sementara Stein dan Book (2004) menyebutkan keterampilan sosial dapat membina dan memelihara hubungan yang saling memuaskan dimana ditandai dengan keakraban serta saling memberi dan menerima.

Libet dan Lewinsohn (dalam Cartledge dan Milburn, 1995) menjelaskan bahwa keterampilan sosial merupakan suatu kemampuan yang kompleks untuk melakukan perbuatan yang akan diterima dan menghindari perilaku yang akan ditolak oleh lingkungan. Selain itu, Comb dan Slaby (dalam Cartledge dan Milburn, 1995) menyatakan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain di dalam konteks sosial yang dihadapi melalui cara-cara spesifik yang dapat diterima atau dinilai secara sosial dan pada waktu yang sama bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Cartledge & Milburn (1995) mengungkapkan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan mengatur emosi dan perilaku untuk menjalin interaksi yang efektif dengan orang lain atau lingkungannya.

Keterampilan sosial merupakan suatu keterampilan yang dapat diperoleh individu melalui proses belajar, mengenai cara-cara mengatasi dan

melakukan hubungan sosial dengan tepat dan baik (Michelson dalam Yanti, 2005). Senada dengan pendapat tersebut, Kelly dkk (dalam Yanti 2005) mengatakan bahwa keterampilan sosial adalah perilaku yang dipelajari, yang digunakan individu dalam situasi interpersonal untuk memperoleh atau memelihara hubungan dengan lingkungannya.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli disimpulkan bahwa pada intinya keterampilan sosial merupakan kemampuan membangun interaksi yang efektif dengan orang lain agar dapat diterima oleh orang lain. Nantinya, keterampilan sosial tersebut dapat menolong remaja untuk dapat diterima oleh teman sebaya sekaligus dapat mengembangkan dirinya secara optimal.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Sosial

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan sosial dapat dipengaruhi oleh kondisi dari individunya sendiri maupun pengalaman individu saat berinteraksi dengan lingkungannya (Yanti, 2005).

- a. Individu yang memiliki temperamen sulit kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga kehilangan kesempatan juga mengembangkan keterampilan sosialnya. Individu dengan temperamen sulit biasanya pemalu, takut, maupun lebih agresif dan impulsif saat berhadapan dengan stimulus sosial (Bates dalam Yanti, 2005).

- b. Individu yang mampu bersosialisasi dan mengatur emosi akan memiliki keterampilan sosial yang baik, sebaliknya individu yang kurang mampu bersosialisasi dan mengatur emosi biasanya pencemas maupun berperilaku agresi, dan kurang berani bereksplorasi (Rubin dalam Yanti, 2005).
- c. Individu dengan kemampuan sosial kognitif yang baik mampu memproses informasi sosial dengan tepat. Karenanya, individu dapat memberikan respon yang tepat, sehingga akan semakin mudah dalam membentuk hubungan suportif dengan orang lain (Robinson dan Garber dalam Yanti, 2005).
- d. Interaksi individu dengan lingkungan, misal kualitas hubungan sosial individu yang harmonis dengan lingkungannya, berpengaruh bagi individu dalam mengembangkan keterampilan sosial. Rubin dalam Yanti, 2005 menyebutkan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial yang positif dan lebih populer memiliki keterampilan sosial yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang mampu bersosialisasi.

3. Aspek-aspek Keterampilan Sosial

Schneider dkk (dalam Rubin, Bukowski & Parker, 1998) menyebutkan bahwa individu perlu memperhatikan aspek-aspek keterampilan sosial yang terdiri dari pikiran, pengaturan emosi, dan perilaku

yang tampak agar berhasil dalam menciptakan interaksi dengan orang lain, antara lain :

- a. Memahami pikiran, emosi, dan tujuan atau maksud orang lain.
- b. Menangkap dan mengolah informasi mengenai partner sosial dan lingkungan pergaulan yang berpotensi menimbulkan interaksi.
- c. Menggunakan berbagai cara yang dapat digunakan untuk memulai pembicaraan atau berinteraksi dengan orang lain, memeliharanya, dan mengakhirinya dengan cara yang positif.
- d. Memahami konsekuensi dari sebuah tindakan sosial, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain atau tujuan tindakan tersebut.
- e. Membuat penilaian moral yang matang yang dapat mengarahkan tindakan sosial.
- f. Bersikap sungguh-sungguh dan memperhatikan kepentingan orang lain.
- g. Mengekspresikan emosi positif dan menghambat emosi negatif secara tepat.
- h. Menekan perilaku negatif yang disebabkan adanya pikiran dan perasaan yang negatif mengenai partner sosial.
- i. Berkomunikasi secara verbal dan non verbal agar partner social dapat memahaminya.
- j. Memperhatikan usaha komunikasi orang lain dan memiliki kemauan untuk memenuhi kemauan partner sosial.

Santrock (2003) mengemukakan aspek-aspek yang perlu diperhatikan sekaligus dikembangkan dalam rangka menjalin hubungan pertemanan, antara lain :

- a. Menciptakan interaksi, meliputi : mempelajari tentang teman (misal : bertanya nama mereka, usia, aktifitas favorit) dan tawaran prososial (misal : memperkenalkan diri sendiri, memulai pembicaraan, mengajak mereka melakukan sesuatu).
- b. Bersikap menyenangkan, baik dan penuh perhatian.
- c. Tingkah laku prososial, meliputi : jujur dan dapat dipercaya (misal : mau memberitahu hal yang sebenarnya, menjaga janji), murah hati, mau membagi dan mau bekerja sama.
- d. Menghargai diri sendiri dan orang lain, meliputi : menghargai orang lain, memiliki sikap yang baik (misal : beretiket baik, sopan, mau mendengarkan apa yang dikatakan orang lain), memiliki sikap dan kepribadian yang positif (misal : terbuka kepada orang lain, ramah, lucu), menjadi diri sendiri, menjaga reputasi diri sendiri (misal : bersih, rapi, berpakaian rapi dan melakukan tingkah laku yang terbaik).
- e. Menyediakan dukungan sosial, meliputi : menyediakan dukungan (misal : pertolongan, memberikan nasihat, tunjukkan anda peduli) dan menguatkan satu sama lain (misal : memberi mereka pujian).

Suparno (2001) menambahkan aspek-aspek yang perlu dikembangkan apabila seseorang sedang membangun hubungan pertemanan, antara lain :

- a. Membuka diri meskipun masih terbatas, hal ini menunjukkan bahwa adanya kepercayaan terhadap lawan bicara.
- b. Melakukan percakapan yang menyenangkan, membuat suasana akrab dan menggembirakan, sehingga orang lain menjadi betah dan tenang.
- c. Bersikap menolong dan menyatakan simpati.
- d. Sopan santun.
- e. Menunjukkan keramahan kepada orang lain.
- f. Menjaga harga diri orang lain.
- g. Menggunakan kata-kata yang halus terhadap orang lain.
- h. Menghindari perilaku yang melanggar aturan.

Johnson (dalam Safaria, 2005) menyebutkan aspek-aspek keterampilan dasar berhubungan dengan orang lain yang perlu dikembangkan, antara lain :

- a. Dapat saling memahami yang diperoleh dari beberapa sub kemampuan seperti dapat percaya, pembukaan diri, kesadaran diri dan penerimaan diri.
- b. Dapat mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya secara tepat dan jelas.
- c. Menunjukkan tingkah laku prososial dan saling mendukung.
- d. Memecahkan konflik dan bentuk-bentuk masalah antar pribadi dengan cara-cara yang konstruktif.

Sedangkan aspek-aspek yang menghambat keterampilan sosial dikemukakan oleh Santrock (2003) dan Suparno (2001), antara lain :

- a. Agresi psikologi, meliputi : menunjukkan perilaku yang tidak menghargai dan perilaku yang buruk (misal : berburuk sangka, kurang perhatian, memanfaatkan orang lain, memaki, bertingkah laku kasar), tertutup, tidak mau bekerja sama (misal : tidak mau melakukan kegiatan bersama-sama, tidak mempedulikan mereka, menjauhkan diri dari mereka, tidak mau berbagi dengan mereka atau tidak mau membantu mereka) dan merusak reputasi atau perasaan mereka (misal : gosip, menyebarkan berita burung, mempermalukan mereka, mengkritik mereka).
- b. Tingkah diri yang negatif, meliputi : memikirkan diri sendiri (misal : sombong, angkuh, cemburu, suka pamer, hanya memikirkan diri sendiri, bersikap kejam, tingkah laku atau perhatian yang buruk (misal : kejam, kasar, tingkah laku permusuhan, bersungut-sungut, marah setiap saat) dan merusak reputasi diri sendiri (misal : kasar dan kotor, bertingkah laku bodoh, menunjukkan amarah yang meledak-ledak, memulai permasalahan, pengecut).
- c. Tingkah laku antisosial, meliputi : agresi fisik (misal : berkelahi, menjegal, meludah, tingkah laku yang menyebabkan kerusakan fisik), agresi verbal atau kontrol (berteriak pada seseorang, menghina mereka, membuat lelucon atas mereka, mengejek mereka, bertingkah laku seperti bos), tidak jujur dan tidak setia

(misal : menceritakan kebohongan, mencuri, menyontek, menceritakan rahasia, tidak memenuhi janji dan melanggar peraturan sekolah (misal : bolos sekolah, minum alkohol, menggunakan obat-obatan).

- d. Kehilangan kepercayaan diri dalam berteman.
- e. Melanggar aturan.
- f. Kurang berinisiatif, misal menjawab dengan kata-kata yang pendek dan tidak berusaha membangun percakapan lanjutan.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan oleh Schneider dkk, Santrock, Suparno, dan Johnson, peneliti merangkum aspek-aspek tersebut menjadi empat aspek karena adanya persamaan antara yang satu dengan yang lain, antara lain :

- a. Kemampuan menciptakan interaksi, meliputi : mempelajari tentang teman (misal : bertanya nama mereka, usia, aktifitas favorit) dan tawaran prososial (misal : memperkenalkan diri sendiri, memulai pembicaraan, mengajak mereka melakukan sesuatu).
- b. Kemampuan membuka diri, meliputi *sharing*, kejujuran, mau mendengarkan saran dan kritik.
- c. Kemampuan bertingkah laku non agresi, meliputi menghindari tindakan agresi fisik, verbal maupun kontrol atau menghindari tingkah laku bermusuhan.
- d. Kemampuan menyediakan dukungan sosial, meliputi : menyediakan dukungan (misal : pertolongan, memberikan nasihat,

tunjukkan anda peduli) dan menguatkan satu sama lain (misal : memberi mereka pujian).

C. Pelatihan

1. Pelatihan Keterampilan Sosial

Pada pembahasan sebelumnya, telah dipaparkan bahwa dalam pergaulan remaja dengan teman sebaya telah disebutkan memberikan pengaruh terhadap perkembangan sosial remaja sampai ke depannya. Dimana disebutkan Ali dan Asrori (2009) bahwa hubungan remaja dengan teman sebaya di sekolah memiliki potensi memudahkan atau menghambat perkembangan hubungan sosial remaja. Karenanya, sependapat dengan Havinghurst (dalam Yusuf LN, 2008), sekolah mempunyai peran atau tanggung jawab penting dalam membantu para siswa mencapai tugas perkembangannya.

Remaja tidak bisa dibiarkan berkembang dan menghadapi sendiri berkaitan dengan menghadapi konflik dari tugas perkembangannya sehingga sekolah perlu memberikan perhatian khusus kepada remaja. Ali dan Asrori (2009) menyebutkan intervensi edukatif dalam bentuk pendidikan, bimbingan maupun pendampingan diperlukan, melihat dampak pergaulan dengan teman sebaya yang dapat berkembang ke arah positif maupun negatif. Dikatakan oleh Gunarsa (2009) bahwa salah satu perhatian yang bisa diberikan kepada remaja adalah memberikan kegiatan berupa pelatihan.

Pelatihan merupakan bagian dari suatu proses pendidikan, yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan khusus seseorang atau sekelompok orang (Notoadmodjo, 1992). Pelatihan merupakan suatu kegiatan belajar dengan jangka waktu yang pendek, materi yang diberikan lebih khusus, dan metode belajarnya *inconvensional* atau modern. Dalam proses pelatihan, subyek akan memperoleh pengetahuan dan perilaku baru. Kemudian, Notoadmodjo (1992) menambahkan suatu proses pelatihan pada akhirnya akan menghasilkan suatu perubahan perilaku sesuai tujuan dari sebuah pelatihan.

Rubin dan Sloman (dalam Santrock, 2003) menyarankan bahwa remaja perlu diperkenalkan beberapa strategi spesifik untuk menolong remaja membangun hubungan teman sebaya yang positif, yang disebut dengan keterampilan sosial remaja. Pelatihan keterampilan sosial remaja adalah kumpulan strategi yang tepat mencari teman di sekolah dimana melatih, melibatkan penggunaan kombinasi dari teknik-teknik, bukan hanya satu pendekatan, untuk meningkatkan kemampuan sosial remaja tersebut (Santrock, 2003). Nantinya, pelatihan keterampilan sosial yang diberikan dapat menolong remaja untuk dapat diterima oleh teman sebaya sekaligus dapat mengembangkan dirinya secara optimal. Menurut Gunarsa (2009), pelatihan keterampilan sosial remaja di sekolah dapat diartikan bantuan, bimbingan, dan pengarahan sebagai bekal dalam memasuki ruang lingkup pergaulan teman sebaya. Bimbingan maupun pendampingan berkaitan dengan hubungan teman sebaya tersebut sangat diperlukan untuk

mendorong remaja berkembang ke arah positif. Dapat diartikan, tanpa bekal yang kuat tersebut dikhawatirkan remaja dapat terjerumus dalam tindakan-tindakan yang merusak kepribadiannya dan masa depannya. Adanya penyelenggaraan pelatihan keterampilan sosial memberikan kesempatan pada remaja untuk mengenal dan berlatih mengenai keterampilan-keterampilan yang belum dimiliki.

Penelitian sebelumnya mengenai pelatihan keterampilan sosial menunjukkan pengaruh positif terhadap perkembangan sosial seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Schaps, Greenberg, Lantieri (dalam Goleman, 2007) menyebutkan bahwa anak-anak setelah mendapatkan keterampilan sosial menunjukkan hasil, antara lain :

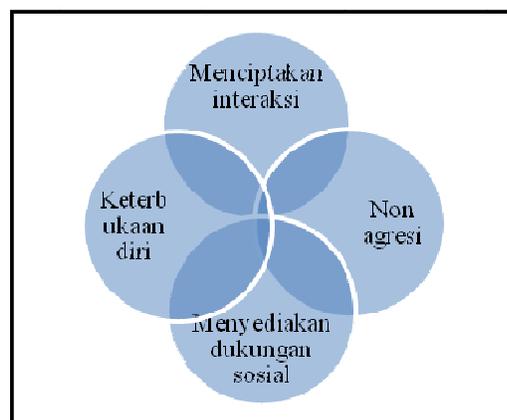
- a. Keterampilan bergaul dengan teman sebaya.
- b. Perbaikan keterampilan berkomunikasi.
- c. Lebih bersifat sosial, peduli dan suka menolong.
- d. Lebih terampil dalam menyelesaikan konflik.
- e. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- f. Kesiediaan yang lebih besar untuk bekerja sama.
- g. Berpikir dulu sebelum bertindak.
- h. Berkurangnya tindakan kekerasan dalam kelas.
- i. Berkurangnya ejekan verbal di dalam kelas.
- j. Berkurangnya sifat antisosial, melecehkan diri sendiri, dan perilaku tak pantas dalam lingkup sosial.
- k. Suasana kelas yang lebih positif.

Penelitian Oden dan Asher (dalam Santrock, 2003) menunjukkan bahwa siswa yang dilatih mengenai strategi berteman diantara teman sebaya menunjukkan sikap ramah yang lebih baik saat diamati berhubungan dengan teman sebayanya dibandingkan dengan siswa-siswa yang tidak dilatih.

Peneliti semakin mantap memilih pelatihan sebagai metode untuk mengajarkan keterampilan sosial pada remaja didasarkan hasil survey (Hardjana, 2001) yang menunjukkan bahwa pelatihan memberikan hasil yang jauh lebih efektif (90%) daripada dengan berkata dan menulis (70%), mendengar dan melihat (50%), melihat saja (30%), mendengar saja (20%), atau membaca saja (10%). Selain itu, sepakat dengan Notoadmodjo (1992), pelatihan dipilih peneliti karena merupakan suatu kegiatan belajar dengan jangka waktu yang pendek, materi yang diberikan lebih khusus, dan penggunaan metode belajarnya disebut *inconvensional* atau modern.

Pada penelitian ini, peneliti memberikan keterampilan sosial remaja dimana memuat aspek-aspek yang perlu diperhatikan sekaligus dikembangkan dalam pelatihan keterampilan sosial.

Gambar 2.1 Bagan Aspek-aspek Keterampilan Sosial

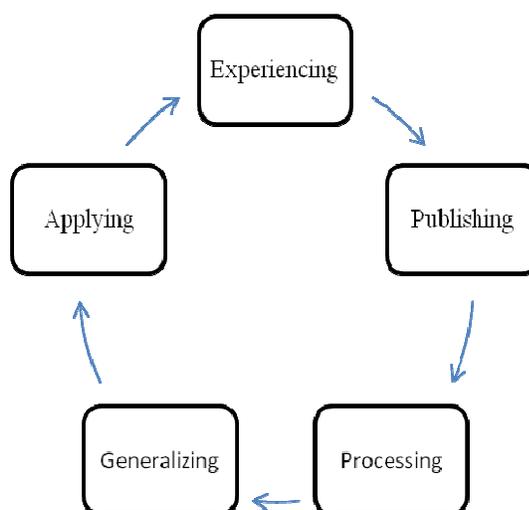


Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan sosial adalah bimbingan dan pengarahan yang sebaiknya diberikan pada remaja sebagai sarana untuk membangun interaksi yang efektif dengan orang lain. Nantinya, pelatihan keterampilan sosial yang diberikan dapat menolong remaja untuk dapat diterima oleh teman sebaya sekaligus dapat mengembangkan dirinya secara optimal.

2. Metode Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan dengan metode *structured-experiences* (pengalaman terstruktur). Menurut Pfeiffer dan Jones (dalam Modul Pelatihan Pengembangan Kepribadian Mahasiswa, 2010), metode ini meliputi suatu *experiential learning cycle* (siklus belajar berdasarkan pengalaman), antara lain :

Gambar 2.2. Bagan *Experiential Learning Cycle*



a. *Experiencing* (mengalami).

Subyek dilibatkan dalam kegiatan tertentu, seperti melakukan, mengamati, mengungkapkan sesuatu baik sendiri maupun bersama kelompok. Tujuannya menciptakan data (pengalaman).

b. *Publishing* (membagikan pengalaman).

Subyek men-*sharing*-kan atau membagikan reaksi pribadi dan hasil pengamatannya atas kegiatan yang telah dilakukan. Tujuannya melaporkan data.

c. *Processing* (memproses pengalaman).

Subyek mendiskusikan dinamika yang muncul dari pengalaman dan hasil *sharing*-nya bersama subyek lain. Tujuannya mencoba menafsirkan data.

d. *Generalizing* (merumuskan kesimpulan).

Subyek menyimpulkan prinsip-prinsip, merumuskan makna, hikmah, atau manfaat berdasarkan hasil penafsirannya atas data . Tujuannya menemukan nilai.

e. *Applying* (menerapkan).

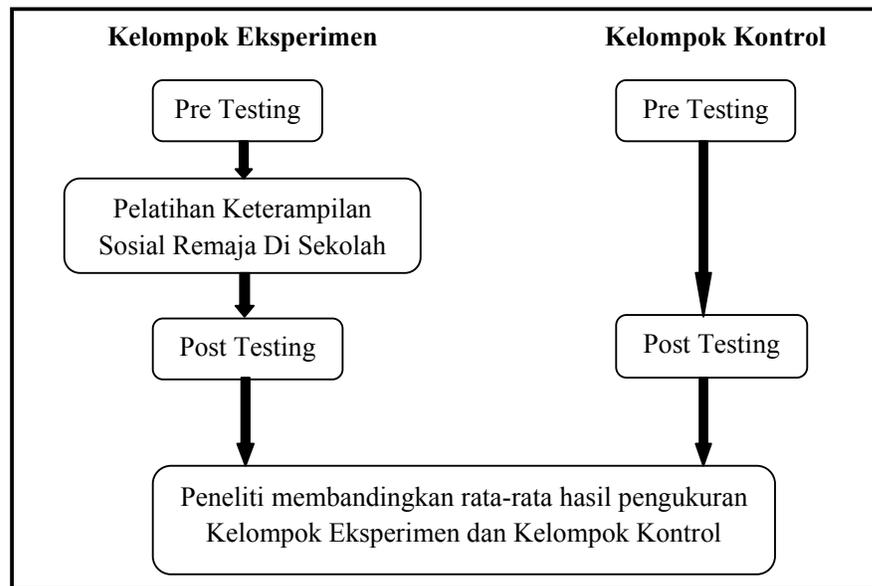
Subyek merencanakan cara menerapkan hasil belajarnya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk membangun niat dan tekad untuk itu. Tujuannya mewujudkan nilai dalam tindakan.

D. Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Remaja.

Dalam penelitian ini, ukuran efektivitas pelatihan dilakukan dengan cara pengukuran evaluasi. Menurut Kirkpatrick (1998), evaluasi dapat digunakan sebagai alat ukur untuk melihat dan mengukur bagaimana tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Karenanya, sehubungan dengan mengetahui apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja, peneliti mengadakan evaluasi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan keterampilan sosial remaja. Evaluasi sebelum pelatihan untuk menentukan tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku yang telah dimiliki subyek, sedangkan evaluasi sesudah pelatihan untuk menentukan tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku yang baru.

Efektivitas pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan keterampilan sosial pada remaja juga dapat diketahui dengan membandingkan hasil evaluasi antara kelompok yang diberikan perlakuan atau pelatihan (kelompok eksperimen) dengan kelompok tanpa perlakuan atau pelatihan (kelompok kontrol). Edres dan Klener (dalam Kristianto, 2004) juga menambahkan bahwa *pretest* dan *posttest* akan menampakkan hasil yang lebih akurat terhadap besarnya perbedaan pengetahuan dan perilaku. Selain itu, adanya kelompok pembanding yang tidak mendapatkan pelatihan bisa digunakan untuk mendapatkan hasil yang lebih dipercaya (Kirkpatrick, 1998).

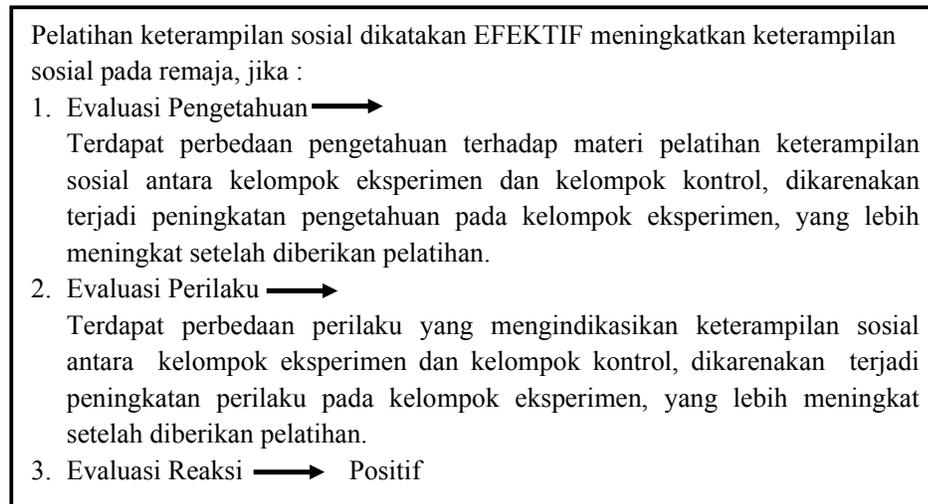
Gambar 2.3. Skema Pengukuran Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial



Efektivitas pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan keterampilan sosial pada remaja perlu diketahui oleh peneliti dengan membuat tiga alat ukur yang terdiri dari alat ukur pengetahuan, perilaku, dan reaksi. Seberapa jauh peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku dari subyek penelitian mengindikasikan seberapa besar efektivitas pelatihan keterampilan sosial terhadap keterampilan sosial yang dimiliki subyek. Adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku dari subyek mengindikasikan bahwa pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja. Sebaliknya, jika peserta tidak mengalami peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku mengindikasikan bahwa pelatihan keterampilan sosial yang diberikan kurang efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja. Namun, Hamalik (2007) menjelaskan

seharusnya remaja dapat mengembangkan pengetahuan dan perilaku yang telah diperolehnya dalam pelatihan, setelah pelatihan berakhir.

Gambar 2.4. Skema Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Remaja



Nantinya, hasil evaluasi tersebut dapat memberikan informasi mengenai kemajuan dan perkembangan serta keberhasilan subyek setelah terlibat pelatihan selama jangka waktu tertentu. Pada akhirnya, dapat diketahui apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian dari landasan teori, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

- 1) Hipotesis 1 : Ada peningkatan pengetahuan mengenai materi keterampilan sosial setelah diberikan pelatihan keterampilan sosial.

Kelompok yang mendapatkan pelatihan akan mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan.

- 2) Hipotesis 2 : Ada peningkatan perilaku, dimana kelompok yang mendapatkan pelatihan lebih memiliki perilaku berkaitan dengan keterampilan sosial setelah diberikan pelatihan keterampilan sosial. Kelompok yang mendapatkan pelatihan akan menunjukkan peningkatan perilaku yang signifikan mengenai perilaku membangun interaksi yang efektif jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan.

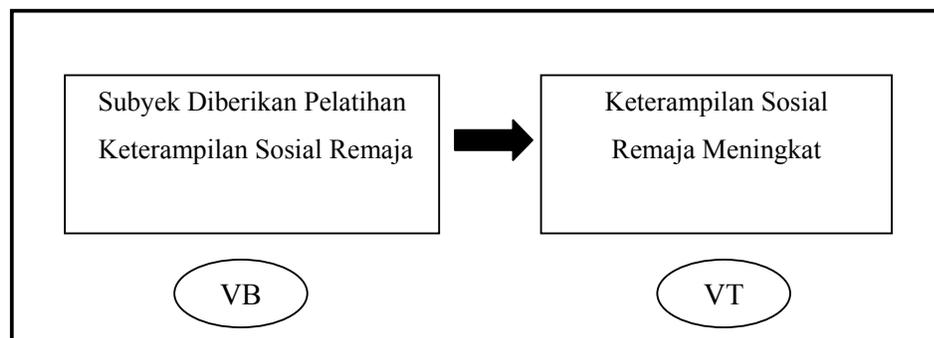
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini disebut penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental masuk dalam kategori penelitian primer, dimana data atau informasi berasal dari sumber pertama atau langsung dari responden. Menurut Sarwono (2006), penelitian menggunakan dua kelompok atau lebih untuk dijadikan sebagai obyek studinya. Kelompok pertama merupakan kelompok yang diteliti, sedangkan kelompok kedua sebagai kelompok pembanding (*control group*). Seniyati, dkk (2005) menjelaskan bahwa penelitian eksperimental mutlak meneliti hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, sehingga menurut peneliti dapat menjawab tujuan penelitian, “Mengetahui apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja ?”

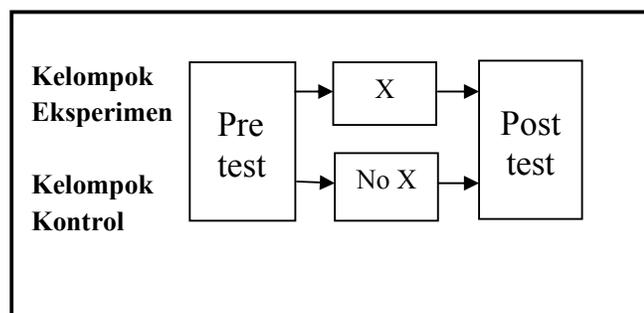
Gambar 3.1. Skema Ilustrasi Penelitian Eksperimental



Setelah menentukan jenis penelitian, peneliti memilih desain penelitian *Experimental Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*, dimana peneliti menggunakan dua kelompok, disebut kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian dilakukan pengukuran awal dan akhir pada masing-masing kelompok. Peneliti tidak melakukan proses randomisasi untuk membentuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Peneliti memilih desain penelitian tersebut karena bersifat *ekploratif*, dimana peneliti dapat mengetahui apakah variabel bebas berpengaruh terhadap variabel tergantung. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung dibuktikan dengan memberikan variabel bebas kepada kelompok eksperimen dan tidak memberikan variabel bebas kepada kelompok kontrol. Bila ternyata skor variabel tergantung pada kedua kelompok tersebut berbeda, maka dapat dipastikan bahwa perbedaan tersebut karena adanya perbedaan pemberian variabel bebas. Dapat disimpulkan, hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel bebas tersebut berpengaruh terhadap variabel tergantung. Skema Desain Penelitian *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design* :

Gambar 3.2. Skema *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*



Keterangan :

1. *Pretest* adalah pengukuran awal atau sebelum perlakuan atau pelatihan keterampilan sosial diberikan.
2. a. X adalah *manipulasi* berupa pelatihan keterampilan sosial.
b. No X adalah tanpa diberikan *manipulasi* berupa pelatihan keterampilan sosial.
3. *Posttest* adalah pengukuran akhir atau setelah perlakuan atau pelatihan keterampilan sosial selesai diberikan.

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas

Pelatihan Keterampilan Sosial.

2. Variabel tergantung

Keterampilan Sosial pada Remaja.

C. Definisi Operasional

1. Pelatihan Keterampilan Sosial

Pelatihan keterampilan sosial merupakan bimbingan dan pengarahan yang diberikan pada remaja (kelompok eksperimen) mengenai membangun interaksi yang efektif dengan orang lain, sehingga dapat menolong remaja diterima oleh teman-temannya sekaligus dapat mengembangkan diri secara optimal. Pelatihan dirancang dengan menggunakan metode *structured-*

experiences. Pelatihan disusun secara sistematis dan terencana untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan perilaku sesuai tujuan penelitian.

Materi dalam pelatihan dibuat berdasarkan aspek-aspek keterampilan sosial yang disebutkan oleh Schneider, Santrock, Suparno, dan Johnson, antara lain menciptakan interaksi, membuka diri, bertingkah laku non agresif, dan menyediakan dukungan sosial.

2. Keterampilan Sosial pada Remaja

Keterampilan sosial merupakan kemampuan membangun interaksi yang efektif dengan orang lain agar dapat diterima oleh orang lain.

Keterampilan sosial mencakup perilaku yang dipelajari, terdiri dari :

- a. Penguasaan subyek terhadap belajar atau pengetahuan membangun interaksi yang efektif dengan orang lain, antara lain menciptakan interaksi, membuka diri, bertingkah laku non agresif dan menyediakan dukungan sosial dalam berhubungan dengan teman sebaya di sekolah.

Tingkat pengetahuan yang dimiliki subyek diketahui dengan menggunakan skala pengetahuan diri. Sejumlah *aitem* yang terdapat pada skala pengetahuan diri dibuat berdasarkan materi pelatihan keterampilan sosial yang diberikan. Semakin tinggi skor yang didapatkan oleh subyek menunjukkan bahwa subyek memiliki pengetahuan yang semakin baik mengenai membangun interaksi yang efektif dengan orang lain, sebaliknya semakin rendah skor

yang didapatkan oleh subyek menunjukkan bahwa subyek memiliki pengetahuan yang semakin kurang baik mengenai membangun interaksi yang efektif dengan orang lain.

- b. Perilaku yang tepat mengenai perilaku membangun interaksi yang efektif dengan orang lain, antara lain kemampuan dalam menciptakan interaksi, membuka diri, bertingkah laku non agresi dan menyediakan dukungan sosial dalam berhubungan dengan teman. Tingkat perilaku yang dimiliki subyek diketahui dengan menggunakan skala pengamatan diri. Sejumlah *aitem* yang terdapat pada skala pengamatan diri mengindikasikan pernyataan-pernyataan berkaitan perilaku membangun interaksi yang efektif dengan orang lain. Semakin tinggi skor yang didapatkan oleh subyek menunjukkan perilaku yang semakin baik dalam membangun interaksi yang efektif dengan orang lain, sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan oleh subyek menunjukkan perilaku yang semakin kurang baik dalam membangun interaksi yang efektif dengan orang lain.

D. Subyek Penelitian

Peneliti menentukan kriteria untuk subyek yang akan diikutsertakan dalam penelitian ini. Kriteria untuk subyek penelitian merupakan remaja yang baru memasuki kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau berusia 10 hingga 13 tahun. Hal tersebut didukung oleh penjelasan Jersild (dalam

Mappiare 1982) menyebutkan bahwa bagi remaja usia 12-15 tahun, hal-hal yang paling mendatangkan kebahagiaan terhadapnya adalah memperoleh hubungan baik, bersahabat karib mendapatkan teman yang pasti, sehingga keterampilan sosial penting diberikan pada usia tersebut.

E. Pengambilan Sampling Penelitian

Teknik pengambilan *sampling* yang digunakan oleh peneliti adalah *quota sampling*, dimana pengumpul data atau peneliti merincikan lebih dahulu sesuatunya yang berhubungan dengan pengambilan sampel dan siapa yang akan menjadi anggota sampel diserahkan kepada pengumpul data atau peneliti (Hasan, 2002).

F. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Peneliti menyusun proposal penelitian untuk diberikan kepada sekolah yang dituju sebagai perizinan pelaksanaan penelitian.
- b. Peneliti membuat desain pelatihan yang akan digunakan sebagai perlakuan untuk kelompok eksperimen.
- c. Peneliti membuat alat ukur yang akan digunakan dan melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur tersebut.
- d. Peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa randomisasi.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

a. Tahap Penelitian pada Kelompok Eksperimen

- 1) Tes awal (*pretesting*) : peneliti membagikan alat ukur pengetahuan dan alat ukur perilaku kepada kelompok eksperimen sebelum pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial untuk diisi.
- 2) Pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen dilakukan oleh fasilitator yang sudah ditentukan oleh peneliti.
- 3) Tes akhir (*posttesting*) : peneliti membagikan alat ukur pengetahuan, alat ukur perilaku, dan alat ukur reaksi kepada subyek sesudah pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial untuk diisi.

b. Tahap Penelitian pada Kelompok Kontrol

- 1) Tes awal (*pretesting*) : peneliti membagikan alat ukur pengetahuan dan alat ukur perilaku kepada kelompok kontrol.
- 2) Tes akhir (*posttesting*) : peneliti membagikan alat ukur pengetahuan dan alat ukur perilaku kepada subyek sesudah pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial pada kelompok kontrol.

H. Alat Ukur

Peneliti menyiapkan tiga alat ukur untuk mendapatkan informasi mengenai “Apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja”. Ketiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian telah terlebih dahulu diperiksa, direvisi dan

akhirnya disetujui oleh dosen pembimbing sebagai alat untuk pengambilan data penelitian. Alat ukur yang digunakan antara lain :

1. Alat Ukur Tingkat Pengetahuan atau Belajar (*Learning Level*)

Alat ukur pada tingkat pengetahuan adalah mengukur pengetahuan akan materi keterampilan sosial pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tambahan pengetahuan merupakan suatu kriteria untuk menilai efektivitas pelatihan keterampilan sosial. Alat ukur pengetahuan berupa skala pengetahuan diri yang disusun dengan skala dikotomi (*dichotomous scale*). Sependapat dengan Mustafa (2009), pada skala dikotomi, alternatif jawaban yang disediakan pada dasarnya menggunakan pendekatan logika “benar” dan “salah”. Moekijat (1993) menyebutkan salah satu pedoman pokok membuat alat ukur pengetahuan adalah ujian yang sifatnya obyektif, yakni pertanyaan pilihan berganda dan pertanyaan benar atau salah, bukan pertanyaan yang bebas jawabannya, sehingga pembuat soal menentukan bahwa hanya ada satu jawaban yang benar/ tepat dalam soal yang dibuat.

Skala pengetahuan diri terdiri dari sejumlah *aitem* yang dibuat peneliti berdasarkan materi yang terdapat dalam modul pelatihan keterampilan sosial serta sesuai tujuan yang ingin dicapai. Subyek memberikan jawaban yang paling benar dengan cara melingkari salah satu alternatif jawaban (Benar atau Salah). Alat ukur pengetahuan untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol

dan untuk tahap *pretesting* maupun *posttesting* adalah sama, hanya urutan *aitem*-nya saja yang dibuat berbeda. Spesifikasi skala pengetahuan diri dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1. Komposisi Skala Pengetahuan Diri Sebelum Pengujian

No.	Aspek	Sebaran Aitem	Bobot
1.	Menciptakan Interaksi	<u>3</u> ,8,11,15,17, <u>19</u> ,23,26, <u>31</u> ,39	25 %
2.	Keterbukaan Diri	<u>2</u> , <u>7</u> ,12, <u>13</u> , <u>20</u> , <u>22</u> , <u>29</u> ,32,35, <u>40</u>	25 %
3.	Perilaku Non Agresi	1, <u>5</u> , <u>10</u> ,14,18, <u>25</u> , <u>27</u> ,30,36, <u>37</u>	25 %
4.	Menyediakan Dukungan Sosial	4, <u>6</u> ,9,16,21, <u>24</u> ,28, <u>33</u> ,34,38	25 %
	Total	40	100 %

Keterangan :

_ : Memiliki $r_{ix} < 0,25$

Tabel 3.2. Komposisi Skala Pengetahuan Diri Setelah Pengujian

No.	Aspek	Sebaran Aitem	Bobot
1.	Menciptakan Interaksi	11,15,17,23,26,39	25%
2.	Keterbukaan Diri	2,12,22,32,35	21%
3.	Perilaku Non Agresi	1,14,18,25,30,36	25%
4.	Menyediakan Dukungan Sosial	4,9,16,21, 28,34,38	29%
	Total	24	100 %

Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 dan 0 untuk setiap *aitem*. Syarat pemberian skor yakni skor 1 untuk jawaban subyek yang benar (sesuai kunci jawaban yang dibuat oleh peneliti)

dan skor 0 untuk jawaban subyek yang salah (tidak sesuai kunci jawaban yang dibuat oleh peneliti). Nilai total yang semakin tinggi menunjukkan bahwa subyek memiliki pengetahuan yang semakin tinggi mengenai materi keterampilan sosial. Sebaliknya nilai total yang semakin rendah menunjukkan bahwa subyek memiliki pengetahuan yang semakin rendah mengenai materi keterampilan sosial.

Validasi alat ukur ini berdasarkan validasi isi yakni diperiksa oleh dosen pembimbing yang berkompetensi dalam bidang pelatihan. Selain itu, peneliti juga terlebih dahulu membuat *blueprint* sebagai dasar pembuatan skala pengukuran. Estimasi reliabilitas skala pengetahuan diri diukur setelah pengambilan data penelitian tahap *pretesting* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang berjumlah 68 subyek. Priyatno (2008) menjelaskan bahwa metode *alpha (cronbach's)* dapat juga digunakan pada skor dikotomi (0 dan 1) dan akan menghasilkan perhitungan yang setara dengan menggunakan formula *Kuder-richardson (KR-20)*. Hasil uji reliabilitas untuk 40 *aitem* dengan menggunakan metode *alpha (cronbach's)* dari program SPSS versi 16.0 *for windows*, didapatkan hasil koefisien α Cronbach sebesar 0,639. Menurut Sugiyono (dalam Priyatno, 2008), dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi dikatakan kuat, koefisien α Cronbach dikategorikan kuat memiliki

nilai 0,60 – 0,799. Selain itu, sudah memenuhi syarat reliabilitas konstruk variabel yang baik, yaitu memiliki nilai α Cronbach $> 0,60$ (Nugroho, 2005). Hal tersebut menunjukkan skala pengetahuan diri yang dipakai reliabel.

Syarat aitem yang baik adalah memiliki koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}) $\geq 0,25$. Azwar (2005) menyebutkan bahwa batasan koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}) untuk mengukur daya diskriminasi adalah $r_{ix} \geq 0,30$. Menurutnya, aitem yang memiliki harga r_{ix} kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah sedangkan aitem yang memiliki harga $r_{ix} \geq 0,30$, daya diskriminasinya dianggap memuaskan. Namun, Azwar juga menambahkan jika jumlah aitem yang lolos ternyata tidak sesuai dengan jumlah yang diinginkan, peneliti diperbolehkan menurunkan batasan minimal harga r_{ix} adalah $r_{ix} \geq 0,25$. Output perhitungan dengan metode *alpha (cronbach's)* memperlihatkan sebanyak 16 aitem yang memiliki $r_{ix} \leq 0,25$, sehingga harus digugurkan dan tidak digunakan untuk melakukan pengambilan kesimpulan dengan uji *t-test*.

Pada akhirnya, peneliti memilih sebanyak 24 aitem untuk dilakukan uji reliabilitas dan sebagai data yang digunakan untuk pengambilan kesimpulan dengan uji *t-test*. Hasil uji reliabilitas untuk 24 aitem yang telah dipilih oleh peneliti menunjukkan hasil koefisien

α Cronbach sebesar 0,883. Dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi dikatakan sangat kuat dan dikatakan reliabel. Oleh karenanya, koefisien reliabilitas skala pengetahuan diri yang didapatkan sudah memuaskan bagi keperluan penelitian.

2. Alat Ukur Tingkat Perilaku (*Behaviour Level*)

Alat ukur pada tingkat perilaku adalah mengukur perilaku berkaitan dengan keterampilan sosial yang dimiliki remaja pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur pada tingkat perilaku berupa skala pengamatan diri yang disusun dengan skala *likert*, disebut juga *summated-rafting scale*. Sependapat dengan Mustafa (2009), skala *likert* dipilih karena memungkinkan peneliti untuk dapat mengungkap tingkat intensitas sikap/ perilaku atau perasaan subyek.

Skala pengamatan diri terdiri dari sejumlah *aitem* yang mengindikasikan perilaku-perilaku yang seharusnya dimunculkan berkaitan dengan keterampilan sosial, antara lain kemampuan dalam menciptakan interaksi, membuka diri, bertingkahtaku non agresi dan menyediakan dukungan sosial dalam berhubungan dengan teman sebaya. Sejumlah *aitem* ini disusun untuk mengetahui penilaian subyek terhadap dirinya sendiri mengenai sejauh mana perilaku keterampilan sosial yang dimilikinya. Subyek memberikan penilaian

dengan cara melingkari pilihan jawaban yang paling sesuai dan menggambarkan dirinya sekarang, antara lain : “Sangat Tidak Sesuai” (STS), “Tidak Sesuai” (TS), “Agak Tidak Sesuai” (AGS), “Agak Sesuai” (AS),” Sesuai” (S), “Sangat Sesuai” (SS). Skala pengamatan diri untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dan tahap *pretesting* maupun *posttesting* adalah sama, hanya urutan *item*-nya saja yang dibuat berbeda. Spesifikasi skala pengamatan diri dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.3. Komposisi Skala Pengamatan Diri Sebelum Pengujian

No.	Aspek	Sebaran Aitem		Bobot
		F	TF	
1.	Menciptakan Interaksi	5,16*,23, 33,40, <u>45</u>	1*,14,19, 26,37,43	25%
2.	Keterbukaan Diri	4,6,9, 17,34*,47	8*,13*,20, 27,30,32	25%
3.	Perilaku Non Agresi	<u>3</u> ,10,11, <u>18</u> ,22,28	<u>35</u> ,38, <u>41</u> , 42,44, <u>48</u>	25%
4.	Menyediakan Dukungan Sosial	2*,12*, 24*,29,39, 46	7*,15,21, 25*,31*,36	25%
	Total	24	24	100%
		48		

Keterangan :

 : Memiliki $r_{ix} < 0,25$

* : Sengaja digugurkan

**Tabel 3.4. Komposisi Skala Pengamatan Diri
Setelah Pengujian**

No.	Aspek	Sebaran Aitem		Bobot
		F	TF	
1.	Menciptakan Interaksi	5,23,33,40	14,19,26,37,43	30%
2.	Keterbukaan Diri	4,6,9,17,47	20,27,30,32	30%
3.	Perilaku Non Agresi	11,22,28	38,42,44	20%
4.	Menyediakan Dukungan Sosial	29,39,46	15,21,36	20%
	Total	15	15	100%
		30		

Pada *aitem* yang *favorable* masing-masing alternatif jawaban memiliki nilai yakni skor 1 untuk pilihan “Sangat Tidak Sesuai” bergerak sampai dengan skor 6 untuk pilihan “Sangat Sesuai”. Sedangkan pada *aitem* yang tidak *favorable* masing-masing alternatif jawaban memiliki nilai yakni skor 1 untuk pilihan “Sangat Sesuai” bergerak sampai dengan skor 6 untuk pilihan “Sangat Tidak Sesuai”. Nilai total yang semakin tinggi menunjukkan subyek memiliki perilaku keterampilan sosial yang semakin baik, sebaliknya nilai total yang semakin rendah menunjukkan subyek memiliki perilaku keterampilan sosial yang semakin kurang baik.

Pengujian validitas untuk skala pengamatan diri dilakukan dengan cara yang sama dengan skala pengetahuan diri. Estimasi reliabilitas skala pengamatan diri diukur setelah pengambilan data

penelitian tahap *pretesting* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang berjumlah 68 subyek. Hasil uji reliabilitas untuk 48 *aitem* dengan menggunakan menggunakan metode *alpha (cronbach's)* dari program SPSS versi 16.0 *for windows*, didapatkan hasil koefisien α *Cronbach* sebesar 0,910. Menurut Sugiyono (dalam Priyatno, 2008), dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi dikatakan sangat kuat, koefisien α *Cronbach* dikategorikan sangat kuat memiliki nilai 0,80 – 1,000. Selain itu, sudah memenuhi syarat reliabilitas konstruk variabel yang baik. Hal tersebut menunjukkan skala pengamatan diri yang dipakai reliabel.

Output perhitungan dengan metode *alpha (cronbach's)* memperlihatkan sebanyak 7 *aitem* yang memiliki $r_{ix} \leq 0,25$, sehingga harus digugurkan dan tidak digunakan untuk melakukan pengambilan kesimpulan dengan uji *t-test*. Selain itu, peneliti juga memilih *aitem* yang tidak diikutsertakan dalam penelitian agar tidak terlalu memperlihatkan kesenjangan jumlah *aitem* antar aspek. Pada akhirnya, peneliti memilih sebanyak 30 *aitem* untuk dilakukan uji reliabilitas dan sebagai data yang digunakan untuk pengambilan kesimpulan dengan uji *t-test*. Hasil uji reliabilitas untuk 30 *aitem* yang telah dipilih oleh peneliti menunjukkan koefisien α *Cronbach* sebesar 0,911. Dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi dikatakan sangat kuat dan dikatakan reliabel. Oleh karenanya,

koefisien reliabilitas skala pengamatan diri yang didapatkan sudah memuaskan bagi keperluan penelitian.

3. Alat Ukur Tingkat Reaksi (*Reaction Level*)

Peneliti menyiapkan alat ukur reaksi sebagai data pendukung pengukuran pada tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku. Alat ukur reaksi hanya berupa penilaian subyek terhadap keseluruhan pelatihan keterampilan sosial yang diberikan. Tujuannya, mengetahui kepuasan subyek pada kelompok eksperimen terhadap pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial yang diberikan. Pengukuran reaksi dilakukan hanya untuk kelompok eksperimen dan tahap *posttesting*. Pada evaluasi reaksi, peneliti juga meminta subyek untuk menuliskan rencana aksinya setelah mendapatkan pelatihan. Tujuannya, mengetahui sejauh mana subyek akan mengaplikasikan materi yang didapatkan dalam pelatihan.

Subyek memberikan penilaian dengan cara melingkari salah satu alternatif jawaban yang disediakan antara lain : “Sangat Tidak Baik” (STB), “Tidak Baik” (TB),”Netral” (N), “Baik” (B), dan “Sangat Baik” (SB). Alternatif jawaban pada keseluruhan program pelatihan keterampilan sosial yang diberikan memiliki nilai yakni skor 1 untuk pilihan “Sangat Tidak Baik” bergerak sampai dengan skor 5 untuk pilihan “Sangat Baik”. Semakin tinggi nilai yang diberikan subyek, menunjukkan bahwa reaksi subyek terhadap

program pelatihan keterampilan sosial yang diberikan semakin positif, sebaliknya semakin rendah nilai yang diberikan subyek, menunjukkan bahwa reaksi subyek terhadap program pelatihan keterampilan sosial yang diberikan semakin negatif.

Tabel 3.5. Aitem pada Evaluasi Reaksi

KESELURUHAN PENILAIAN PELATIHAN					
Berilah penilaian terhadap pelaksanaan Pelatihan Keterampilan Sosial secara keseluruhan.	STB	TB	N	B	SB
	1	2	3	4	5

Tabel 3.6. Rencana Aksi

RENCANA AKSI
Sebagai hasil mengikuti Pelatihan Keterampilan Sosial , rencana apakah yang akan kamu lakukan ?

I. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan 2 metode statistik, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran reaksi subyek terhadap keseluruhan program pelatihan keterampilan sosial yang telah diberikan. Statistik inferensial digunakan untuk pengujian hipotesis berkaitan dengan penarikan kesimpulan hasil penelitian. Teknik analisis data *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test* digunakan oleh peneliti untuk memutuskan penerimaan dan penolakan hipotesis alternatif. Teknik analisis data *Paired Sample T-test* digunakan peneliti untuk mengetahui

perbedaan tingkat pengetahuan serta tingkat perilaku sebelum dan sesudah diberikan pelatihan keterampilan sosial pada kelompok eksperimen. Sedangkan, teknik analisis data *Independent Sample T-test* digunakan peneliti untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan serta tingkat perilaku antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan menggunakan teknik analisis data tersebut dapat diketahui apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan (variabel bebas) efektif meningkatkan keterampilan sosial pada remaja (variabel tergantung). Perhitungan dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows 16.0*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang terdiri dari pengambilan data *pretest*, tahap *manipulasi*, dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada 16 Agustus 2010, 18 Agustus 2010, dan berakhir pada 1 September 2010. Semua tahapan penelitian dilaksanakan di SMP N 1 Depok Sleman. Penelitian melibatkan dua kelas, yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tahap manipulasi berupa pelatihan keterampilan sosial diberikan untuk kelas VII D yang disebut sebagai kelompok eksperimen dalam penelitian ini. Pelatihan diadakan di ruang kelas VII D, dengan alasan keterbatasan jumlah ruangan yang terdapat di SMP N 1 Depok Sleman. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan adalah 35 anak, namun hanya 34 anak saja yang dianggap memenuhi kriteria untuk dimasukkan dalam subyek penelitian untuk kelompok eksperimen. Sementara 34 subyek lagi dimasukkan dalam subyek penelitian untuk kelompok kontrol yang berfungsi sebagai pembandingan. Kelompok kontrol merupakan siswa-siswi kelas VII E. Subyek yang memenuhi kriteria untuk dijadikan subyek dalam penelitian ini adalah remaja yang baru memasuki kelas 1 SMP atau berusia 10 hingga 13 tahun. Selain itu, subyek mengikuti seluruh tahapan dalam penelitian ini, artinya subyek kelompok eksperimen merupakan subyek yang mengikuti tahap *pretesting*, tahap *manipulasi*, dan tahap

postesting, sedangkan subyek kelompok kontrol merupakan subyek yang mengikuti tahap *pretesting* dan tahap *posttesting*.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Pretesting

Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada Senin, 16 Agustus 2010, pukul 07.00-08.00 WIB, di SMP N 1 Depok Sleman. Pengambilan data melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subyek diminta untuk mengerjakan skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri di ruang kelas masing-masing. Peneliti terlebih dahulu menjelaskan mengenai petunjuk pengerjaan soal sebelum subyek mulai mengerjakan. Selain itu, peneliti juga melibatkan guru untuk membantu peneliti mengawasi subyek dalam pengerjaan skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri. Subyek yang sudah selesai mengerjakan diminta untuk mengumpulkan lembar skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri ke meja guru yang terdapat di bagian depan ruang kelas masing-masing. Pada tahap *pretesting* terdapat 35 subyek pada kelompok eksperimen dan 35 subyek pada kelompok kontrol.

2. Tahap Manipulasi

a. Perencanaan Pelatihan

Tahap perencanaan yang juga disebut *pretraining*, dikemukakan oleh Notoadmodjo (1992) dan Hardjana (2001), terdiri dari :

- 1) Pengidentifikasi kebutuhan individu akan diadakan pelatihan keterampilan sosial didasarkan fenomena rendahnya keterampilan sosial remaja serta teori remaja dan teman sebaya.
- 2) Penentuan tujuan pemberian pelatihan keterampilan sosial yaitu untuk meningkatkan keterampilan sosial yang dimiliki remaja.
- 3) Penyusunan materi program pelatihan berdasarkan aspek-aspek keterampilan sosial. Peneliti dalam merancang materi program pelatihan mendapat masukan dari dosen pembimbing skripsi, fasilitator, maupun teman-teman yang berkompeten di bidang pelatihan.
- 4) Penentuan metode pelatihan menggunakan metode *structured-experiences* dan media pelatihan yang digunakan antara lain : mic, sound, musik, LCD, laptop, slide *power point*, papan tulis, buku materi atau modul pelatihan dan lembar kerja. Kemudian media lain untuk permainan adalah bola dan tali rafia.
- 5) Penentuan metode evaluasi pelatihan dengan menggunakan skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri yang dikerjakan subyek pada tahap *pretesting* dan tahap *posttesting*.
- 6) Penentuan jadwal pelatihan pada 18 Agustus 2010, pukul 07.00-11.00 WIB, terdiri dari babak awal, babak tengah, dan babak akhir. Dimana bagian-bagian dalam setiap babak secara rinci dapat dilihat pada “Outline Program Pelatihan Keterampilan Sosial” (lihat lampiran VIII,hal.115).

- 7) Menghubungi fasilitator dan asisten fasilitator yang berkompeten serta memiliki pengalaman di bidang pelatihan. Sebelumnya, fasilitator dan asisten fasilitator telah mendapatkan *briefing* mengenai modul keterampilan sosial yang akan diberikan dalam pelatihan.
- 8) Menyiapkan fasilitas yang diperlukan dengan tujuan membantu memperlancar proses *transfer* materi pelatihan kepada subyek.

b. Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan keterampilan sosial dilaksanakan Rabu, 18 Agustus 2010 pada pukul 07.00-11.00 WIB, di ruang kelas VII D. Pelatihan dilaksanakan hanya dalam 1 hari dengan alasan keputusan dari kepala sekolah SMP N 1 Depok Sleman yang hanya memberikan waktu 1 hari untuk peneliti memberikan tahapan *manipulasi*, mengingat dilaksanakan pada jam belajar dan mengajar, sehingga ditakutkan akan mengganggu aktivitas belajar siswa apabila dilaksanakan dalam beberapa hari. Subyek yang mengikuti pelatihan sebanyak 35 subyek. Peneliti menyusun tempat duduk subyekk secara huruf U, sehingga baik fasilitator maupun subyek dapat saling melihat secara langsung.

Pelatihan terdiri dari babak awal, babak tengah, dan babak akhir. Pada babak awal, fasilitator menyampaikan sambutan, memperkenalkan diri, serta memberikan penjelasan tentang pelatihan, antara lain : tujuan, materi, metode dan prosesnya, peran fasilitator, harapan kepada subyek, dan tata tertib selama pelatihan berlangsung.

Pada babak tengah terbagi dalam 4 sesi, antara lain : sesi pertama ”Menciptakan Interaksi dengan Teman : Keluar dan Bergaullah !”, sesi kedua ”Membuka Diri : Siapa Takut ?”, sesi ketiga ”Perilaku Agresi : No Way ! Perilaku Non Agresi : Yes !”, dan sesi keempat ”Menyediakan Dukungan Sosial”. Peneliti menggunakan beberapa teknik pelatihan yang tersebar di semua sesi yang terdapat dalam program pelatihan keterampilan sosial yang diberikan. Alasannya, tidak memungkinkan bagi peneliti yang juga sebagai pembuat modul untuk memberikan semua teknik pelatihan di setiap sesinya dikarenakan keterbatasan waktu dan tidak semua materi yang disampaikan sesuai dengan semua teknik pelatihan. Peneliti perlu memilih teknik pelatihan yang paling tepat digunakan untuk menyampaikan materi sehingga tujuan pelatihan dapat tercapai.

Semua sesi pelatihan menggunakan *audio-visual*, sehingga cukup menarik subyek untuk memperhatikan materi pelatihan yang disampaikan menggunakan *LCD proyektor*. Fasilitator pun memutar musik saat subyek diminta mengerjakan lembar kerja di setiap sesinya. Kemudian, suara dari fasilitator juga dapat terdengar dengan jelas karena menggunakan *mic*. Namun, *sound* yang digunakan tersebut terkadang mengalami gangguan seperti suara mati, berbunyi *kresek-kresek*, atau tiba-tiba suaranya membesar. Beruntung ruangan sempit sehingga suara fasilitator dapat didengar dengan baik oleh semua subyek.

Peneliti memberikan modul pelatihan “Pintar Remaja Gaul” untuk setiap subyek kelompok eksperimen agar materi yang diberikan dapat menjadi bekal untuk dibawa pulang dan bisa kembali dipelajari oleh subyek. Selain itu, peneliti juga membuat *blocknote* dengan *cover* mengenai “Tips for Making and Keeping Friends”, sehingga dapat membantu untuk selalu mengingatkan subyek menguasai keterampilan sosial.

Mengingat pelaksanaan pelatihan saat subyek sedang berpuasa, fasilitator memotivasi subyek dengan memberikan *ice breaking* dan *energizer*. Tujuannya agar subyek tidak loyo, tidak kehilangan minat, tidak kehabisan semangat, dan dapat *kooperatif* untuk menjalani pelatihan. Fasilitator menggunakan teknik presentasi interaktif pada semua sesi pelatihan. Kemudian, fasilitator tidak hanya menggunakan komunikasi satu arah, melainkan juga mampu menciptakan interaksi dengan subyek saat mempresentasikan materi pelatihan. Misal, fasilitator mengajukan pertanyaan pada subyek ataupun meminta subyek untuk menuangkan pemikiran atau *sharing*. Subyek juga terlibat dalam diskusi kelompok, dimana setiap anggota kelompok dapat menuangkan pemikirannya.

Fasilitator selalu mengajukan pertanyaan-pertanyaan di akhir setiap sesinya, tujuannya mengetes dan mengingatkan subyek akan materi yang sebelumnya diberikan. Hal tersebut penting dilakukan karena penambahan pengetahuan pada subyek kelompok eksperimen penting

pengaruhnya untuk menentukan efektivitas pelatihan yang diselenggarakan.

Teknik pelatihan lainnya adalah studi kasus (*case study*), memainkan peran (*role playing*), simulasi, dan permainan. Pada studi kasus, subyek diberikan suatu kasus, kemudian dipelajari dan didiskusikan antar para peserta. Kasus yang diberikan sesuai dengan situasi nyata, sehingga dapat menimbulkan *transference*. Melalui studi kasus, fasilitator dapat mengetahui bagaimana subyek mengembangkan keterampilan sosial yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang ada.

Subyek juga diminta untuk bermain peran, dimana subyek diberikan suatu peran untuk kemudian dimainkan dan dilihat oleh teman-temannya yang lain. Karenanya, subyek mendapatkan suatu pengalaman belajar yang tidak terlupakan. Selain itu terdapat simulasi, dimana memperlihatkan bagaimana melakukan suatu tindakan sehingga dapat memberikan atau mengajar subyek bagaimana melakukan suatu tindakan. Simulasi mengandung ciri-ciri kehidupan nyata sehingga peserta dapat mempraktekkan keterampilan yang diajarkan dalam kehidupan nyata nantinya. Pada sesi yang terakhir, fasilitator mengajak subyek untuk memainkan permainan kelompok. Setelah permainan berakhir, fasilitator menanyakan kepada subyek mengenai pelajaran apa saja yang didapatkan melalui permainan tersebut.

Pada pelatihan babak akhir, fasilitator menyampaikan kesimpulan umum menyangkut semua acara atau sesi dalam seluruh pelatihan, antara lain : menyebut semua sesi dan isinya masing-masing serta hubungan antara sesi yang satu dengan yang lain, menyebut kembali konsep-konsep, teori-teori pokok yang diolah dalam training, menekankan kembali penambahan pengetahuan dan perilaku baru. Kemudian melakukan evaluasi pelatihan dan menyampaikan kata penutup.

3. Tahap Posttesting

Peneliti membagikan skala pengetahuan diri segera setelah pelatihan berakhir, karena perubahan ini merupakan hasil langsung dari pelatihan yang dilaksanakan (Moekijat, 1993). Kemudian, evaluasi reaksi juga harus segera diberikan setelah sesi pelatihan berakhir. Pada tanggal 1 September, pukul 07.00-08.00, peneliti melakukan pengambilan data *posttest* untuk skala pengamatan diri pada kelompok eksperimen dan skala pengetahuan diri dan pengamatan diri pada kelompok kontrol.

Pengambilan skala pengamatan diri pada kelompok eksperimen dilakukan minimal 2 minggu setelah tahap *manipulasi*, sehingga memungkinkan bagi subyek untuk dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama mengikuti pelatihan (Moekijat, 1993). Tjia (2006) juga menyebutkan bahwa sebaiknya ada jeda sekitar 2-4 minggu antara pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan. Seperti tahap *pretesting*, peneliti terlebih dahulu menjelaskan mengenai petunjuk pengerjaan soal

sebelum subyek mulai mengerjakan. Selain itu, peneliti juga melibatkan guru untuk membantu peneliti mengawasi subyek dalam pengerjaan tahap *posttesting*. Subyek yang sudah selesai mengerjakan diminta untuk mengumpulkan lembar skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri ke meja guru yang terdapat di bagian depan ruang kelas masing-masing.

Pada tahap *posttesting* terdapat 35 subyek pada kelompok eksperimen dan 35 subyek pada kelompok kontrol. Setelah semua skala pengukuran subyek dikumpulkan, hanya terdapat 68 subyek yang lolos untuk dijadikan subyek dalam penelitian ini, yakni 34 subyek untuk kelompok eksperimen dan 34 subyek untuk kelompok kontrol.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas perlu dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui apakah sebaran data pada variabel tergantung normal atau tidak. Hal dilakukan sebagai prasyarat statistik parametrik adalah sampel yang dipakai untuk dianalisis harus berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Edward, 2009). Peneliti menggunakan *One Sample Kolomogorov Smirnov Test* dengan menggunakan program SPSS versi 16.0. *for windows* untuk uji normalitas. Berdasarkan pengujian dengan menggunakan *One Sample Kolomogorov Smirnov Test* dilihat pada output baris paling bawah dan paling kanan berisi *asympt.sig.(2-tailed)*,

dikatakan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) = H_0 diterima, berarti sampel berasal dari populasi data berdistribusi normal, dan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) = H_0 ditolak, berarti sampel berasal dari populasi data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri sebagai berikut :

Tabel 4.1. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tahap	Skala Pengetahuan Diri		Skala Pengamatan Diri	
		Nilai K-Z	Sig (p)	Nilai K-Z	Sig (p)
Eksperimen	Pre-testing	0,86	0,45	0,49	0,97
	Post-testing	0,90	0,40	0,64	0,80
Kontrol	Pre-testing	1,22	0,10	0,57	0,90
	Post-testing	0,85	0,46	0,42	0,99

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa sampel untuk skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri berasal dari populasi data berdistribusi normal ($p > 0,05$).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas perlu dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *Independent Sample T-test*, bahwa varian dari populasi adalah sama (Priyatno, 2008). Sebagai

kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) = H_0 diterima, berarti varian dari dua kelompok data adalah sama, dan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) = H_0 ditolak, berarti varian dari dua kelompok data adalah berbeda. Hasil uji homogenitas data dengan menggunakan *Levene's Test* sebagai berikut :

1) Data Pengetahuan Diri

Nilai $p = 0,09$. Berarti varian dari dua kelompok data adalah sama.

2) Data Pengamatan Diri

Nilai $p = 0,99$. Berarti varian dari dua kelompok data adalah sama.

2. Deskripsi Data Penelitian

a. Data Skala Pengetahuan Diri

Berikut ini adalah data skala pengetahuan diri untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap *pretesting* dan *posttesting* :

Tabel 4.2. Hasil Data Skala Pengetahuan Diri

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pretesting	Postesting	Pretesting	Postesting
Jumlah Subyek	34	34	34	34
Total Skor	232	455	553	457
Rata-rata	6,82	13,38	16,26	13,44
SD	3,43	2,90	4,13	2,49

	Kelompok Eksperimen Gain Score	Kelompok Kontrol Gain Score
Jumlah Subyek	34	34
Total Skor	223	-90
Rata-rata	6,56	-2,65
SD	3,30	4,68

b. Data Skala Pengamatan Diri

Berikut ini adalah data skala pengamatan diri untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap *pretesting* dan *posttesting* :

Tabel 4.3. Hasil Data Skala Pengamatan Diri

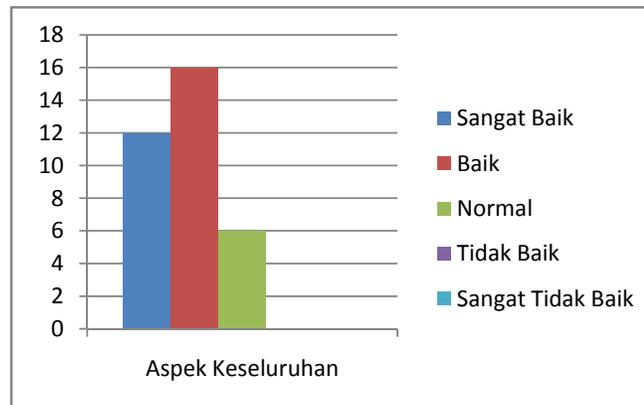
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pretesting	Posttesting	Pretesting	Posttesting
Jumlah Subyek	34	34	34	34
Total Skor	4423	4522	4044	3913
Rata-rata	130,09	133	118,94	115,09
SD	20,93	15,97	17,28	16,68

	Kelompok Eksperimen Gain Score	Kelompok Kontrol Gain Score
Jumlah Subyek	34	34
Total Skor	99	-131
Rata-rata	118,94	-3,85
SD	17,28	9,83

c. Data Evaluasi Reaksi

Berikut ini hasil penilaian 34 subyek kelompok eksperimen terhadap keseluruhan pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial, yang disajikan dalam bentuk diagram :

Gambar 4.1. Diagram Batang Evaluasi Secara Keseluruhan



Berdasarkan data yang diperoleh 0 subyek bereaksi sangat negatif (0%), 0 subyek bereaksi negatif (0%), 6 subyek bereaksi netral (18%), 16 subyek bereaksi positif (47%) dan 12 subyek bereaksi sangat positif (35%).

Pada evaluasi reaksi, peneliti juga meminta subyek kelompok eksperimen untuk memberikan rencana aksi setelah mengikuti pelatihan keterampilan sosial. Pada rencana aksi, subyek menuliskan bahwa dirinya akan berusaha memperbaiki diri dengan cara mengaplikasi materi pelatihan yang didapatkan dalam pergaulan sehari-hari. Subyek menuliskan antara lain : “Melakukan yang lebih baik dari sekarang”, ”Lebih bersosialisasi”, ”Memperbaiki diri, menjadi lebih baik, menyadari kekurangan dan kelebihan”, “Aku akan mempraktekkan semua yang diberikan dalam pelatihan ini”, “Akan saya terapkan di kehidupan sehari-hari”, “Lebih baik dalam bergaul dengan teman”, “Menerapkan kegiatan-kegiatan yang telah diajarkan”, “Ingin berbuat baik dan mengubah sikap”,

“Akan mencoba yang dicontohkan”, ”Mencari teman sebanyak-banyaknya, memotivasi diri sendiri”, ”Memperbaiki diri, mengintrospeksi diri, dan jadilah diri sendiri”, ”Aku akan mengubah sifat-sifat saya yang buruk atau kurang”, ”Lebih membuka diri pada teman sehingga teman-teman bisa mengetahui kelemahan dan kelebihan saya”.

3. Hasil Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas yang dilakukan, peneliti dapat menggunakan *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test* untuk memutuskan penerimaan dan penolakan hipotesis alternatif pada pengukuran. Priyatno (2008) dan Tanujaya (2009) menyebutkan pengambilan keputusan untuk uji hipotesis dengan *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test* dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel dan nilai signifikan, yang memiliki interpretasi sebagai berikut :

1) Ho diterima jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ dan $p > 0.05$, yang

berarti :

- a) Tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan pada subyek kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah adanya pelatihan keterampilan sosial.

- b) Tidak ada perbedaan tingkat perilaku yang signifikan pada subyek kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah adanya pelatihan keterampilan sosial.
- c) Tidak ada perbedaan pada tingkat pengetahuan yang signifikan berkaitan dengan materi keterampilan sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- d) Tidak ada perbedaan pada tingkat perilaku yang signifikan berkaitan dengan perilaku keterampilan sosial antara subyek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2) Ho ditolak jika $-t$ hitung $< -t$ tabel atau t hitung dan $p < 0.05$,

yang berarti :

- a) Ada perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan pada subyek kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah adanya pelatihan keterampilan sosial.
- b) Ada perbedaan tingkat perilaku yang signifikan pada subyek kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah adanya pelatihan keterampilan sosial.
- c) Ada perbedaan pada tingkat pengetahuan yang signifikan berkaitan dengan materi keterampilan sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- d) Ada perbedaan pada tingkat perilaku yang signifikan berkaitan dengan perilaku keterampilan sosial antara subyek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

a. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

Berikut ini adalah hasil uji hipotesis *Paired Sample T-Test* untuk skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri :

Tabel 4.4. Hasil Uji Hipotesis *Paired Sample T-test*

Nilai	N	Skala Pengetahuan Diri		Skala Pengamatan Diri	
		Mean	SD	Mean	SD
Nilai Pretest Total	34	6,82	3,43	130,09	20,93
Nilai Posttest Total	34	13,38	2,90	133	15,97

Skala Pengetahuan Diri				Skala Pengamatan Diri			
t hitung	Df	t tabel	Sig (2.tailed)	t hitung	Df	t tabel	Sig (2.tailed)
-11,573	33	-1,692	0,000	-1,954	33	-1,692	0,060

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku yang signifikan pada subyek kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah adanya pelatihan keterampilan sosial ($-t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, $p < 0,05$).

b. Hasil Uji *Independent Sample T-test*

Berikut ini adalah hasil uji hipotesis *Independent Sample T-Test* untuk skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri :

Tabel 4.5. Hasil Uji Hipotesis *Independent Sample T-test*

Kelompok	N	Skala Pengetahuan Diri		Skala Pengamatan Diri	
		Mean	SD	Mean	SD
Eksperimen	34	6,56	3,30	2,91	8,69
Kontrol	34	- 2,65	4,68	-3,85	9,83

Skala Pengetahuan Diri				Skala Pengamatan Diri			
t hitung	Df	t tabel	Sig (2.tailed)	t hitung	Df	t tabel	Sig (2.tailed)
9,374	66	1,668	0,000	3,007	66	1,668	0,004

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa bahwa t hitung positif berarti rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada rata-rata kelompok kontrol. Selain itu, pengujian hipotesis menyatakan ada perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan berkaitan materi pelatihan keterampilan sosial dan tingkat perilaku berkaitan dengan perilaku keterampilan sosial antara subyek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, $p < 0,05$).

4. Pembahasan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial yang dimiliki remaja di SMP N 1 Depok Sleman, dengan mendasarkan pengukuran pada tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku.

Teknik analisis data *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test* digunakan oleh peneliti untuk memutuskan penerimaan dan penolakan hipotesis alternatif. Pengujian hipotesis *Independent Sample T-test* dilakukan dengan menggunakan *Gain Score* (selisih skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol). Berdasarkan pengujian *Independent Sample T-test*, didapatkan perbandingan nilai mean

pada skala pengetahuan diri adalah kelompok eksperimen = 6,56 dan kelompok kontrol = -2,65, sedangkan pada skala pengamatan diri adalah kelompok eksperimen = 2,91 dan kelompok kontrol = -3,85. Hasil pengujian hipotesis untuk skala pengetahuan diri menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara subyek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, t hitung (9,374) > t tabel (1,668), $p < 0,05$. Kemudian untuk skala pengamatan diri juga menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat perilaku yang signifikan antara subyek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, t hitung (3,007) > t tabel (1,668), $p < 0,05$ (lihat tabel 4.5, hal. 68).

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat dikatakan bahwa kelompok yang mendapatkan pelatihan mengalami peningkatan pengetahuan dan perilaku yang signifikan jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan.

Perubahan pengetahuan dan perilaku pada kelompok eksperimen, dimana lebih meningkat dan memperlihatkan hasil yang berbeda dibandingkan kelompok kontrol, terjadi karena proses *manipulasi* yang diberikan. Pada pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial, fasilitator mengajak kelompok eksperimen belajar dengan metode *structured-experiences*, sehingga subyek dapat mengalami suatu pengalaman, kemudian men-*sharing*-kan pengalaman tersebut, menemukan nilai dari pengalaman tersebut, membangun niat dan tekad, dan pada akhirnya mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pelatihan tidak hanya memuat aspek pengetahuan saja, namun juga aspek perilaku, yang juga didukung dengan pemberian keterampilan, sehingga dapat menunjukkan hasil yang efektif. Subyek tidak hanya mengenal dan mengetahui apa itu “Menciptakan Interaksi, Membuka Diri, Berperilaku Non Agresi, dan Menyediakan Dukungan Sosial”, namun juga subyek belajar mempraktekan bagaimana perilaku tersebut (disebut juga *learning to do* atau *learning by doing*). Misal, subyek diberikan kegiatan berupa studi kasus, bermain peran maupun permainan kelompok, dimana dapat terlihat bagaimana subyek menerapkan hasil belajarnya.

Berdasarkan penilaian dari asisten fasilitator, yang sekaligus diminta oleh peneliti untuk mengobservasi kegiatan pelatihan dan memberikan penilaian, mengungkapkan bahwa pelatihan keterampilan sosial yang dirancang dapat memberikan kegiatan eksperiensial, dimana subyek diberikan kegiatan berupa permainan, pemecahan masalah, penyelesaian tugas, pengolahan konsep atau teori baru, sehingga subyek menjadi aktif dalam mendapatkan pengetahuan dan menguasai kecakapan atau keterampilan, kemudian mendorong untuk memperbaiki perilaku. Oleh karenanya, adanya interaksi antara subyek dengan kegiatan-kegiatan dalam pelatihan menyebabkan subyek dapat memperoleh pengetahuan dan perilaku baru, seperti disebutkan oleh Notoadmodjo (1992) bahwa suatu proses pelatihan pada akhirnya akan menghasilkan suatu perubahan perilaku sesuai tujuan dari sebuah pelatihan.

Subyek memberikan respon yang positif terhadap keseluruhan pelaksanaan program pelatihan keterampilan sosial (lihat gambar 4.1, hal. 65). Subyek merasa senang dan terkesan dengan beberapa teknik pelatihan yang diberikan, sehingga membuat kegiatan menjadi bervariasi, mudah diterima, dan sekaligus mengakrabkan. Alliger (1997) menyebutkan bahwa penilaian peserta yang positif terhadap manfaat atau kegunaan dari materi pelatihan yang disampaikan, berhubungan sangat erat terhadap terjadinya transfer materi pelatihan. Selain itu, Kirkpatrick (1998) dan Kristianto (2004) menyebutkan bahwa reaksi atau penilaian peserta terhadap pelatihan yang diselenggarakan dapat menjadi indikator apakah peserta mengaplikasikan materi pelatihan atau tidak. Dapat dikatakan peningkatan pengetahuan dan perilaku yang terjadi pada subyek kelompok eksperimen juga didukung oleh hasil penilaian subyek yang positif terhadap pelaksanaan program pelatihan.

Pada akhir pelatihan, subyek juga diminta memberikan rencana aksinya setelah mengikuti pelatihan keterampilan sosial. Berdasarkan data rencana aksi, subyek mengungkapkan bahwa dirinya akan berusaha memperbaiki diri dengan cara mengaplikasi materi pelatihan keterampilan sosial yang didapatkan dalam pergaulan sehari-hari. Misal, subyek akan lebih bersosialisasi, lebih membuka diri pada teman sehingga teman-teman bisa mengetahui kelemahan dan kelebihanannya, mengubah sifat-sifat saya yang buruk atau kurang, dan dapat menjadi diri sendiri.

Adanya peningkatan pada pengukuran tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku mengindikasikan bahwa pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial yang dimiliki remaja di SMP N 1 Depok Sleman. Sebaliknya, jika peserta tidak mengalami peningkatan pengetahuan dan perilaku mengindikasikan bahwa pelatihan keterampilan sosial yang diberikan kurang efektif meningkatkan keterampilan sosial yang dimiliki remaja di SMP N 1 Depok Sleman. Dengan demikian berdasarkan hasil pengujian hipotesis, tujuan dari penelitian dapat terjawab. Sepakat dengan Gunarsa (2009) dan penelitian sebelumnya yang dilakukan Schaps, Greenberg, Lantieri (dalam Goleman, 2007), dapat diungkapkan bahwa pelatihan keterampilan sosial yang diberikan dapat digunakan untuk memberikan bantuan, bimbingan, dan pengarahan kepada remaja, sebagai bekal dalam memasuki ruang lingkup pergaulan teman sebaya, sehingga mendorong remaja berkembang ke arah positif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hal yang dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Tingkat pengetahuan subyek yang mendapatkan pelatihan keterampilan sosial dapat meningkat secara efektif .
2. Tingkat perilaku subyek yang mendapatkan pelatihan keterampilan sosial dapat meningkat secara efektif.

Dari kedua pernyataan diatas dapat dikatakan bahwa adanya peningkatan pada pengukuran tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku mengindikasikan pelatihan keterampilan sosial yang diberikan efektif meningkatkan keterampilan sosial yang dimiliki remaja di SMP N 1 Depok Sleman.

B. Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian di atas juga memiliki keterbatasan yaitu :

1. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*, yang berarti peneliti tidak melakukan randomisasi untuk membentuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karenanya, desain penelitian ini juga tergolong kuasi eksperimental atau desain eksperimen semu. Penelitian dengan melakukan randomisasi terlebih dahulu untuk membentuk kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol, diharapkan dapat memperkecil kemungkinan terjadinya pengaruh dari variabel bebas yang tidak terkontrol.

2. *Thread of Internal Validity*

Pada penelitian ini, peneliti kurang dapat mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi validitas internal dikarenakan subyek penelitian ditentukan oleh pihak sekolah atas dasar beberapa pertimbangan dan keterbatasan waktu. Diantaranya, *proactive history* (faktor bawaan atau sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya) dan atribut eksperimenter (biososial, psikososial, situasional). Kemudian berkaitan dengan *testing* yang sama untuk *pretest* dan *posttest* dapat mempengaruhi subyek untuk berusaha mengingat kembali atau mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan soal atau jawaban yang diberikan. Perlu juga diperhatikan berkaitan dengan tempat pelaksanaan pelatihan yang sebaiknya jauh dari kelompok kontrol, karena apabila diketahui oleh kelompok kontrol dapat menyebabkan munculnya validitas internal berupa *demoralisasi*. Dengan demikian hal yang disebutkan di atas dapat menurunkan kekuatan hubungan sebab akibat antara VB dan VT.

3. Metode Pengambilan Data

Peneliti hanya membuat skala pengukuran dalam bentuk skala bentuk *likert* untuk pengukuran pada tingkat reaksi dan tingkat perilaku, kemudian skala bentuk dikotomi untuk pengukuran pada tingkat perilaku. Selain itu, pengisian skala pengukuran diisi oleh subyek sendiri atau disebut *self analyze*. Karenanya, berpotensi menimbulkan penilaian yang berlebihan terhadap diri subyek. Penelitian akan menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat dan menyeluruh apabila disertai dengan metode pengumpulan data yang lainnya, misal observasi maupun pengisian skala tidak hanya dilakukan subyek sendiri melainkan juga orang lain seperti teman subyek.

4. Waktu Pengambilan Data

Pengambilan data untuk pengukuran pada tingkat perilaku untuk tahap *posttesting* hanya berjarak 2 minggu setelah tahap *manipulasi* pada kelompok eksperimen. Karenanya, diperkirakan kurang menggambarkan keadaan subyek yang sebenarnya. Selain itu, skala pengukuran yang dilakukan pada tahap *pretesting* dan *posttesting* adalah sama, hanya berbeda urutannya, sehingga pengerjaan pada tahap *pretesting* yang hanya berjarak 2 minggu ini dapat berpengaruh saat pengerjaan tahap *posttesting*. Oleh karena itu, sebaiknya menggunakan skala pengukuran yang berbeda atau terdapat selang

waktu yang lebih panjang antara tahap *pretesting* dengan tahap *posttesting*.

C. Saran

1. Bagi sekolah

Pihak sekolah perlu memberikan pelatihan keterampilan sosial untuk siswa-siswinya terutama saat berusia 11-13 tahun sebagai antisipasi berkaitan dengan masalah hubungan dengan teman sebaya yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental serta tindak kriminal pada remaja.

2. Bagi subyek

Subyek penelitian yang merupakan remaja dengan usia 11-13 tahun disebutkan memiliki salah satu tugas perkembangan yaitu dapat menerima hubungan yang lebih matang dengan teman-temannya perempuan maupun laki serta dapat merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab. Karenanya, pelatihan keterampilan sosial di sekolah serta modul yang diberikan kepada subyek dapat menjadi bekal untuk diterapkan dalam rangka memenuhi tugas perkembangan tersebut secara benar.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya kiranya mempertimbangkan dan mencermati kesalahan dan keterbatasan dalam penelitian ini, sehingga penelitian yang berikutnya mendapatkan hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali dan Asrori. 2009. *Psikologi Remaja Peserta Didik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Amien, Saiful. 2010. *Ketika Nugraha Tidaka Mau Bekerjasama*.
<http://benramt.wordpress.com/2010/01/14/ketika-nugraha-tidak-mau-bekerjasama/>
- Azwar, Drs. Saifuddin. 2005. *Tes Prestasi : Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Drs. Saifuddin. 1996. *Test Prestasi, Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta : Liberty.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh*. (Terj). Jakarta : Erlangga
- Cartledge, G. dan Milburn, J.F. 1995. *Teaching Social Skills to Children and Youth : Innovative Approaches*. Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Conger, J.J. 1991. *Adolescence and Youth*. New York : Harper Collins
- Desmita, 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Desmita, 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Gunarsa, S.D. 2009. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta : PT. BPK. Gunung Mulia.
- Goleman, Daniel. 2007. *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. (Terj). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta : Andi Offset
- Hamalik, Oemar. 1995. *Psikologi Remaja : Dimensi-dimensi Perkembangan*. Bandung : CV. Mandar Maju.
- Hamalik. 2007. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Hardjana, Agus. M. 2001. *Training SDM yang Efektif*. Yogyakarta : Kanisius.

- Hasan, Iqbal. 2002. *Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Irawati. 2003. *Hubungan Antara Penerimaan Teman Sebaya Dengan Kematangan Sosial*.
<http://digilib.Itb.Ac.Id/Gdl.Php?Mod=Browse&Op=Read&Id=Jiptumm-Gdl-S1-2002-Devy-8676-Remaja>.
- Kirkpatrick, Donald. L. 1998. *Evaluating Training Programs The Four Level 2nd Edition*. San Fransisco : Berrett-Koehler Publisher Inc.
- Kristianto, Endro. 2004. *Evaluasi Efektifitas Pelatihan*. Jurnal Psiko Wacana, Vol. III No. 1, Mei 2004 : 63-77.
- Ma'ruf, Hidayat. 2010. *Intervensi Perilaku Agresif (Aggressive Behaviour) Siswa Melalui Pembelajaran Keterampilan Sosial dan Emosional*. http://hidayah-ilayya.blogspot.com/2009/08/intervensi-perilaku-agresif-aggressive_31.html
- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Makmun. 2007. *Psikologi Kependidikan : Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Moekijat. 1993. *Pengembangan Organisasi*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Monks. 1984. *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. (Terj). Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Mustafa E.Q, Zaenal. 2009. *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Mutadin. 2002. *Mengembangkan Keterampilan Sosial Pada Remaja*. http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=388.
- Modul Pelatihan Pengembangan Kepribadian Mahasiswa (PPKM)-1*. 2010. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 1992. *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nugroho. 2005. *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta : Andi Offset.

- Nuriah. 2008. *Efektivitas Outbound Training Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Anak Yang Mengalami Penolakan Teman Sebaya*. <http://etd.eprints.ums.ac.id/318/>.
- Papalia, Olds, dan Feldman. 2001. *Human Development*. Boston : McGraw-Hill.
- Priyatno, D. 2008. *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis Data dan Uji Statistik*. Yogyakarta : Mediakom.
- Rae, L. 1990. *Mengukur Efektifitas Pelatihan*. Jakarta : Pustaka Binaman Pressindo.
- Rifai. 1984. *Psikologi Perkembangan Remaja dari Segi Kehidupan Sosial*. Bandung : PT. Bina Aksara.
- Rubin, K.H., Bukowski, W and Parker, J. G. 1998. *Peer Interactions, Relationship, and Groups*. Dalam Damon, W. and Eisenberg, N. *Handbook of Child Psychology*. New York : John Wiley and Sons, Inc.
- Santrock, John. W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. (Terj). Jakarta : Erlangga.
- Santrock. 2007. *Remaja*. (Terj). Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, S.W. 2008. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Seniati, Liche, dkk. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : PT. Indeks.
- Soekanto, Prof. Dr. Soerjono. 1989. *Remaja dan Pola Rekrasinya*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Sofyandi, Herman. 2008. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Suparno, Suhaenah. 2001. *Membangun Kompetensi Belajar*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Surakhmad, W. 1980. *Psikologi Pemuda : Sebuah Pengantar dalam Perkembangan Pribadi dan Interaksi Sosialnya*. Bandung : Jemmars.
- Safaria, T. 2005. *Interpersonal Intelligence*. Yogyakarta : Amara Books.

- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi Antar Pribadi Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta : Kanisius.
- Usmara, A. 2006. *Praktik SDM Unggul Melalui Orientasi dan Pelatihan Karyawan*.
- Yanti, D. 2005. *Keterampilan Sosial Pada Anak Menengah Akhir yang Mengalami Gangguan Perilaku*.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3624/1/psikologi-desvi%20yanti.pdf>.
- Yusuf, Syamsu. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

LAMPIRAN I
HASIL PENGUJIAN SKALA PENELITIAN

A. Hasil Uji Skala Pengetahuan Diri

Uji 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.639	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	19.97	22.924	.379	.616
i2	20.06	22.205	.563	.602
i3	19.97	23.641	.226	.628
i4	19.71	23.554	.275	.625
i5	19.82	27.103	-.456	.679
i6	20.03	23.820	.195	.631
i7	20.06	23.638	.240	.628
i8	19.96	26.252	-.294	.668
i9	19.96	22.311	.512	.605
i10	19.87	23.788	.195	.631
i11	19.94	22.414	.488	.607
i12	20.18	23.670	.274	.626
i13	19.78	27.130	-.469	.679
i14	20.03	22.686	.443	.611
i15	20.12	23.031	.397	.616
i16	19.81	23.023	.365	.617
i17	19.90	22.422	.486	.607
i18	20.13	22.743	.474	.611
i19	19.84	26.347	-.313	.669
i20	19.84	23.541	.249	.627
i21	19.91	22.350	.501	.606

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i22	19.94	22.504	.469	.608
i23	19.87	23.191	.321	.621
i24	19.57	26.487	-.428	.667
i25	19.88	22.702	.425	.612
i26	19.94	23.131	.333	.620
i27	19.69	23.829	.217	.630
i28	19.97	22.268	.524	.604
i29	19.82	26.685	-.378	.674
i30	19.81	23.500	.261	.626
i31	19.78	27.846	-.603	.688
i32	19.94	23.459	.263	.625
i33	19.76	26.332	-.318	.668
i34	20.03	23.432	.279	.624
i35	19.76	22.899	.404	.615
i36	19.60	23.437	.365	.621
i37	20.04	26.162	-.283	.666
i38	19.88	23.270	.303	.622
i39	20.00	22.657	.443	.611
i40	19.88	26.732	-.383	.675

Uji 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	24

B. Hasil Uji Skala Pengamatan Diri

Uji 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	194.12	708.762	.276	.910
i2	193.53	695.208	.533	.907
i3	194.19	713.590	.233	.910
i4	193.91	695.007	.513	.907
i5	194.21	701.599	.380	.909
i6	194.57	692.069	.494	.908
i7	194.06	696.116	.464	.908
i8	194.00	705.552	.265	.910
i9	193.37	706.266	.452	.908
i10	194.04	714.013	.179	.911
i11	193.99	707.388	.380	.909
i12	193.76	704.959	.357	.909
i13	194.19	705.082	.266	.910
i14	193.88	689.568	.627	.906
i15	194.34	680.705	.666	.906
i16	193.84	682.466	.629	.906
i17	193.75	698.638	.458	.908
i18	193.87	714.624	.235	.910
i19	194.26	703.601	.368	.909
i20	194.28	690.443	.597	.907
i21	194.35	678.142	.656	.906
i22	194.15	702.008	.296	.910
i23	193.38	701.911	.459	.908
i24	194.10	699.556	.490	.908
i25	194.69	703.470	.406	.909
i26	193.93	680.786	.680	.906
i27	193.59	690.186	.539	.907
i28	194.35	706.471	.286	.910
i29	194.21	683.539	.717	.905
i30	194.44	705.265	.311	.910
i31	194.35	686.411	.580	.907
i32	194.03	701.730	.303	.910
i33	193.88	686.762	.691	.906
i34	194.37	705.042	.277	.910
i35	194.91	754.798	-.317	.918

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i36	194.53	690.641	.589	.907
i37	194.50	696.284	.525	.907
i38	194.74	702.795	.387	.909
i39	193.85	691.023	.640	.906
i40	193.66	705.362	.408	.909
i41	194.09	733.007	-.073	.915
i42	194.28	705.727	.295	.910
i43	195.07	692.069	.522	.907
i44	194.53	691.208	.555	.907
i45	194.91	709.664	.249	.910
i46	194.00	695.731	.531	.907
i47	194.28	698.592	.421	.908
i48	194.49	718.343	.142	.911

Uji 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	30

LAMPIRAN II
DATA PENELITIAN

A. Data Penelitian Skala Pengetahuan Diri

Subyek	Pretest	Posttest	GS	Subyek	Pretest	Posttest	GS
1	7	12	5	1	10	12	2
3	12	18	6	2	21	15	-6
4	9	20	11	3	12	17	5
5	13	12	-1	4	16	10	-6
6	4	16	12	5	7	10	3
7	2	12	10	6	14	16	2
8	6	15	9	7	18	15	-3
9	4	14	10	8	17	9	-8
10	4	10	6	9	3	15	12
11	8	11	3	10	16	14	-2
12	2	7	5	11	17	18	1
13	5	18	13	12	19	14	-5
14	11	17	6	13	16	12	-4
15	2	10	8	14	20	15	-5
16	5	14	9	15	16	8	-8
17	7	13	6	16	17	15	-2
18	13	16	3	18	17	13	-4
19	10	11	1	19	12	12	0
20	5	13	8	20	13	16	3
21	11	17	6	21	17	13	-4
22	4	10	6	22	22	13	-9
23	4	12	8	23	18	17	-1
24	8	17	9	24	19	14	-5
25	4	12	8	25	17	16	-1
26	4	11	7	26	12	12	0
27	8	12	4	27	18	12	-6
28	7	11	4	28	20	11	-9
29	2	12	10	29	17	14	-3
30	4	13	9	30	13	9	-4
31	7	13	6	31	18	15	-3

Subyek	Pretest	Posttest	GS	Subyek	Pretest	Posttest	GS
32	12	15	3	32	21	15	-6
33	12	16	4	33	20	12	-8
34	10	10	0	34	21	12	-9
35	6	15	9	35	19	16	3

B. Data Penelitian Skala Pengamatan Diri

Subyek	Pretest	Posttest	GS	Subyek	Pretest	Posttest	GS
1	130	132	2	1	90	96	6
3	135	137	2	2	99	116	17
4	145	147	2	3	106	103	-3
5	122	117	-5	4	125	120	-5
6	116	121	5	5	111	112	1
7	145	145	0	6	142	112	-30
8	126	126	0	7	116	112	-4
9	115	122	7	8	141	131	-10
10	100	116	16	9	93	89	-4
11	147	143	-4	10	81	78	-3
12	110	117	7	11	120	92	-28
13	131	123	-8	12	155	144	-11
14	172	164	-8	13	122	121	-1
15	144	140	-4	14	117	103	-14
16	162	153	-9	15	132	135	3
17	134	126	-8	16	133	129	-4
18	126	143	17	18	107	117	10
19	129	129	0	19	108	113	5
20	99	112	13	20	112	109	-3
21	127	132	5	21	125	106	-19
22	121	124	3	22	109	115	6
23	139	142	3	23	138	130	-8
24	149	146	-3	24	108	102	-6
25	139	136	-3	25	126	138	12
26	120	115	-5	26	122	114	-8
27	120	116	-4	27	110	100	-10
28	157	156	-1	28	145	146	1
29	104	119	15	29	109	106	-3
30	76	101	25	30	101	105	4
31	111	123	12	31	121	119	-2
32	134	152	18	32	143	137	-6

Subyek	Pretest	Posttest	GS	Subyek	Pretest	Posttest	GS
33	130	137	7	33	141	144	3
34	179	172	-7	34	130	123	-7
35	129	138	9	35	106	96	-10

LAMPIRAN III
UJI NORMALITAS

A. Skala Pengetahuan Diri

1. Kelompok Eksperimen Tahap Pretesting

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Epre
N		34
Normal Parameters ^a	Mean	6.82
	Std. Deviation	3.433
Most Extreme Differences	Absolute	.148
	Positive	.148
	Negative	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.860
Asymp. Sig. (2-tailed)		.450

a. Test distribution is Normal.

2. Kelompok Eksperimen Tahap Posttesting

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Epost
N		34
Normal Parameters ^a	Mean	13.38
	Std. Deviation	2.903
Most Extreme Differences	Absolute	.154
	Positive	.154
	Negative	-.093
Kolmogorov-Smirnov Z		.896
Asymp. Sig. (2-tailed)		.398

a. Test distribution is Normal.

3. Kelompok Kontrol Tahap Pretesting

		Kpre
N		34
Normal Parameters ^a	Mean	16.26
	Std. Deviation	4.129
Most Extreme Differences	Absolute	.210
	Positive	.096
	Negative	-.210
Kolmogorov-Smirnov Z		1.223
Asymp. Sig. (2-tailed)		.100

a. Test distribution is Normal.

4. Kelompok Kontrol Tahap Posttesting

		Kpost
N		34
Normal Parameters ^a	Mean	13.44
	Std. Deviation	2.489
Most Extreme Differences	Absolute	.146
	Positive	.101
	Negative	-.146
Kolmogorov-Smirnov Z		.853
Asymp. Sig. (2-tailed)		.461

a. Test distribution is Normal.

B. Skala Pengamatan Diri

1. Kelompok Eksperimen Tahap Pretesting

		Epre
N		34
Normal Parameters ^a	Mean	130.09
	Std. Deviation	20.930
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.084
	Negative	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.488
Asymp. Sig. (2-tailed)		.971

a. Test distribution is Normal.

2. Kelompok Eksperimen Tahap Posttesting

		Epost
N		34
Normal Parameters ^a	Mean	133.00
	Std. Deviation	15.968
Most Extreme Differences	Absolute	.111
	Positive	.111
	Negative	-.071
Kolmogorov-Smirnov Z		.645
Asymp. Sig. (2-tailed)		.800

a. Test distribution is Normal.

3. Kelompok Kontrol Tahap Pretesting

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Kpre
N			34
Normal Parameters ^a	Mean		118.94
	Std. Deviation		17.278
Most Extreme Differences	Absolute		.097
	Positive		.097
	Negative		-.080
Kolmogorov-Smirnov Z			.567
Asymp. Sig. (2-tailed)			.905

a. Test distribution is Normal.

4. Kelompok Kontrol Tahap Posttesting

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Kpost
N			34
Normal Parameters ^a	Mean		115.09
	Std. Deviation		16.685
Most Extreme Differences	Absolute		.072
	Positive		.072
	Negative		-.063
Kolmogorov-Smirnov Z			.420
Asymp. Sig. (2-tailed)			.995

a. Test distribution is Normal.

LAMPIRAN IV
UJI HOMOGENITAS

A. Skala Pengetahuan Diri

Skala Levene's Test for Equality of Variances	
F	Sig.
2.875	.095

B. Skala Pengamatan Diri

Levene's Test for Equality of Variances	
F	Sig.
.000	.994

LAMPIRAN V

UJI ASUMSI

A. Skala Pengetahuan Diri

1. Uji Paired Sample T-test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum - sesudah	-6.559	3.305	.567	-7.712	-5.406	-11.573	33	.000

2. Uji Independent Sample T-test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SKOR	Equal variances assumed	2.875	.095	9.374	66	.000	9.206	.982	7.245	11.167
	Equal variances not assumed			9.374	59.378	.000	9.206	.982	7.241	11.171

B. Skala Pengamatan Diri

1. Paired Sample T-test

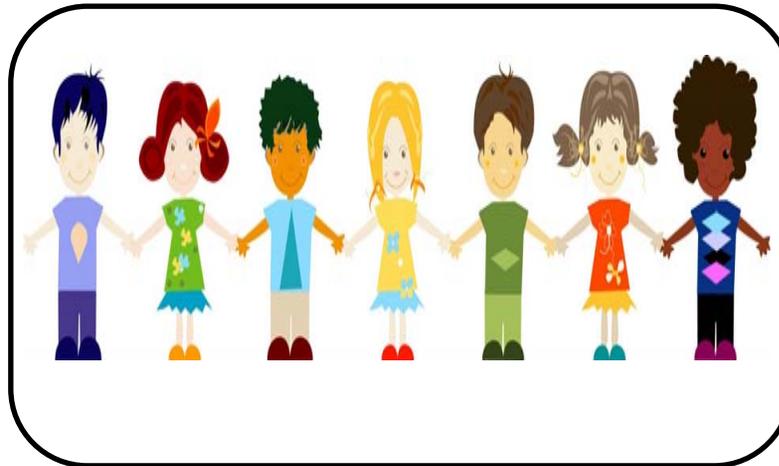
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum - sesudah	-2.912	8.688	1.490	-5.943	.120	-1.954	33	.059

2. Independent Sample T-test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SKOR	Equal variances assumed	.000	.994	3.007	66	.004	6.765	2.249	2.274	11.256
	Equal variances not assumed			3.007	65.024	.004	6.765	2.249	2.272	11.257

LAMPIRAN VI
SKALA PENELITIAN

KELAS VII SMP N 1 DEPOK SLEMAN



Disusun Oleh :

Sekar Jati Budi Sulistyowati

HP. : 0819 0405 3669

Email / Facebook : plow_berry20@yahoo.com

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS SANATA DHARMA

YOGYAKARTA

SKALA PENGETAHUAN DIRI

Identitas (dijamin kerahasiannya) :

- Nama :
- Usia :
- Jenis Kelamin : L / P (Lingkari yang kamu pilih)

Petunjuk Pengerjaan :

Bacalah setiap pernyataan-pernyataan yang terdapat pada setiap nomer dengan **seksama**. Kamu diminta untuk **melingkari** pilihan “**B**” jika pernyataan tersebut **BENAR**, atau **melingkari** pilihan “**S**” jika pernyataan tersebut **SALAH**. Pastikan kamu menjawab semua pernyataan.

Contoh :

Tugas perkembangan sosial remaja adalah mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya. **B - S**

Cara menjawab :

Apabila memilih jawaban benar :

Tugas perkembangan sosial remaja adalah mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya. **(B) - S**

Apabila memilih jawaban salah :

Tugas perkembangan sosial remaja adalah mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya. **B - (S)**

Apabila ingin mengganti jawaban sebelumnya :

Tugas perkembangan sosial remaja adalah mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya. **(B) - ~~S~~**

No.	Pernyataan	Jawaban
1.	Contoh bentuk perilaku <i>amoral</i> : Jojo mencoret-coret dinding sekolah secara sengaja.	B - S
2.	Kita perlu mengembangkan hubungan ke arah yang lebih dalam, apabila memiliki perasaan tidak nyaman saat berbagi pengalaman dengan teman kita.	B - S
3.	Perilaku menghargai yang tinggi bersumber dari penerimaan bersyarat.	B - S
4.	Empati hanya menimbulkan ketertarikan saja tanpa adanya suatu tindakan ataupun ketertarikan secara emosional.	B - S
5.	Prinsip penyelesaian masalah <i>win-win solution</i> merupakan salah satu cara untuk menyelesaikan masalah dengan kepala dingin.	B - S
6.	Bentuk pertanyaan tertutup : Aku ingin tahu, mengapa kamu kecewa terhadap Boy ?	B - S
7.	Berisi hal-hal yang tidak diketahui oleh diri sendiri dan orang lain adalah daerah tersembunyi .	B - S
8.	Bentuk komunikasi yang tertulis sifatnya bisa meleset dan kurang jelas.	B - S
9.	Berempati artinya membayangkan diri kita pada kejadian yang menimpa orang lain. Bila teman saya menangis karena kehilangan pacar, saya mencoba membayangkan perasaan saya bila kehilangan pacar.	B - S
10.	Menggossipkan seorang teman dengan teman-teman lain di sekolah <i>bukan</i> merupakan salah satu bentuk <i>agresi verbal</i> .	B - S

No.	Pernyataan	Jawaban
11.	Orang yang memiliki sifat <i>aprehensif</i> memiliki ketakutan untuk berkomunikasi dengan orang lain.	B - S
12.	Gambaran tentang diri yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berhubungan dengan orang lain, merupakan bawaan sejak lahir.	B - S
13.	Menerima masukan dan kritikan dari teman dapat menolong kita untuk mengurangi daerah buta .	B - S
14.	Orang yang <i>reaktif</i> mau bertanggung jawab atas akibat-akibat dari tindakannya sendiri.	B - S
15.	Kita tersenyum pada teman kita berarti kita melakukan bentuk <i>interaksi verbal</i> terhadap teman kita.	B - S
16.	Dalam komunikasi mengena, yang lebih penting adalah apa yang didengar, <i>bukan</i> yang dikatakan.	B - S
17.	Contoh bentuk komunikasi dua arah : Lisa memperkenalkan namanya di depan teman-temannya, sementara teman-temannya mendengarkannya.	B - S
18.	Contoh penyelesaian masalah <i>lose-lose solution</i> : Saya lebih baik mengalah dan merelakan teman saya yang mendapatkan buku itu.	B - S
19.	Dua orang yang sedang bersedih dan sama-sama mencurahkan air mata berarti melakukan bentuk <i>interaksi emosional</i> .	B - S
20.	Seseorang diperbolehkan menutupi kelemahan diri agar tampak hebat.	B - S

No.	Pernyataan	Jawaban
21.	Simpati yang disebut juga dengan kesadaran sosial merupakan kemampuan dalam bergaul yang bergantung pada kesadaran kelompok.	B - S
22.	Seseorang yang bersifat terbuka menentukan sikap dan pikirannya didasarkan pada nilai-nilai hidupnya.	B - S
23.	Remaja dalam kategori <i>neglectee</i> (dilalaikan) menarik diri dari pergaulan karena kurang memiliki minat dalam aktifitas bersama teman sebaya.	B - S
24.	Pada saat kita mendengarkan secara aktif, kita juga diminta untuk memperhatikan bahasa tubuh dan ekspresi dari teman yang sedang curhat .	B - S
25.	<i>Agresi internal</i> mempunyai pengaruh yang <i>sama</i> dengan <i>agresi eksternal</i> , keduanya sama-sama berpengaruh terhadap penurunan motivasi berprestasi baik bagi diri sendiri maupun orang lain.	B - S
26.	Bentuk perilaku <i>aprehensif</i> : Rudi sedikit berbicara saja dengan alasan tidak ingin mengundang reaksi teman-temannya.	B - S
27.	Bentuk perilaku <i>agresi pasif</i> : Menyumpah-nyumpahi hal-hal yang tidak baik terhadap teman.	B - S
28.	Mendengarkan curhatan teman secara selektif merupakan bagian dari perilaku berempati.	B - S

No.	Pernyataan	Jawaban
29.	Seseorang yang terbuka terlebih dulu merenungkan dengan serius apa yang dikatakan oleh orang lain.	B - S
30.	Dalam menyelesaikan masalah dengan teman, yang terpenting teman kita yang puas.	B - S
31.	Seseorang perlu mengenal kekurangan yang ada pada diri untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri.	B - S
32.	<i>Hadap diri bukan</i> berarti keterbukaan untuk menerima masukan-masukan dari luar.	B - S
33.	<i>Persuasi verbal</i> berguna untuk meyakinkan teman bahwa dirinya memiliki mampu.	B - S
34.	Seseorang yang dapat mengetahui apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh temannya juga dapat dikatakan bersikap simpati.	B - S
35.	Seseorang yang hidupnya efektif tidak masalah jika hidupnya dikendalikan oleh orang lain.	B - S
36.	Menjauhkan diri dari teman-teman lain saat sedang marah merupakan bentuk perilaku agresi pasif.	B - S
37.	Contoh perilaku reaktif : Rudi memukuli Toni hingga babak belur tanpa peduli resikonya.	B - S
38.	Kita boleh langsung memberikan penilaian atau masukan pada teman di tengah-tengah saat teman kita curhat.	B - S

No.	Pernyataan	Jawaban
39.	Remaja dalam kategori <i>accepted</i> (diterima) disukai oleh teman-temannya, sedangkan remaja dalam kategori <i>isolate</i> (diasingkan) memiliki sifat pemalu dan pendiam sehingga diabaikan oleh teman-temannya.	B - S
40.	Keterbukaan diri dengan teman akan menjadi lebih berkembang apabila kita lebih mengungkapkan perasaan daripada fakta.	B - S



Pastikan semua pernyataan telah dijawab. Terima Kasih.



SKALA PENGAMATAN DIRI

Identitas (dijamin kerahasiannya) :

- Nama :
- Usia :
- Jenis Kelamin : L / P (Lingkari yang kamu pilih)

Petunjuk Pengerjaan :

Dalam mengerjakan kuisioner ini, tidak ada soal benar atau salah, sehingga setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang dianggap tidak benar. Jawaban yang kamu pilih merupakan gambaran dari diri kamu. Jadi, kamu diharapkan untuk mengerjakan tes ini dengan jujur, kerjakan sesuai dengan pendapat diri sendiri dan sebagaimana adanya kamu sekarang.

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan **seksama**. **Lingkarilah** pilihan jawaban yang paling sesuai dan menggambarkan diri kamu sekarang. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

STS : Untuk jawaban **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan kamu.

TS : Untuk jawaban **Tidak Sesuai** dengan keadaan kamu.

ATS: Untuk jawaban **Agak Tidak Sesuai** dengan keadaan kamu.

AS : Untuk jawaban **Agak Sesuai** dengan keadaan kamu.

S : Untuk jawaban **Sesuai** dengan keadaan kamu.

SS : Untuk jawaban **Sangat Sesuai** dengan keadaan kamu.

Pastikan kamu menjawab semua pernyataan.

Cara menjawab :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban					
		STS	TS	ATS	AS	S	SS
1.	Saya melakukan beberapa pertimbangan terlebih dulu untuk menyelesaikan masalah dengan teman			(ATS)			

Apabila ingin mengganti jawaban sebelumnya :

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN					
		STS	TS	ATS	AS	S	SS
1.	Saya melakukan beberapa pertimbangan terlebih dulu untuk menyelesaikan masalah dengan teman.			ATS		(S)	

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN					
		STS	TS	ATS	AS	S	SS
1.	Saya kurang mengetahui cara-cara untuk mendapatkan banyak teman.						
2.	Saya tidak kesulitan untuk saling bekerja sama dengan teman dalam kelompok.						
3.	Saya tidak mengganggu teman di sekolah.						
4.	Saya percaya diri saat diminta memperkenalkan diri di hadapan teman-teman.						

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN					
5.	Saya dapat menarik perhatian teman-teman saya sehingga mau mengobrol dengan saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
6.	Saya tidak takut untuk mengutarakan apa saja yang saya pikirkan dan rasakan terhadap teman saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
7.	Saya kebingungan untuk menawarkan bantuan pada teman saya yang sedang mengalami kesusahan.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
8.	Saya khawatir apabila teman saya mengetahui " <i>siapa diri saya sebenarnya</i> ".	STS	TS	ATS	AS	S	SS
9.	Saya dapat mendengarkan kritikan maupun saran dari teman.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
10.	Saya dapat menahan diri untuk tidak membalas perbuatan teman yang telah berbuat salah atau nakal pada saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
11.	Saya dapat bersikap tenang saat berada di dalam kelas.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
12.	Saya dapat menyatakan pujian pada teman agar berhasil.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
13.	Saya tidak pernah berbagi informasi tentang diri saya apabila tidak diminta atau ditanya oleh teman.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
14.	Saya kurang pandai untuk mengembangkan hubungan menjadi akrab dengan teman.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
15.	Saya kebingungan untuk menghadapi teman yang sedang bersedih.	STS	TS	ATS	AS	S	SS

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN					
16.	Saya berani untuk mengajak berkenalan orang-orang baru yang saya temui.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
17.	Saya dapat mengakui kesalahan yang telah saya perbuat.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
18.	Saya dapat menghindari kegiatan menggossipkan teman lain di sekolah.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
19.	Saya kurang mampu menciptakan suatu perbincangan dengan teman-teman menjadi menyenangkan.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
20.	Saya merasa takut dan was was untuk mengemukakan pendapat saya yang berbeda dengan teman saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
21.	Saya kesulitan untuk menunjukkan perhatian terhadap teman yang sedang mengalami permasalahan.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
22.	Saya dapat memaafkan teman yang telah menyakiti perasaan saya dengan tulus.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
23.	Saya dapat menyapa setiap teman yang saya temui, misal : mengucapkan salam padanya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
24.	Saya bersedia menolong teman saya yang sedang kesulitan saat saya sedang sibuk.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
25.	Saya kurang pandai menghibur teman saya yang kesusahan.	STS	TS	ATS	AS	S	SS

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN					
26.	Saya sulit mendapatkan banyak teman baru.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
27.	Saya cenderung bersikap tertutup terhadap teman-teman saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
28.	Saya dapat mengontrol emosi saya saat teman tiba-tiba marah pada saya tanpa sebab yang jelas.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
29.	Saya dapat peka/ tanggap terhadap apa yang sedang dialami dan dirasakan oleh teman saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
30.	Saya kurang percaya terhadap teman saya sehingga saya tidak tertarik untuk menceritakan permasalahan saya pada teman.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
31.	Saya kurang mengetahui cara untuk memberikan dukungan pada teman saya agar dia tidak putus asa.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
32.	Saya merasa ingin menjadi seperti orang lain.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
33.	Saya berani untuk mengajak kenalan lebih dulu saat bertemu dengan orang baru.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
34.	Saya tidak malu kalo teman saya tahu akan kekurangan/ kelemahan yang saya miliki.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
35.	Saya dapat menyebut nama teman saya tanpa menyebutnya dengan nama cemooh.	STS	TS	ATS	AS	S	SS

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN					
36.	Saya tidak pintar untuk memberikan nasehat pada teman saya yang sedang mengalami masalah.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
37.	Saya kurang dapat membuka obrolan terlebih dahulu dengan teman.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
38.	Saya kurang dapat bersabar terhadap kenakalan teman terhadap saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
39.	Saya dapat menenangkan hati dan pikiran teman yang sedang curhat tentang masalahnya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
40.	Saya dapat menggunakan waktu untuk mengajak teman mengobrol sehingga tidak berdiam diri atau sendirian saja.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
41.	Saya kurang dapat menghindari kata-kata kasar dan kotor saat berbicara dengan teman.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
42.	Saya sulit mengontrol emosi saat mengalami perdebatan dengan teman.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
43.	Saya merasa kaku/ tidak lancar saat berbicara dengan orang yang belum saya kenal sebelumnya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
44.	Saya kesulitan untuk menyelesaikan konflik/ permasalahan dengan teman.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
45.	Saya tidak merasa gelisah saat berada diantara orang-orang yang belum saya kenal.	STS	TS	ATS	AS	S	SS

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN					
46.	Saya dapat dengan mudah memahami perasaan teman saya dengan baik.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
47.	Saya dapat mensharingkan/ membagikan setiap masalah yang saya alami dengan teman tanpa ada pikiran-pikiran negatif.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
48.	Saya tidak dapat menahan marah saat ada teman yang berbuat ulah/nakal pada saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS

Pastikan semua pernyataan telah dijawab. Terima Kasih.



LAMPIRAN VII

**JADWAL PENELITIAN “EFEKTIVITAS PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL
UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA REMAJA”**

A. KELOMPOK EKSPERIMEN

Tahap Pretesting				
No	Tanggal	Durasi (menit)	Waktu	Kegiatan
1.	16 Agustus 2010	60 menit	07.00 – 08.00	Subyek mengerjakan skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri.
Tahap Manipulasi				
2.	18 Agustus 2010	240 menit	07.00 – 11.00	Pelatihan Keterampilan Sosial Remaja di Sekolah
Tahap Posttesting				
3.	18 Agustus 2010	30 menit	11.00 – 11.30	Subyek mengerjakan skala pengetahuan diri dan skala evaluasi reaksi
4.	1 September 2010	60 menit	07.00 – 08.00	Subyek mengerjakan skala pengamatan diri

B. KELOMPOK KONTROL

Tahap Pretesting				
No	Tanggal	Durasi (menit)	Waktu	Kegiatan
1.	16 Agustus 2010	60 menit	07.00 – 08.00	Subyek mengerjakan skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri.
Tahap Posttesting				
4.	1 September 2010	60 menit	07.00 – 08.00	Subyek mengerjakan skala pengetahuan diri dan skala pengamatan diri

LAMPIRAN VIII

OUTLINE PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL DI SMP N 1 DEPOK SLEMAN

No	Durasi (menit)	Waktu	Materi	Metode	Alat dan Bahan
<i>SESI BABAK AWAL</i>					
1.	5	07.15 – 07.20	Perkenalan dan Sambutan	Presentasi Interaktif	Soundsystem, Mic
2.	5	07.20 – 07.25	Tujuan, Materi, Metode dan Prosesnya, Peran Trainer, Harapan Kepada Peserta, dan Tata Tertib Selama Pelatihan Berlangsung.	Presentasi Interaktif	Soundsystem, Mic, LCD, Laptop, Powerpoint Modul Pelatihan
3.	5	07.25 – 07.30	<i>Icebreakers</i> atau <i>Energizer</i>		Soundsystem, Mic
<i>SESI BABAK TENGAH</i>					
<i>SESI 1 : MENCIPTAKAN INTERAKSI DENGAN TEMAN</i>					
4.	5	07.30 – 07.35	Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Pergaulan (Mengatasi Rendah Diri dan Meningkatkan Harga Diri).	Presentasi Interaktif, Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic, LCD, Laptop, Powerpoint Modul Pelatihan.

5.	7	07.35 – 07.42	Pengisian Lembar Kerja Pengetahuan Tentang Diri	Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Bolpen, Lembar Kerja Pengetahuan Tentang Diri.
6.	8	07.42 – 07.50	Refleksi Lembar Kerja Pengetahuan Tentang Diri	Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic.
7.	15	07.50 – 08.05	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk – bentuk Interaksi. • Dasar – dasar Menciptakan Interaksi Dengan Teman di Sekolah. • Penerimaan Sosial. • Sifat “<i>Aprehensif</i>”. 	Presentasi Interaktif, Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic, LCD, Laptop, Powerpoint Modul Pelatihan.
<i>SESI 2 : MEMBUKA DIRI : SIAPA TAKUT ?</i>					
8.	15	08.05 – 08.20	<ul style="list-style-type: none"> • Prinsip – prinsip Keterbukaan Diri. • Hal-hal Yang Diungkapkan. • Manfaat Keterbukaan Diri. • Konsep Diri. 	Presentasi Interaktif, Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic, LCD, Laptop, Powerpoint Modul Pelatihan.
9.	10	08.20 – 08.30	Permainan Berganti Peran	Permainan, Memainkan Peran (Role Playing).	Bolpen, Lembar Data Diri Lengkap.

<i>ISTIRAHAT 15 MENIT</i>					
10.	5	08.45 – 08.50	Refleksi Permainan Berganti Peran	Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic.
<i>SESI 3 : PERILAKU AGRESI, NO WAY ! PERILAKU NON AGRESI, YES !</i>					
11.	10	08.50 – 09.00	Studi Kasus Mengelola Emosi dan Menyelesaikan Konflik.	Studi Kasus, Presentasi Interaktif, Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic.
12.	20	09.00 – 09.20	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk-bentuk Perilaku Non Agresi dan Agresi. • Perilaku Reaktif dan Proaktif. • Penyelesaian Masalah Dengan Teman. • Soal Penyelesaian Masalah Dengan Teman. • Tips Mengatasi Kemarahan. 	Presentasi Interaktif, Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic, LCD, Laptop, Powerpoint Modul Pelatihan.
<i>SESI 4 : MENYEDIAKAN DUKUNGAN SOSIAL</i>					
13.	20	09.20 – 09.40	Permainan Kelompok. Menyediakan Dukungan Sosial.		Soundsystem, Mic, Bola, Tali.

14.	10	09.40 – 09.50	Refleksi Menyediakan Dukungan Sosial.	Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic.
15.	10	09.50 – 10.00	Bentuk-bentuk Menyediakan Dukungan Sosial.	Presentasi Materi, Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic, LCD, Laptop, Powerpoint Modul Pelatihan.
16.	15	10.00 – 10.15	Prinsip – prinsip Berempati.	Presentasi Materi, Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic, LCD, Laptop, Powerpoint Modul Pelatihan.
17.	15	10.15 – 10.30	Mensimulasikan Berempati.	Memainkan Peran (<i>Role Playing</i>), Simulasi.	Soundsystem, Mic.
18.	15	10.30 – 10.45	Refleksi Mensimulasikan Berempati.	Menuangkan Pemikiran, Memberikan Pertanyaan dan Memberikan Dorongan.	Soundsystem, Mic.
SESI BABAK AKHIR					
19.	10	10.45 – 10.55	Kesimpulan Umum DRAFT	Presentasi Interaktif	Soundsystem, Mic, LCD, Laptop, Powerpoint Modul Pelatihan.

20.	30	10.55 – 11.25	Post Test Evaluasi Pengetahuan dan Keterampilan, Evaluasi Reaksi.		Bolpen, Lembar Evaluasi Pengetahuan dan Keterampilan, Lembar Evaluasi Reaksi.
21.	5	11.25 – 11.30	Kata Penutup. Foto Bersama.		

LAMPIRAN IX
MODUL PELATIHAN
KETERAMPILAN SOSIAL



MODUL PINTAR REMAJA GAUL
KETERAMPILAN SOSIAL REMAJA DI SEKOLAH



Disusun Oleh :

Sekar Jati Budi Sulistyowati

HP. 081904053669, Email : plow_berry20@yahoo.com

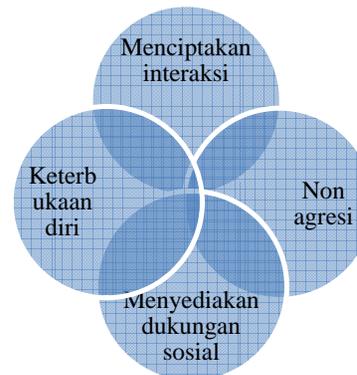
Fakultas Psikologi

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

PENGANTAR

Seseorang saat menginjak usia remaja mempunyai tugas perkembangan salah satunya adalah dapat menciptakan hubungan yang matang dengan teman-tersebayanya, baik dengan teman-teman sejenis maupun dengan jenis kelamin berbeda. Hubungan remaja dengan teman sebaya di sekolah memiliki potensi memudahkan atau menghambat perkembangan hubungan sosial remaja.

Komunikasi antar pribadi menjadi semakin penting saat seseorang sudah menginjak masa remaja agar terhindar dari hal-hal negatif yang mungkin dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Oleh karenanya, remaja perlu diperkenalkan keterampilan sosial yang memuat beberapa strategi khusus untuk menolongnya membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya (Santrock 2003, Suparno 2001, dan Safaria 2005), antara lain



Remaja dapat menciptakan interaksi dengan teman-teman di sekolah, misal : memperkenalkan diri sendiri, memulai pembicaraan, mengajak mereka melakukan sesuatu bersama.

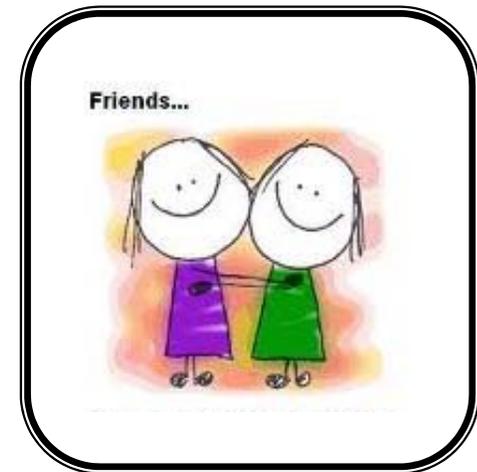
Remaja dapat mengembangkan keterbukaan diri dengan teman-teman di sekolah, misal : menerima saran dan kritik dari teman dan melakukan *sharing*.

Remaja dapat menerapkan tingkah laku non agresif (tidak merugikan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar), misal : tidak melanggar peraturan sekolah, tidak menunjukkan perilaku bermusuhan.

Remaja dapat saling menyediakan dukungan sosial dengan teman-teman di sekolah, misal : menghibur teman yang sedang sedih, saling membantu.

SESI 1

Menciptakan Interaksi Dengan Teman : Keluar dan Bergaul lah !



Janganlah kamu mengurung diri dan membangun benteng-benteng pelindung yang memisahkan diri kamu dari teman-teman lain. Kamu tidak dapat mengatasi ketakutan dan rasa malu bergaul hanya dengan mengurung diri di rumah. Kenali dan pelajarilah teman-temanmu ! Karna setiap orang merupakan "buku" baru yang akan membuat kamu terpesona.

A. Mengembangkan Percaya Diri Dalam Pergaulan

Caranya :

1. Mengatasi Rendah Diri dalam Pergaulan

Siapa yang tak punya rasa rendah diri ? Sedikit banyak kita semua pasti punya kan ? Bila hal ini kita sadari tak perlu rendah diri dan menghambat kemajuan diri. Semua orang, baik yang besar maupun kecil, kaya atau miskin nyaris semuanya sama sehingga seseorang tak perlu merasa rendah diri di hadapan yang lain.

Berikut langkah-langkah pokok mengatasi rendah diri :

Siapakah Aku ??



- ✿ Mengenal kelebihan dan kekurangan diri secara lebih sadar.
- ✿ Janganlah bersedih hati tentang usaha menarik perhatian orang lain terhadapmu, bersikaplah rileks !
- ✿ Jadilah seseorang yang percaya diri, Jadilah “diri kamu sendiri !”.
- ✿ Jauhkan hal-hal yang tidak disukai, yang hanya menimbulkan rasa rendah diri.

✿ Manfaatkanlah setiap saat untuk mengembangkan diri kamu.

Misal : mengembangkan hobi.

2. Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*)

Remaja diharapkan memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri (tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri). Perilaku menghargai yang

tinggi berakar dari penerimaan tak bersyarat terhadap diri (bangga terhadap diri kita yang sebenarnya).

B. Komunikasi Untuk Menciptakan Interaksi

Dalam menciptakan interaksi dengan teman sebaya, kita melakukan komunikasi. Komunikasi adalah suatu kegiatan terus-menerus yang dilakukan orang untuk saling berhubungan dengan orang lain. Komunikasi dapat menumbuhkan hubungan pertemanan yang baik : meningkatkan rasa percaya, sikap suportif (saling mendukung), dan sikap terbuka. Namun, sayangnya komunikasi dengan teman kita terkadang suka meleset (yang dikirim tidak sama dengan yang diterima), karena komunikasi dilakukan secara kurang mengena.

Pada saat menjalin interaksi dengan teman, penting adanya komunikasi mengena, artinya yang diterima betul-betul sama dengan arti yang dikirim, sehingga tidak meleset. Karenanya perlu diperhatikan bahwa yang terpenting adalah apa yang didengar, bukan yang dikatakan.

C. Bentuk-bentuk Komunikasi

1. Komunikasi Verbal dan Non Verbal

- **Komunikasi verbal**, percakapan dengan menggunakan kata-kata yang langsung diucapkan dari mulut.
Misal : mengobrol dengan teman.
- **Komunikasi non verbal**, percakapan dengan menggunakan bahasa tubuh (gerak-gerik tubuh).

Misal : untuk mengatakan “ya”, kita mengangguk, untuk mengatakan “tidak”, kita menggelengkan kepala.

2. Komunikasi Lisan dan Komunikasi Tertulis

- **Komunikasi lisan**, percakapan langsung secara verbal, bisa langsung menerima pesan atau respon balasan.
- **Komunikasi tertulis**, percakapan dengan media tulisan, misal melalui lembaran-lembaran kertas, SMS. Susahnya dalam komunikasi tertulis, kita tidak dapat segera menerima pesan balasan. Selain itu, komunikasi tertulis bisa meleset, misal sering terjadi saat SMS.



3. Komunikasi Satu Arah dan Komunikasi Dua Arah

- **Komunikasi satu arah**, pesan disampaikan oleh sumber kepada sasaran dan sasaran tidak dapat atau tidak mempunyai kesempatan untuk memberikan pesan atau respon balasan atau bertanya. Misal : seseorang yang sedang berbicara di depan kelompok, namun kelompok hanya mendengarkan saja, tanpa memberikan balasan berupa pesan atau respon atau bertanya.
- **Komunikasi dua arah**, pesan disampaikan kepada sasaran dan sasaran dapat memberikan pesan atau respon balasan. Misal : tanya jawab antara dua orang atau lebih.

D. Bentuk-Bentuk Interaksi

Shaw (dalam Ali dan Asrori, 2009) membedakan interaksi menjadi tiga jenis, yaitu :

1. **Interaksi verbal** : terjadi apabila dua orang atau lebih melakukan kontak satu sama lain dengan menggunakan alat-alat artikulasi (kata-kata yang diucapkan).
Misal : saling tukar percakapan satu sama lain.
2. **Interaksi fisik** : terjadi apabila dua orang atau lebih melakukan kontak satu sama lain dengan bahasa-bahasa tubuh.
Misal : ekspresi wajah, posisi tubuh, gerak-gerik tubuh, dan kontak mata.



3. **Interaksi emosional** : terjadi apabila dua orang atau lebih melakukan kontak satu sama lain dengan melakukan curahan perasaan.
Misal : mengeluarkan air mata sebagai tanda sedih, haru, atau bahkan terlalu bahagia.

E. Dasar – Dasar Menciptakan Interaksi Dengan Teman

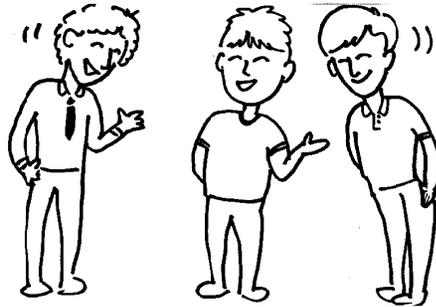
Terdapat rambu - rambu yang perlu kamu perhatikan agar dapat bergaul dengan lebih berhasil !

Hindarilah !!

👉 Egois / mementingkan diri.

👉 Bersikap kasar.

- 👉 Amat pemalu.
- 👉 Suka mengeluh.
- 👉 Sombong.
- 👉 Kikir / pelit.
- 👉 Terlalu agresif.
- 👉 Keras kepala.
- 👉 Suka mencela.
- 👉 Cepat marah.
- 👉 Cemburu buta.
- 👉 Jorok atau vulgar.
- 👉 Terlalu sensitif / mudah tersinggung.
- 👉 Tidak jujur.
- 👉 Ceroboh.
- 👉 Kurang bisa menghargai orang.
- 👉 Tidak mau menyesuaikan diri.



Lakukanlah !!

- 👉 **Jangan suka mencerna diri atau kurang menghargai diri sendiri.**
- 👉 **Tidak bertopeng atau dapat menjadi diri sendiri.**
- 👉 **Tunjukkan bahwa kamu sungguh – sungguh menaruh perhatian atau tertarik terhadap temanmu.**
Misal : ingat nama teman-temanmu, bertanyalah atau menyapa bila bertemu, bersikap lebih banyak mendengarkan, dan nyatakan kekagumanmu padanya.
- 👉 **Bersikap *friendly* atau bersahabat, bersikap ramah,**

sopan, dan tersenyum pada setiap orang.

- 👉 **Menghindarkan diri dari perbuatan nakal atau merusak.**
Misal : tidak ikut tawuran, tidak merokok, tidak minum alkohol, tidak mengkonsumsi narkoba, dan taat pada peraturan sekolah.
- 👉 **Jangan terlalu sensitif.**
- 👉 **Dapat mengembangkan rasa humor.**
!! Kebanyakan orang suka tertawa karena tertawa dapat membuat mereka merasa lebih segar dan sehat !!
- 👉 **Berikan pujian terhadap temanmu.**
!! Kita semua membutuhkan penghargaan atau suatu dorongan untuk maju !!
- 👉 **Berpikir dahulu sebelum bicara.**
Janganlah sekali-kali berbicara atau bersikap kotor atau kasar, menyebarkan fitnah dan membicarakan *gossip*.
- 👉 **Berkatalah jujur, jangan membual atau berbohong**
- 👉 **Jangan memberikan kritik yang merusak dan sikap terlalu berkomentar, jangan mencela atau mengejek teman.**
- 👉 **Bersikap toleran, penuh pengertian dan penuh perhatian pada setiap orang.**
!! Jadilah pendengar yang baik, karena mendengarkan saja sudah membantu mengurangi ketegangan dan melegakan hati orang !!
- 👉 **Jangan suka mengganggu teman.**
- 👉 **Mengontrol emosi atau tidak cepat marah.**



- 👉 Berpenampilan yang baik, menutup aurat bagi yang merasa perlu, bersih dan rapi.
- 👉 Berbuat sesuatu untuk teman atau suka menolong teman.
- 👉 Jangan membebani orang lain dengan kesusahan-kesusahanmu.
- 👉 Jangan terlalu agresif dan mau menangnya sendiri.

F. Penerimaan Sosial

Seorang remaja memiliki kebutuhan untuk diterima oleh teman-temannya. Bigelow dan Feldman mengkategorikan penerimaan sosial, antara lain :

- ➔ *Star* adalah remaja yang dikagumi karena adanya beberapa sifat yang menonjol. Anak-anak lain ingin dapat menjadi sahabat karibnya, meskipun *star* tidak banyak membalas uluran persahabatan itu.
- ➔ *Accepted* adalah remaja yang disukai hampir sebagian besar anggota kelompok.
- ➔ *Neglectee* adalah remaja yang tidak disukai tapi juga tidak dibenci, dia diabaikan karena dia pemalu, pendiam. Dia hampir tidak dapat memberikan apa-apa sehingga anggota kelompok mengabaikannya.

- ➔ *Isolate* adalah remaja yang tidak mempunyai sahabat diantara teman sebaya karena menarik diri dari pergaulan karena kurang memiliki minat



dalam aktifitas bersama teman sebaya dan benar-benar ditolak oleh teman-temannya sehingga menjauhkan diri.

G. Sifat *Aprehensif*

Orang yang memiliki sifat *aprehensif* berarti memiliki ketakutan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Orang yang *aprehensif* dalam komunikasi cenderung akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Sifat seperti ini apabila terus dikembangkan tentu dapat menghambat seseorang untuk dapat mengembangkan interaksi dengan teman-temannya di sekolah.

Sesi 2

Membuka Diri : Siapa Takut ?



ENJOY OPENING EVERY DAY !!

Membuka diri disebut juga "*self disclosure*" adalah isyarat berkembangnya hubungan sehat yang perlu dikelola.

A. Prinsip-Prinsip Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang sifatnya pribadi pada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan akrab. Keterbukaan diri juga diartikan kemampuan menerima informasi dari orang lain secara baik. Pengembangan hubungan yang erat dan saling percaya dapat diawali dengan mulai membuka diri dan sekaligus percaya pada orang lain. Dapat disimpulkan keterbukaan diri merupakan terbuka untuk menyatakan dan terbuka untuk mendengarkan. Membuka diri adalah langkah penting untuk membangun hubungan, namun kita juga perlu berhati-hati, jangan terlalu membuka diri.

Informasi yang akan disampaikan meliputi lima hal, yaitu perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan. Prinsip-prinsip keterbukaan diri, sebagai berikut :

- ✦ Berani mengekspresikan pikiran dan perasaannya.
- ✦ Percaya diri.
- ✦ Kejujuran atau menyatakan apa adanya.
- ✦ Menerima keterbatasan diri.
- ✦ Percaya pada orang lain.
- ✦ Rendah hati.
- ✦ Tidak sok tahu.
- ✦ Dapat mendengarkan masukan dari orang lain, disebut juga *hadap diri*.
- ✦ Tidak lekas memberikan penilaian atau menolak masukan dari teman, sehingga mau merenungkan terlebih dahulu dengan serius.
- ✦ Tidak sensitif.

- ↳ Tidak sering menolak permintaan-permintaan dengan alasan-alasan yang tidak benar.
- ↳ Tidak bersedia hidupnya dikendalikan oleh orang lain sehingga berani mengekspresikan pikiran dan perasaannya terhadap orang lain.
- ↳ Dapat menentukan sikap dan pikirannya tidak didasarkan pada nilai-nilai orang lain, melainkan dirinya. Sehingga berani bertanggung jawab atau mengakui perbuatannya apabila terjadi kesalahan.

Diri Sendiri

Orang Lain

	Tahu	Tidak Tahu
Tahu	Daerah Terbuka	Daerah Buta
Tidak Tahu	Daerah Tersembunyi	Daerah Tak Sadar

Keterangan :

- **Daerah Terbuka** : Berisi hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain.
- **Daerah Buta** : Berisi hal-hal yang tidak diketahui oleh diri sendiri, namun diketahui oleh orang lain.
- **Daerah Tersembunyi** : Berisi hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri, namun tidak diketahui orang lain.

- **Daerah Tak Sadar** : Berisi hal-hal yang tidak diketahui diri sendiri maupun orang lain.

- ☺ Membuka diri dapat dilakukan dengan memperluas daerah terbuka dan mengurangi daerah tersembunyi dan daerah buta.
- ☺ Menerima masukan dan kritikan dari teman dapat menolong kita untuk mengurangi daerah buta.
- ☺ Membagikan informasi tentang diri dapat menolong kita untuk mengurangi daerah tersembunyi.

B. Hal-Hal yang Diungkapkan

Terdapat rambu-rambu dalam pengungkapan diri agar hubungan pertemanan menjadi lebih efektif :

★ Lebih mengungkapkan perasaan daripada fakta.

Bila kita mengungkapkan perasaan terhadap teman, berarti kita mengizinkan teman kita mengenali siapa kita sesungguhnya. Misal : Informasi bagaimana hubungan kita dengan saudara kita membuat teman kita lebih memahami kita, daripada hanya berbagi informasi mengenai jumlah saudara kita.

★ Semakin diperluas dan diperdalam.

Kita perlu mengembangkan hubungan ke arah yang lebih dalam (lebih mengungkapkan perasaan terhadap sesuatu) dan diperluas (dengan mendiskusikan berbagai isu) apabila kita masih mengalami perasaan tidak nyaman berbagi pengalaman dengan teman.



C. Manfaat Membuka Diri

- ✿ Kita dapat meningkatkan komunikasi dan hubungan dengan orang lain dengan membuka diri dan membalas keterbukaan diri teman kita. Tanpa pengungkapan diri, tingkat keeratn hubungan dan kepercayaan berada pada tingkat rendah.
- ✿ Berbagi dengan teman mengenai diri atau persoalan kita, dapat membuat hati terasa tenang dan ringan. Bila kita mempunyai masalah yang menimbulkan ketegangan, kita bisa mengalami stress, frustasi, atau depresi. Sebaliknya bila kita mengungkapkan kepada teman kita, kita akan menemukan jalan keluar. Andaikata tidak mendapat jalan keluar, setidaknya lebih ringan karena kita merasa tidak sendirian.

D. Konsep Diri

Konsep atau gambaran diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu tersebut dalam berhubungan dengan orang lain (Stuart dan Sudeen, 1998). Seseorang yang memiliki konsep diri positif berani untuk bersikap terbuka terhadap orang lain, sedangkan seseorang dengan konsep diri yang negatif menjadi minder dan cenderung menutup serta menarik diri dari orang lain. Konsep diri bukan merupakan bawaan (hereditas) sejak lahir, tetapi berkembang melalui tahapan tertentu karena interaksi dengan lingkungan. Karenanya, pembentukan konsep diri terjadi melalui suatu proses belajar.



Sesi 3

Perilaku Agresi ? No Way !!

Perilaku Non Agresi ? YES!!

STOP !!



Seribu Kawan Masih Kurang, Satu Musuh Kebanyakan

jika kita memiliki banyak teman maka kita akan mendapatkan banyak manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga kita diharapkan berteman dengan orang banyak.

A. Bentuk-Bentuk Perilaku Non Agresi

- ☺ Menolak dengan segera jika teman mengajak untuk melanggar peraturan sekolah, misal corat-coret tembok orang, merokok, minum alkohol dan mengerjain guru.
- ☺ Tidak membuat musuh, menghindari sifat-sifat yang dapat menimbulkan permusuhan, seperti : iri, dengki, sombong, congkak, angkuh, sok berkuasa, sok kaya, munafik, pelit, culas, egois, keras kepala, dan sebagainya. Sifat-sifat tersebut akan menimbulkan nilai negatif di mata teman-teman kita sehingga mereka menjadi malas untuk berteman akrab dengan kita.
- ☺ Menghindari minuman keras dan narkoba.
- ☺ Menyelesaikan segala masalah yang ada dengan tuntas secara baik-baik agar tidak berkepanjangan dan menimbulkan permusuhan.
- ☺ Tidak berkelahi, tidak saling berfitnah.

B. Bentuk-Bentuk Perilaku Agresi

- ☹ **Perilaku agresi aktif** : melukai orang lain secara emosional maupun fisik, baik disengaja maupun tidak.
Misal : memberikan makian, sumpah serapah, ejekan, mengancam, mengintimidasi teman, menghadang, mencengkeram, mendorong, memukul, menarik teman tanpa izin menyentuh.
- ☹ **Perilaku agresi pasif** : cenderung menarik diri dari orang lain ketika sedang marah, diam saja tidak melakukan yang diinginkan orang lain, menutupi atau menyangkal bahwa dirinya sedang marah saat orang lain menanyakan.

⊖ **Perilaku agresi verbal** : perilaku menyerang dengan kata-kata langsung atau ucapan, ditujukan pada diri sendiri, orang lain atau lingkungan di sekitar.

Misal : makian, pelecehan, menghina, nyinyir.

⊖ **Perilaku agresi non verbal disebut juga agresi fisik** : perilaku menyerang tanpa menyertakan ucapan, ditujukan pada diri sendiri, orang lain atau lingkungan di sekitar.

Misal : menendang kaki meja, memukul pintu dengan keras, memukul dan menendang teman dan lainnya

⊖ **Perilaku agresi kontrol** : perilaku mengendalikan/ mengatur orang lain.

Misal : berperilaku seperti bos (menyuruh teman dengan kasar dan memaksa).

⊖ **Perilaku agresi internal** : Bentuk perilaku agresi yang ditujukan pada diri.

Misal : Menghina diri sendiri *"bodoh betul sih saya, yang sederhana begitu saja tidak ngerti-ngerti"*, menghukum diri dengan cara memukul-mukul tangan ke tembok.

⊖ **Perilaku agresi eksternal** : Bentuk perilaku agresi yang ditujukan pada orang lain atau lingkungan sekitar.

Misal : Melukai teman, mengejek, memukul, membanting-banting barang yang berada di dekatnya, hingga barang itu hancur berantakan.

Baik perilaku agresi internal maupun eksternal akan berpengaruh terhadap penurunan motivasi berprestasi baik bagi diri maupun orang lain.

C. Perilaku Reaktif dan Perilaku Proaktif

👉 **Pola Perilaku Reaktif :**



“Hantam dulu, urusan belakangan”

Tanpa terlebih dahulu bermawas diri, tanpa mendengarkan bisikan suara hati, tanpa membuat pertimbangan untuk berbuat yang terbaik, buru-buru dan secara gegabah bertindak menuruti dorongan nafsu sesaat.

Saat dihadapkan pada akibat negatif dari tindakan yang dilakukan, buru-buru mencari kambing hitam (yang dipersalahkan). Tidak mau bertanggung jawab atas akibat-akibat dari tindakannya tersebut.

👉 **Pola Perilaku Proaktif**



Kita sebaiknya meluangkan waktu untuk terlebih dahulu memilih tanggapan atau respons manakah yang akan kita lakukan, lebih bermawas diri, mendengarkan suara hati serta melihat kemungkinan akibat-akibatnya ke depan. Perilaku *“proaktif”* sanggup memilih respons berdasarkan nilai-nilai yang dianut dan sanggup menanggung akibat-akibat dari pilihannya tersebut.

E. Penyelesaian Masalah Dengan Teman : Pilihan Mana Yang Terbaik ??

🚩 “Win-Win Solution” (Berpikir Menang-Menang)

Memikirkan keuntungan bersama, semua pihak merasa senang, keberhasilan satu orang tidak dicapai dengan mengorbankan atau menyingkirkan keberhasilan orang lain.

🚩 “Win-Lose Solution” (Berpikir Menang-Kalah)

“Jika saya menang, kamu kalah”, “Saya mendapatkan apa yang saya inginkan, kamu tidak mendapatkan apa yang kamu inginkan”.

🚩 “Loose-Win Solution” (Berpikir Kalah-Menang)

“Saya kalah, kamu menang”. Berpikir seperti ini berarti menjadi orang baik, walaupun “*orang baik selesai paling akhir atau paling lemah*”. Tidak mempunyai tuntutan, harapan, dan visi. Mereka mempunyai sedikit keberanian untuk mengekspresikan perasaan sehingga memendam banyak perasaan dan mudah diintimidasi oleh orang lain.

🚩 “Loose-Loose Solution” (Berpikir Kalah-Kalah)

Lebih baik semuanya tidak mendapatkan apa yang diinginkan, daripada salah satunya yang puas.

- ❗ Jika kamu cenderung untuk menyerang dengan tanganmu (memukul teman atau memukul ke tembok), cobalah pukul karung tinju saja (*punching bag*).

F. Tips Mengatasi Kemarahan

❶ Hitunglah Sampai Sepuluh

Itulah yang harus kamu lakukan jika kamu merasa hendak naik pitam. Tenangkan dirimu. Perlu kamu ketahui, apapun yang dilakukan dalam keadaan marah, bisa mempunyai akibat-akibat yang sangat buruk.



Sesi 4

Menyediakan Dukungan Sosial



**Friendship is not how you listen,
but how you understand.
Not how you see, but how you feel.**

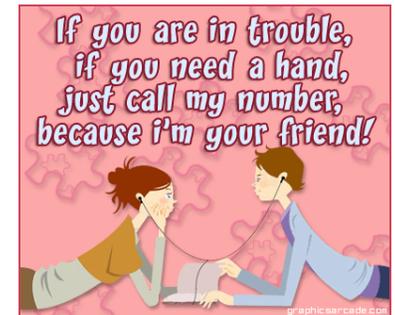
A. Bentuk-bentuk Menyediakan Dukungan Sosial

1. Aktif ikut serta dalam kegiatan sosial.
2. Jangan sungkan membantu teman yang sedang kesusahan karena mereka akan merasa senang sekali jika ada yang membantu dan mereka pun akan sangat senang jika dapat membantu kita di kemudian hari.
3. Menjadi pendengar yang baik karena mendengarkan saja sudah membantu mengurangi ketegangan dan melegakan hati orang.
4. Bersikap empati terhadap persoalan yang dialami teman.
5. Menengok teman yang sakit.
6. Memberikan dukungan positif terhadap teman.



B. Berempati

Kunci menjadi pendengar yang baik adalah bersikap **empati**, yakni berusaha benar-benar mengerti teman kita, merasakan sesuatu bentuk atau perasaan tertentu seperti apa yang dirasakan atau dideritakan oleh teman kita. **Empati** dapat berarti berpikir dengan sudut pandang teman kita dan kemampuan menghargai perbedaan perasaan teman kita mengenai beberapa hal. Beda halnya dengan **simpati** yang hanya menimbulkan ketertarikan semata tetapi tidak



adanya suatu tindakan ataupun ketertarikan secara emosional.

Berikut langkah-langkah mengembangkan sikap empati :

1. Perhatikan Komunikasi Mengena.

2. Berikan Kesempatan Berbicara Pada Teman Kita Terlebih Dahulu.

- Biarkan teman kita menceritakan terlebih dahulu apa yang dirasakan dan dipikirkannya hingga selesai. Kamu cukup mendengarkan saja dulu tanpa membuat penilaian-penilaian terlebih dahulu. Biarkan saja isi pembicaraan itu mengalir bagai air pegunungan, murni tanpa perlu disaring-saring dahulu.
- Jangan menyela kecuali kamu ingin menanyakan sesuatu atau memastikan bahwa kamu mengerti apa yang mereka katakan dengan cara mengulang apa yang kamu dengar darinya.

3. Berikan Perhatian Penuh Pada Teman Kita.

- Tetaplah fokus pada apa yang sedang dikemukakannya. Perhatianmu jangan sampai terpecah oleh hal-hal lain, misal : jangan malah menggunakan waktu mendengar untuk mempersiapkan respon yang akan diberikan.

4. Cobalah Mendengarkan Secara Aktif.

- Dengarkan arti yang hendak disampaikan (apa yang tersirat dan apa yang dikatakannya).
- Perhatikan bahasa tubuh dan ekspresi pembicara.

- Berusahalah untuk mendengarkan kandungan emosional dari apa yang tak terucapkan.
- Setelah percakapan selesai, kamu harus mampu menyebutkan poin-poin penting yang disampaikan temanmu tersebut.

5. Dengarkan Dengan Pikiran Terbuka.

- Tunda untuk memberikan penilaian sampai teman kita tersebut selesai bicara, janganlah cepat menilai orang yang sedang berbicara dan jangan terlalu cepat mengevaluasi.
- Jangan pernah menganggap kamu telah tahu isi pembicaraan sebelum temanmu tersebut selesai berbicara.
- Jangan melakukan perdebatan dalam pikiranmu anda sendiri.
- Jangan bersikap emosi atau malah defensif.
- Cobalah untuk tidak mendengarkan secara selektif (pilih-pilih).

6. Tunjukkan Bahwa Kamu Mendengarkan.

- Bersikap lembut dan tulus.
- Jangan hanya pura-pura mendengarkan.
- Tanyakan pendapatnya dengan menggunakan pertanyaan terbuka jika ia tampak memerlukan dorongan.

Contoh bentuk pertanyaan terbuka : “Bagaimana perasaanmu sekarang, Shinta ?”, Lalu Shinta akan memberikan jawaban yang panjang, sedangkan contoh bentuk pertanyaan tertutup : “Perasaanmu sekarang sudah lega atau masih kecewa ?”, Lalu jawabannya lega saja atau kecewa saja.

- Kamu harus mendukung apa yang mereka katakan.

7. Berikan Paling Tidak Setengah Dari Seluruh Waktu Percakapan Pada Teman Kita Tersebut.

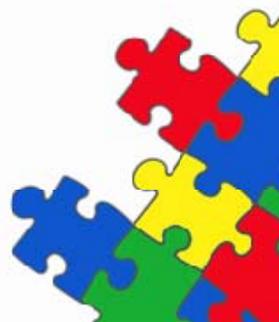
- Jangan malah bersikap mendominasi dalam pembicaraan tersebut.

8. Berikan Persuasi Verbal.

Persuasi verbal berguna untuk meyakinkan teman bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi rintangan di hadapannya.

Misal : “Rudi, kamu adalah laki-laki yang kuat, aku sangat yakin masalah ini pasti dapat kamu selesaikan dengan mudah. Berdoalah dan tetap semangat !”

9. Buat Janji Untuk Berbicara Pada Temanmu Di Kemudian Hari Jika Kamu Benar-Benar Tidak Memiliki Waktu Untuk Mendengarkan Saat Ini.



Sesi Penutup



DRAFT

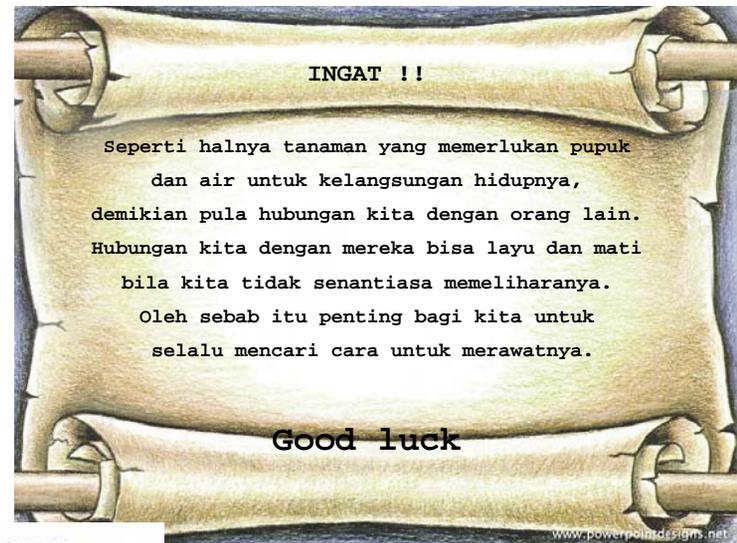
Delete, Hapuskan suatu karakter lama yang negatif.

Replace, Gantikan dengan karakter baru yang positif

Affirm, Tegaskan karakter diri kamu yang baru

Focus, Pusatkan perhatianmu pada karakter baru yang positif

Train, Latihlah karakter positif yang baru tersebut.



Lampiran 1

Pengetahuan Tentang Diri
(Menurut Diri dan Pendapat Orang Lain)

No	Saya memiliki kelemahan	No	Saya memiliki kelebihan
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	

Apa yang kamu pelajari/ dapatkan dari kegiatan ini ?

Lampiran 2

Data Diri Lengkap

Nama lengkap	
Tempat dan tanggal lahir	
Asal daerah	
Asal SD	
Alamat rumah	
Telepon / HP.	
Anak ke-	
Jumlah saudara dan jenis kelamin saudara	
Hobi	
Favorit : <ul style="list-style-type: none">▪ Makanan & minuman▪ Acara televisi, film, buku▪ Warna	
Pengalaman berkesan	
Pengalaman menyebalkan	
Alasan sekolah di SMP N 1 Depok Sleman	

Apa yang kamu pelajari/ dapatkan dari kegiatan ini ?

Kasus

Seorang sahabat dekatku menjelek-jelekkkan aku di depan teman-temanku. Dia tidak tahu kalau aku mendengar omongannya yang menjelek-jelekkkan diriku. Padahal lima menit yang lalu dia omong manis kepadaku.

Soal :

a. Apa yang kamu rasakan ?

Jawab :

b. Apa yang hendak kamu lakukan terhadap temanmu tersebut ?

Jawab :

Soal Bagian Penyelesaian Masalah

No.	Soal	Jawaban
1.	Saya memang pecundang, saya selalu jadi pecundang. Orang lain selalu lebih baik daripada saya.	
2.	Jika saya tidak dapat berhasil, ia pun harus gagal.	
3.	Saya tidak rela teman saya yang berhasil, karena saya harus menang.	
4.	Teruskan. Dapatkan apa yang kamu inginkan dari saya.	
5.	Lebih baik saya yang mengalahkan saya, saya rela dia yang menang.	
6.	Saya tidak peduli dengannya, saya yang lebih pantas mendapatkannya.	

DAFTAR PUSTAKA

- Ali dan Asorri, Mohammad. (2009). *Psikologi Remaja Perkembangang Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Carnegie, Dale. 1995. *Bagaimana Mencari Kawan dan Mempengaruhi Orang Lain*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Goleman, Daniel. 2007. *Social Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Lunandi, A. G. 1987. *Komunikasi Mengena Meningkatkan Efektifitas Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Modul Pelatihan Pengembangan Kepribadian Mahasiswa (PPKM)-1*. 2010. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta : Kanisius.
- Widyarini, Nilam. 2009. *Kunci Pengembangan Diri*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

LAMPIRAN X
DAFTAR KEIKUTSERTAAN
SUBYEK PENELITIAN

KELOMPOK EKSPERIMEN

DATA DIRI SISWA - SISWI KELAS VII D

SMP N 1 DEPOK SLEMAN

NO	NAMA	TANDA TANGAN KEHADIRAN		
		PRE TEST	PELATIHAN	POST TEST
1.	Falaha Ulya Salma			
2.	Putri Isnaningrum			
3.	Rosha Intan Maharani			
4.	Vka Nuraini Puspita Sari			
5.	Arifka Ari Priana			
6.	Febriana Nurul Annisa			
7.	Fibria Indah Sari			
8.	AULIA AshFahani			
9.	Rizki Adinda Matta			
10.	Agustin Abik Luthfia			
11.	Irma Yuliana Nurmalasari			
12.	Salsabila Damayanti			
13.	Isnaini Nurud Wisayanti			
14.	Nadila Risea Arum.w.			
15.	Wa Oie Alya Shinta Amalia			
16.	Yanis Ramadhanti			
17.	Kevin aprillio			
18.	Renando Intra Juditama			
19.	A Celi Dasi S.M.			
20.				

KELOMPOK EKSPERIMEN
DATA DIRI SISWA-SISWI KELAS VII D
SMP N 1 DEPOK SLEMAN

NO	NAMA	TANDA TANGAN KEHADIRAN		
		PRE TEST	PELATIHAN	POST TEST
21.	Deny Nurwachid Ramadani			
22.	Cahyo Fitrieningtyas			
23.	Gusti Hafizol Rifaldi			
24.	Nanda Yuli Setiawan			
25.	Nur Yusuf Atmaji			
26.	Nadjib Mubanaq			
27.	Pissy Wirowo Saputro			
28.	Aristo Dama Karbuka			
29.	Nelga Eka Putri			
30.	Desi Suharyanti			
31.	Novita Wiga Putri			
32.	Ghott Prada Wardani			
33.	Ama Khasananti Rayker			
34.	Ulfa Istiqomah			
35.	Muhammad Reza Felehan			
36.	RIAWAN IPUD PRIHHANTA.			

KELOMPOK KONTROL
DATA DIRI SISWA-SISWI KELAS VII E
SMP N 1 DEPOK SLEMAN

NO	NAMA	TANDA TANGAN KEHADIRAN	
		PRE TEST	POST TEST
1.	YOGA FAISAL FACHRI		
2.	RIFQI KURNIARSA		
3.	Dhias Ghanniy Raa'Fi Yudha		
4.	Nandhardi Adiyasa		
5.	Alifia Ridlaningrum.		
6.	Rismi syamsiki atma wuri		
7.	RIEF Ghulam Satriya Permana		
8.	RIVALDI RAHIM		
9.	Mata Nicvia Caecaria Klananda		
10.	Mega Ratna Ningrum		
11.	M-ABURIZAL-RIFQI		
12.	Gilang Abdurrozaq Hidayat		
13.	Fuad Rizki Ghozah.		
14.	Andre Rudy Saputra		
15.	Feber Sean Airlangga		
16.	Azzam muhammad Dzaky F		
17.	Ega Estiawan		
18.	Iqbal Helmi Fauzi		
19.	Satriya bagas saputra		
20.	Zufar Abdurrahman		

KELOMPOK KONTROL
DATA DIRI SISWA-SISWI KELAS VII E
SMP N 1 DEPOK SLEMAN

NO	NAMA	TANDA TANGAN KEHADIRAN	
		PRE TEST	POST TEST
21.	Lathifal Majjid Setya Pratista	<i>Lathifal</i>	<i>Lathifal</i>
22.	Esti Budining Tyas	<i>Esti</i>	<i>Esti</i>
23.	Raras Ingita Arci Citra Cantia	<i>Raras</i>	<i>Raras</i>
24.	Junita Indriastuti	<i>Junita</i>	<i>Junita</i>
25.	Shifa aurelia	<i>Shifa</i>	<i>Shifa</i>
26.	Yusi Liseiani	<i>Yusi</i>	<i>Yusi</i>
27.	Aura Bunga Pandanwangi	<i>Bunga</i>	<i>Bunga</i>
28.	Norma Supita Mustika Martha	<i>Norma</i>	<i>Norma</i>
29.	Evi Setyaningrum	—	<i>Evi</i>
30.	Anis tantri Nastiti	<i>Anis</i>	<i>Anis</i>
31.	Nabila Astri Nur Kuntari	<i>Nabila</i>	<i>Nabila</i>
32.	Kirana Feby Kusumasari	<i>Kirana</i>	<i>Kirana</i>
33.	Dyah Ayu Rahmadhani	<i>Dyah</i>	<i>Dyah</i>
34.	Naditya Unggasari	<i>Naditya</i>	<i>Naditya</i>
35.	Dias Sawitri	<i>Dias</i>	<i>Dias</i>
36.			

LAMPIRAN XI
DOKUMENTASI PENELITIAN

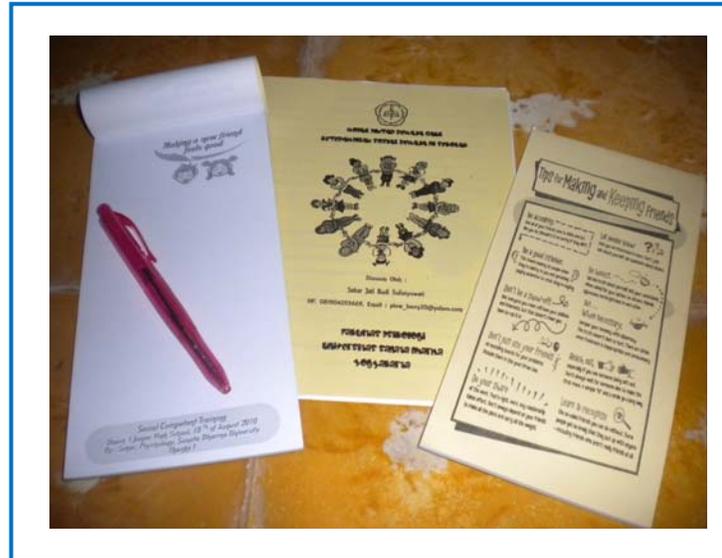
Pengerjaan Skala Pengetahuan Diri dan Skala Pengamatan Diri
pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Pelaksanaan Pelatihan Keterampilan Sosial pada Kelompok Eksperimen



Seminar Kit Pelatihan Keterampilan Sosial



Peneliti Bersama Seluruh Subyek Kelompok Eksperimen Penelitian

