

Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Mahasiswa Universitas Indonesia dengan Distres Psikologis Tinggi = Social Skills Training for University of Indonesia Undergraduate Students with High Psychological Distress

Siregar, Dewi Ashuro Itouli, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20314380&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang: Banyak mahasiswa memiliki distres psikologis tinggi karena menghadapi berbagai masalah dan tuntutan baik akademis maupun non akademis. Keterampilan sosial telah teridentifikasi dalam model distres psikologis sebagai sumber yang penting bagi individu untuk mengelola stres. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini ingin mengetahui efektivitas pelatihan keterampilan sosial untuk membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis yang dialaminya.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test post test design. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa S1 Universitas Indonesia dalam rentang usia 18-25 tahun yang memiliki masalah keterampilan sosial dan distres psikologis. Masalah keterampilan sosial ditandai dengan skor rendah pada setidaknya satu dimensi Social Skills Inventories (SSI) dan atau ketimpangan skor diantara dimensi SSI yang dilihat dari jarak SD 6,3 untuk pria dan SD 5,4 untuk wanita. Masalah distres psikologis ditandai dengan skor Hopkins Symptom Check List-25 (HSCL- 25) 1,75. Program intervensi dilakukan dalam bentuk workshop 2 hari dengan waktu efektif 14 jam pelatihan.

Hasil: Berdasarkan perbandingan pengukuran pra dan pasca intervensi, ditemukan bahwa tidak ada partisipan yang memiliki skor rendah pada tiap dimensi keterampilan sosial. Tujuh dari delapan partisipan memiliki keseimbangan skor antar dimensi yang lebih baik. Seluruh partisipan mengalami penurunan skor HSCL-25, setengah darinya berada di bawah cut off score.

Kesimpulan: Pelatihan keterampilan sosial efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada mahasiswa Universitas Indonesia.

.....Background: Many university students have a high psychological distress because of the academic and non academic problems and challenges. Social skills has identified in the psychological distress model as important source for managing stress. This study examines the implementation of social skills training to help university students increase social skills and decrease psychological distress.

Method: The research design is one group pre test post test design. The participants are University of Indonesia undergraduate students with age range from 18 to 25 years old. Social skills problem is stated if there is low score at least in one dimension of Social Skills Inventories (SSI) and or unbalanced score between the dimensions of SSI which based on SD 6,3 (male) and SD 5,4 (female). Psychological distress problem is stated if score of HSCL-25 1,75. The format of intervention is two days workshop with 14 hours training duration.

Result: In accordance to the differential between pre and post intervention, there is no more low score in every SSI's dimensions. Seven from eight participants has a better balanced score between SSI's dimensions. All participants has lower score of HSCL-25. Half of the scores has already under the cut off score.

Conclusion: Social skills training is marked effective in increasing social skills and decreasing psychological distress for University of Indonesia undergraduate students.