



UNIVERSITAS INDONESIA

**PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL UNTUK
MAHASISWA UNIVERSITAS INDONESIA DENGAN
DISTRES PSIKOLOGIS TINGGI**

*SOCIAL SKILLS TRAINING FOR UNIVERSITY OF INDONESIA
UNDERGRADUATE STUDENTS WITH HIGH
PSYCHOLOGICAL DISTRESS*

TESIS

**DEWI ASHURO ITOULI SIREGAR
1006796166**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN KLINIS DEWASA
DEPOK, JULI 2012**

Universitas Indonesia



UNIVERSITAS INDONESIA

**PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL UNTUK
MAHASISWA UNIVERSITAS INDONESIA DENGAN
DISTRES PSIKOLOGIS TINGGI**

*SOCIAL SKILLS TRAINING FOR UNIVERSITY OF INDONESIA
UNDERGRADUATE STUDENTS WITH HIGH
PSYCHOLOGICAL DISTRESS*

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister

DEWI ASHURO ITOULI SIREGAR

1006796166

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN KLINIS DEWASA
DEPOK, JULI 2012**

Universitas Indonesia

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis yang berjudul “**PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL UNTUK MAHASISWA UNIVERSITAS INDONESIA DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS TINGGI**” adalah hasil kerja saya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Depok, 6 Juli 2012

Yang Menyatakan,



Dewi Ashuro Itouli Siregar

(NPM. 1006796166)

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Dewi Ashuro Itouli Siregar
NPM : 1006796166
Program Studi : Psikologi Profesi
Peminatan : Klinis Dewasa
Judul Tesis : **Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Mahasiswa Universitas Indonesia dengan Distres Psikologis Tinggi.**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Psikologi Profesi Program Peminatan Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I : Sherly Saragih Turnip, S.Psi., M.Phil., Psikolog.
NIP 197406032000032001

Pembimbing II : Nathanael Elnadus J. Sumampouw, M.Psi., Psikolog.
NUP 0808050301

Penguji : Prof. Dr. Soeprati Soemarmo Markam, Psikolog.
NIP 130159842

DISAHKAN OLEH

Ketua Program Studi Psikologi Profesi
Universitas Indonesia

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



(Dra. Dhamayati Utoyo Lubis, MA., PhD., Psikolog.)
NIP 195103271976032001

(Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org.Psy., Psikolog.)
NIP 194904031976031002

Ditetapkan di : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
Tanggal : Selasa, 6 Juli 2012

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas skenario hidup terindah untuk saya. Terima kasih telah mengajarkan bahwa kunci bahagia di dunia ini cukup dengan rasa syukur dan sabar. Hormat dan terima kasih tak terhingga pada Ibunda Hasniyah Pane atas cinta dan keyakinan tanpa syarat selama ini.

Kontribusi bersama akan menghasilkan pengembangan karya yang lebih optimal ketimbang bekerja seorang diri. Hal ini diutarakan oleh Barry Libert dan Jon Spector dalam buku *We are Smarter than Me* yang ditulis bersama ribuan kontributor. Demikian pula dengan tesis ini. Saya tidak bekerja seorang diri. Tesis ini berhasil dipertahankan sebagai karya ilmiah dalam keilmuan psikologi melalui inspirasi, motivasi, serta kerja sama yang sinergis dari banyak pihak. Untuk itu, saya mengucapkan terima kasih setulus hati kepada:

Sherly Saragih Turnip, Psi., M.Phil. dan Nathanael Elnadus Johanes Sumampouw, M.Psi. selaku pembimbing tesis. *Untuk kepercayaannya menjadikan saya bagian dari payung penelitian intervensi Kesehatan Mental Mahasiswa UI, untuk kritik dan saran pengembangan selama proses intervensi dan penulisan laporan, untuk dukungan yang membuat saya menjadi lebih percaya diri.*

Fitri Fausiah, M.Psi., M.Phil. dan Dra. Ina Saraswati, M.Si. selaku pembimbing payung penelitian. *Untuk dukungan, pengingat, dan saran-saran selama proses bimbingan tesis.*

Prof. Dr. Suprapti S. Markam selaku penguji tesis. *Untuk pertanyaan-pertanyaan mendasar dan penting yang mencerahkan sudut pandang saya sebagai peneliti.*

Ayuningdyah S., Bona Sardo HH., Della, Emmanuela K., Ika Nurfitriani L., yang tergabung dalam tim payung penelitian intervensi Kesehatan Mental Mahasiswa UI. *Untuk dukungannya sebagai ko fasilitator, untuk semua diskusi, pengingat, apresiasi, dan kerja sama yang membuat kita semua akhirnya berhasil bersama.*

Sri Juwita K. *Untuk perhatian dan kesediaannya menjadi salah satu ko fasilitator.* Titi Sahidah F., Dessy Ilsanti S., Intan Dian A., dan Rudolf Valentino A. *Untuk turut memberikan dukungan dan semangat. Saya bersyukur menemukan kalian.*

AZ, BY, CX, DW, EV, FU, GT, HS. *Untuk partisipasinya sebagai klien dalam BLISS TRAINING. Semoga dapat semakin nyaman dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar sehingga berhasil mencapai impian masing-masing.*

Seluruh pihak yang membantu dalam penyusunan alat ukur: Budhi Utama *untuk adaptasi alat survey MPCL dan HSCL-25*, Rachma Rizanti *untuk adaptasi alat ukur SSI*. Ronald E. Riggio dan Dana R. Carney *untuk manual alat ukur SSI yang komprehensif*. Mahasiswa S1 UI *untuk bersedia terlibat dalam keterbacaan item alat ukur SSI.*

Seluruh narasumber yang menjadi bagian dari landasan berpikir penelitian ini, terutama: tim payung penelitian Kesehatan Mental Mahasiswa UI II *untuk*

gambaran distres psikologis pada mahasiswa UI dari berbagai sudut pandang. David A. Kolb untuk experiential learning sebagai prinsip dasar modul pelatihan ini, Susan H. Spence, dan Chris Segrin untuk pembahasan keterampilan sosial yang adekuat, dan Uenoyama, dkk., untuk temuan mengenai keterkaitan antara distres psikologis dan keterampilan sosial.

Seluruh narasumber yang menjadi inspirasi dari penyusunan modul intervensi ini. Almh. Prof. Dr. Jeanette Retnasanti S. Murad., *saya sungguh kagum dengan pribadi dan karya Ibu. Banyak ilmu yang saya pelajari sebelumnya yang kemudian saya olah menjadi materi dalam modul intervensi ini. Semoga Ibu berkenan dan semoga damai menyertai Ibu. Rosenberg untuk bagaimana merasa nyaman dengan diri sendiri. Ellis untuk konsep ABC. Prof. Dr. Soesmalijah Soewondo untuk relaksasi progresif. Center of Clinical Intervention untuk komunikasi verbal dan non verbal yang efektif. Prasetyawati, dkk. Untuk cara memahami dan mendengarkan orang lain dengan lebih baik. Larry King. Untuk buku bagus nya, Seni Berbicara: kepada siapa saja, kapan saja, di mana saja, yang sangat memberikan pencerahan saat saya sempat putus asa.*

Universitas Indonesia. *Untuk dukungan dana maupun lainnya dalam kegiatan payung penelitian intervensi Kesehatan Mental Mahasiswa UI.*

Kubik Training. *Untuk menempa saya dengan pengalaman yang sangat berharga dalam dunia pelatihan. Untuk standar kualitas yang selama ini diterapkan. Untuk membuka mata saya mengenai hubungan yang tepat antar fasilitator dan peserta.*

Panitia OBM UI. *Untuk dua kali kesempatan menjadi fasilitator untuk mahasiswa UI sehingga saya dapat memperbaiki diri pada kesempatan ketiga di tesis ini.*

Seluruh jajaran karyawan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, terutama Mbak Minah, Mbak Fitri, Mas Somad, dan Mas Barnas. *Untuk dukungan administrasi dan operasionalnya.*

Rifky Aksara. *Untuk kehadirannya yang melatih syukur dan sabar secara nyata. Untuk sikap apa adanya. Untuk menjadi pendukung nomor satu sekaligus kritikus paling tajam dalam pengembangan diri saya.*

Semua teman, sahabat, saudara, dan keluarga dalam lingkaran sosial saya. *Untuk menjadi guru kehidupan saya selama ini. Untuk menyadarkan saya betapa pentingnya mempertahankan hubungan sosial yang bermakna dan memotivasi saya untuk melatih orang lain agar mampu melakukannya dengan lebih baik.*

Penelitian ini sangat terbuka untuk pengembangan lebih lanjut kedepannya. Untuk itu, Anda dapat menghubungi saya di alamat surel: indewnesia@yahoo.com. Selamat membaca. ☺

Jakarta, 6 Juli 2012

Dewi Ashuro Itouli Siregar, M.Psi.

Universitas Indonesia

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Ashuro Itouli Siregar
NPM : 1006796166
Program Studi : Psikologi Profesi
Peminatan : Klinis Dewasa
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tesis

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Mahasiswa Universitas Indonesia
dengan Distres Psikologis Tinggi.**

beserta instrumen (jika ada). Berdasarkan Persetujuan Hak Bebas Royalti NonEksklusif ini, Universitas Indonesia Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, serta mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : 6 Juli 2012

Yang Membuat Pernyataan,



Dewi Ashuro Itouli Siregar
NPM: 1006796166

ABSTRAK

Nama : Dewi Ashuro Itouli Siregar
Program Studi: Psikologi Profesi
Peminatan : Klinis Dewasa
Judul : Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Mahasiswa Universitas Indonesia dengan Distres Psikologis Tinggi

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 $SD \geq 6,3$ untuk pria dan $SD \geq 5,4$ untuk wanita. Masalah distres psikologis ditandai dengan skor *Hopkins Symptom Check List-25* (HSCL-25) $\geq 1,75$. 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.

Kata kunci: pelatihan, keterampilan sosial, distres psikologis, mahasiswa.

ABSTRACT

Name : Dewi Ashuro Itouli Siregar
Study Program : Professional Psychology
Specialization : Adult Clinical
Judul : Social Skills Training for University of Indonesia Undergraduate Students with High Psychological Distress

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 $SD \geq 6,3$ (male) and $SD \geq 5,4$ (female). Psychological distress problem is stated if score of HSCL-25 $\geq 1,75$. 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.

Keywords: training, social skills, psychological distress, university students.

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL, GRAFIK, DAN GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	11
1.3. Tujuan Penelitian	11
1.4. Manfaat Penelitian	11
1.4.1. Manfaat Teoritis	11
1.4.2. Manfaat Praktis	11
1.5. Sistematika Penulisan	12
II. LANDASAN TEORI	13
2.1. Mahasiswa	13
2.1.1. Definisi Mahasiswa Universitas Indonesia Program Sarjana	13
2.1.2. Tahap Perkembangan Mahasiswa	14
2.1.3. Tugas Perkembangan Dewasa Muda	14
2.1.4. Penggolongan Masalah Mahasiwa	15
2.2. Distres Psikologis	18
2.2.1. Definisi Distres Psikologis	18
2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis	18
2.2.3. Dampak Distres Psikologis	19
2.2.4. Distres Psikologis Pada Mahasiswa	21
2.2.5. Kontribusi Hubungan Sosial terhadap Distres Psikologis	21
2.3. Keterampilan Sosial	23
2.3.1. Definisi Keterampilan Sosial	23
2.3.2. Dimensi dan Aspek Keterampilan Sosial	23
2.3.3. Domain Keterampilan Sosial	24
2.3.4. Manfaat Keterampilan Sosial	26
2.3.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan dalam Menampil- kan Keterampilan Sosial	27
2.3.6. Karakteristik Individu yang Terampil Secara Sosial	28
2.4. Pelatihan	29

2.4.1. Definisi Pelatihan	29
2.4.2. Pelatihan dalam Teknik Intervensi Klinis	30
2.4.3. Domain Pelatihan	33
2.4.4. Metode Pelatihan	33
2.5. Pelatihan Keterampilan Sosial	35
2.5.1. Definisi Pelatihan Keterampilan Sosial	35
2.5.2. Model Pelatihan Keterampilan Sosial	35
2.5.3. Pelatihan Keterampilan Sosial sebagai Teknik Intervensi untuk Mahasiswa UI yang Mengalami Distres Psikologis	36
2.5.4. Materi Psikoedukasi yang Digunakan dalam Modul Pelatihan	38
III. METODE PENELITIAN	44
3.1. Desain Penelitian	44
3.2. Permasalahan Penelitian	45
3.3. Populasi Penelitian	45
3.4. Partisipan Penelitian	46
3.4.1. Kriteria Partisipan Penelitian	46
3.4.2. Prosedur Pemilihan Partisipan	46
3.5. Tahap Penelitian	48
3.6. Metode Intervensi	52
3.7. Alat Ukur Penelitian	55
3.7.1. Pengukuran Distres Psikologis	55
3.7.2. Pengukuran Permasalahan Mahasiswa	56
3.7.3. Pengukuran Keterampilan Sosial	57
3.7.3.1. Administrasi dan Skoring SSI	58
3.7.3.2. Uji Keterbacaan Item SSI	59
3.7.4. Pengukuran Kualitatif	60
3.8. Analisis Data Penelitian	60
IV. PENGUKURAN AWAL	61
4.1. Partisipan 1	61
4.1.1. Data Pribadi	61
4.1.2. Observasi Umum	61
4.1.3. Keluhan dan Autoanamnesa	61
4.1.4. Asesmen Pra Intervensi	64
4.2. Partisipan 2	65
4.2.1. Data Pribadi	65
4.2.2. Observasi Umum	65
4.2.3. Keluhan dan Autoanamnesa	66
4.2.4. Asesmen Pra Intervensi	69
4.3. Partisipan 3	70

4.3.1. Data Pribadi	70
4.3.2. Observasi Umum	70
4.3.3. Keluhan dan Autoanamnesa	71
4.3.4. Asesmen Pra Intervensi	74
4.4. Partisipan 4	74
4.4.1. Data Pribadi	74
4.4.2. Observasi Umum	75
4.4.3. Keluhan dan Autoanamnesa	75
4.4.4. Asesmen Pra Intervensi	78
4.5. Partisipan 5	79
4.5.1. Data Pribadi	79
4.5.2. Observasi Umum	79
4.5.3. Keluhan dan Autoanamnesa	80
4.5.4. Asesmen Pra Intervensi	83
4.6. Partisipan 6	84
4.6.1. Data Pribadi	84
4.6.2. Observasi Umum	84
4.6.3. Keluhan dan Autoanamnesa	85
4.6.4. Asesmen Pra Intervensi	88
4.7. Partisipan 7	89
4.7.1. Data Pribadi	89
4.7.2. Observasi Umum	89
4.7.3. Keluhan dan Autoanamnesa	90
4.7.4. Asesmen Pra Intervensi	93
4.8. Partisipan 8	94
4.8.1. Data Pribadi	94
4.8.2. Observasi Umum	94
4.8.3. Keluhan dan Autoanamnesa	95
4.8.4. Asesmen Pra Intervensi	98
V. PELAKSANAAN INTERVENSI	99
5.1. Kegiatan Pelaksanaan Intervensi	99
5.1.1. Waktu Pelaksanaan Intervensi	99
5.1.2. Proses Pelaksanaan Intervensi	101
5.1.3. Evaluasi Proses Pelaksanaan Intervensi	115
5.1.3.1. Umpan Balik Pelatihan Kuantitatif	115
5.1.3.2. Umpan Balik Pelatihan Kualitatif	116
5.2. Hasil Pelaksanaan Intervensi	116
5.2.1. Evaluasi Efektivitas Intervensi Secara Kelompok	116
5.2.2. Evaluasi Efektivitas Intervensi Secara Individual	118
5.2.2.1. Partisipan 1 (AZ)	118

5.2.2.2. Partisipan 2 (BY)	120
5.2.2.3. Partisipan 3 (CX)	122
5.2.2.4. Partisipan 4 (DW)	123
5.2.2.5. Partisipan 5 (EV)	125
5.2.2.6. Partisipan 6 (FU)	127
5.2.2.7. Partisipan 7 (GT)	129
5.2.2.8. Partisipan 7 (HS)	131
VI. DISKUSI	133
6.1. Proses Penelitian	133
6.2. Hasil Penelitian	138
VII.KESIMPULAN DAN SARAN	143
7.1. Kesimpulan	143
7.2. Saran	143
7.2.1. Saran Metodologis	143
7.2.2. Saran Praktis	144
7.2.2.1. Saran Praktis untuk Intervensi	144
7.2.2.2. Saran Praktis untuk Partisipan	144
7.2.2.3. Saran Praktis untuk Universitas Indonesia	145
7.2.2.4. Saran Praktis untuk Fasilitator	145
DAFTAR PUSTAKA	146

DAFTAR TABEL, GRAFIK, DAN GAMBAR

Daftar Tabel:

Tabel 3.1. Rancangan Intervensi	53
Tabel 3.2. <i>Low Cut Off Score</i> SSI	59
Tabel 3.3. Hasil Uji Keterbacaan Item SSI	60
Tabel 4.1. Asesmen Pra Intervensi AZ	66
Tabel 4.2. Asesmen Pra Intervensi BY	70
Tabel 4.3. Asesmen Pra Intervensi CX	75
Tabel 4.4. Asesmen Pra Intervensi DW	79
Tabel 4.5. Asesmen Pra Intervensi EV	85
Tabel 4.6. Asesmen Pra Intervensi FU	89
Tabel 4.7. Asesmen Pra Intervensi GT	94
Tabel 4.8. Asesmen Pra Intervensi HS	98
Tabel 5.1. Waktu Pelaksanaan Intervensi	99
Tabel 5.2. Proses Pelaksanaan Intervensi	102
Tabel 5.3. Umpan Balik Pelatihan Kuantitatif	115
Tabel 5.4. Perbandingan Skor AZ Sebelum dan Sesudah Pelatihan	119
Tabel 5.5. Perbandingan Skor BY Sebelum dan Sesudah Pelatihan	121
Tabel 5.6. Perbandingan Skor CX Sebelum dan Sesudah Pelatihan	122
Tabel 5.7. Perbandingan Skor DW Sebelum dan Sesudah Pelatihan	124
Tabel 5.8. Perbandingan Skor EF Sebelum dan Sesudah Pelatihan	125
Tabel 5.9. Perbandingan Skor FU Sebelum dan Sesudah Pelatihan	127
Tabel 5.10. Perbandingan Skor GT Sebelum dan Sesudah Pelatihan	129
Tabel 5.11. Perbandingan Skor HS Sebelum dan Sesudah Pelatihan	131

Daftar Grafik:

Grafik 5.1. Perbandingan Distres Psikologis Pre dan Post Pelatihan	117
Grafik 5.2. Perbandingan Keterampilan Sosial Pre dan Post Pelatihan	118

Daftar Gambar:

Gambar 2.1. Tahap-Tahap <i>Experiential Learning</i>	32
Gambar 3.1. Desain Penelitian	45
Gambar 3.2. Tahap Penelitian	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Contoh Kuesioner Alat Ukur
- Lampiran 2. Contoh Panduan Wawancara
- Lampiran 3. Contoh Informed Consent
- Lampiran 4. Contoh Modul Intervensi
- Lampiran 5. Contoh Materi Presentasi
- Lampiran 6. Contoh Lembar Kerja Sesi I Share – Potensi Diri
- Lampiran 7. Contoh Lembar Kerja Sesi I Share – Kendala Diri
- Lampiran 8. Contoh Lembar Kerja Sesi I Think – Studi Kasus
- Lampiran 9. Contoh Lembar Umpan Balik Peserta Terhadap Pelatihan
- Lampiran 10. Contoh Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perubahan lingkungan dan pertemanan membuat saya stres...Sistem perkuliahan yang berbeda dari saat SMA sampai masalah sosialisasi dengan teman baru sempat membuat saya takut menjalani perkuliahan ini... Keadaan ini sempat membuat saya tidak semangat menjalani kuliah. Kebiasaan buruk saya yang malu bertanya juga membuat saya kesulitan dalam mengikuti beberapa mata kuliah... Saya menjadi mudah panik dan cemas. Selain itu perasaan tidak percaya diri kembali muncul bila ingin bersosialisasi dengan teman baru... nilai IP saya pun menjadi kurang baik. Saya merasa kecewa dan malu... Saya sedih karena harus tertinggal dari teman-teman saya.

<http://harmonihidup.com/stres-pada-masa-kuliah/>

Gue inget, betapa dulu gue pengen banget kuliah di ITB/UI, dan gue rela pergi pagi-pagi dan pulang bener-bener malem... demi ngikutin bimbel. Setibanya di rumah, gue masih bela-belain ngerjain modul-modul latihan dan ngebuka soal-soal tryout. Biar bisa diterima di PTN impian... Setelah gue masuk kuliah... Sosok seorang gue yang semangat belajar terhapus sedikit demi sedikit... menjadi rentan dengan munculnya tekanan di sana sini... sejujurnya gue sering nangis...

Menangis karena gue merasa nggak kuat dengan deadline yang nggak pernah berhenti, dengan tugas yang menuntut kesempurnaan. Gue jadi berubah, menjadi sosok yang sering meng-underestimate kemampuan gue sendiri.

<http://aini28.wordpress.com/2012/01/22/semangat-yang-pernah-hilang/>

Kutipan yang diperoleh dari dua blog diatas hanya sedikit gambaran dari banyaknya curahan hati mahasiswa di dunia maya mengenai beban yang harus mereka hadapi di perkuliahan. Mahasiswa memiliki berbagai tugas yang mencakup aspek akademis maupun non akademis (Ross, Niebling, dan Heckert, 1999; D'Zurilla & Sheedy, 1991). Murphy (dalam Santrock, 2008) menyatakan bahwa tuntutan akademis yang paling banyak memunculkan tekanan bagi mahasiswa adalah ujian, kompetisi dengan mahasiswa lain, pengajar, serta tugas makalah. Sementara dalam aspek non akademis, Ross, Niebling, dan Heckert (1999) menyatakan bahwa mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang berbeda dengan sebelumnya, mencari pekerjaan, dan menjalin hubungan interpersonal dengan baik. Hal ini ditegaskan pula oleh Hall, Forrester, dan Borsz (2008) yang menyatakan bahwa mahasiswa dituntut untuk dapat menyeimbangkan antara tugas kuliah, tugas organisasi, dan kehidupan pribadi.

Tuntutan yang dihadapi mahasiswa tidak terlepas dari reputasi universitas tempat ia menuntut ilmu. Universitas Indonesia (UI) adalah salah satunya. UI

dinyatakan sebagai universitas terbaik di Indonesia dan termasuk di dalam 300 universitas terbaik di dunia versi World University Ranking 2011. Berdasarkan penilaian yang dikeluarkan Quacquarelli Symonds (QS) World University Ranking 2011-2012, UI berada pada peringkat ke-217 universitas terbaik di dunia. Prestasi ini lebih tinggi ketimbang pencapaian pada tahun sebelumnya yang berada pada peringkat ke-236. Peningkatan ini mendorong UI untuk meningkatkan kualitasnya. UI sendiri telah mencanangkan visi untuk menjadi universitas riset berkelas dunia. UI diharapkan dapat menjadi universitas yang kualitasnya memiliki daya saing di tingkat internasional. (<http://www.republika.co.id/berita/pendidikan/berita-pendidikan/11/09/06/lr3p2z-ui-terbaik-di-indonesia-versi-world-university-ranking-2011>).

Kualitas UI yang terus berkembang tentu menuntut mahasiswa yang menjalani pendidikan didalamnya untuk memiliki prestasi yang berkelas internasional. Agar dapat fokus meraih prestasi tersebut, mereka harus mampu mengatasi masalah-masalah yang ditemui dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa. Mooney dan Gordon (1978) mengkategorikan masalah yang terjadi pada mahasiswa ke dalam 12 ranah. Ranah-ranah tersebut adalah kesehatan dan perkembangan fisik, kondisi keuangan dan pekerjaan, aktivitas sosial dan rekreasi, hubungan sosial, keadaan personal diri, hubungan romantis, hubungan keluarga, moral dan agama, penyesuaian diri di dunia kampus, pekerjaan dan pendidikan di masa mendatang, kurikulum dan prosedur pengajaran, sampai dengan permasalahan masa kini lainnya. Berdasarkan kategorisasi ini, Utama (2010) menemukan bahwa empat masalah utama yang dimiliki mahasiswa UI terkait dengan aktivitas sosial dan rekreasi, penyesuaian diri di dunia kampus, keadaan personal diri, dan hubungan sosial.

Berbagai masalah dan tuntutan yang berkelanjutan dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Sebagaimana yang disampaikan Lazarus (1999) bahwa stres adalah kondisi psikologis yang sering muncul pada saat seseorang merasa tidak memiliki kapasitas untuk menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif. Sarafino (2002) turut menyatakan bahwa stres adalah hal yang umum terjadi pada siapapun. Saat seseorang mempersepsikan adanya ketidakseimbangan (baik nyata maupun tidak) antara tuntutan dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial

yang dimiliki, maka ia akan mengalami stres. Stres acapkali dipandang berdampak negatif. Nyatanya, Selye (dalam Duffy dan Atwater, 2003) menemukan bahwa terdapat dua jenis stres yang dapat dialami individu. Pertama adalah *eustress*, sebuah stres yang konstruktif dan bermanfaat bagi orang yang mengalaminya. Kedua adalah *distress*, sebuah stres yang menyebabkan kerugian pada orang yang mengalaminya.

Gejala yang muncul pada *eustress* dan *distress* hampir serupa. Individu memperlihatkan tanda kecemasan ketika mengalaminya. Hanya saja, jika individu tersebut kemudian mempersepsikan tuntutan yang ia alami sebagai tantangan yang dapat mengembangkan kemampuannya, maka ia mendapatkan efek positif dari stres yang dialami (*eustress*). Namun, bila individu tersebut justru terus merasa cemas dan diikuti dengan depresi berlebihan sehingga ia tidak dapat melakukan apapun untuk mengatasi masalahnya, maka stres tersebut berdampak buruk baginya (*distress*). Secara khusus, Mirowsky dan Ross (1989) mendefinisikan distress psikologis sebagai kondisi subjektif tidak menyenangkan yang meliputi depresi dan kecemasan (menjadi tegang, sulit tenang, khawatir, sensitif, dan takut) sehingga termanifestasi secara fisiologis maupun emosional.

Barckney dan Karabenick (dalam Kitzrow, 2003) menemukan bahwa tingkat distress psikologis yang tinggi pada mahasiswa secara signifikan berhubungan dengan performa akademik. Mahasiswa dengan tingkat distress psikologis tinggi turut ditemukan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, *self-efficacy* yang rendah, serta memiliki manajemen waktu serta penggunaan sumber daya yang kurang efektif. Penelitian mengenai distress psikologis pada mahasiswa pada akhirnya semakin meluas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami distress psikologis di negara berkembang (Verger, dkk., 2009). Bila prevalensi mahasiswa yang memiliki tingkat distress psikologis tinggi di Australia sebesar 26,6% (Stallman, 2008), penelitian pada mahasiswa di Universitas Indonesia ternyata mencapai angka 39% (Utama, 2010). Utama menyatakan bahwa temuan ini perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut karena persentasenya hampir mendekati tingkat distress psikologis tinggi di daerah konflik Indonesia. Perbandingan ini diperoleh dari temuan penelitian Turnip dan

Hauff (dalam Utama, 2010) yakni tingkat distres psikologis tinggi pada masyarakat Ambon yang mengalami konflik adalah sebesar 47%.

Masalah hubungan sosial telah ditemukan menjadi satu dan empat masalah utama pada mahasiswa UI. Mooney dan Gordon (1978) mendefinisikannya dengan *Social Psychological Relations*, masalah psikologis yang dihadapi seseorang ketika berhadapan dengan lingkungan sosialnya. Contoh masalah dalam ranah ini adalah penakut atau pemalu, mudah sekali tersipu malu, tidak nyaman bersama dengan orang lain, dan tidak memiliki sahabat di kampus. Hal ini tidak mengherankan bila mengingat usia mahasiswa yang diperoleh dari Sarwono (1978) berada pada kisaran 18-30 tahun. Usia tersebut berada pada tahap perkembangan dewasa muda menurut Levinson (dalam Turner dan Helms, 1995). Erikson (dalam Miller, 1993) menjelaskan bahwa dewasa muda memiliki tugas untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain. Tidak hanya dengan lawan jenis, melainkan juga dengan teman sesama jenis, dan bahkan pemahaman terhadap pikiran dan perasaan yang lebih intim dan mendalam. Bila upaya untuk mencapai keintiman ini gagal, maka ia akan terjebak dalam isolasi diri dan hubungan sosial menjadi stereotipikal, dingin, dan kosong.

Berbagai penelitian berupaya menjelaskan kaitan antara hubungan sosial yang dimiliki individu dengan distres psikologis, termasuk pada mahasiswa. Pearlin (dalam Goldberger dan Breznitz, 1982) menjelaskan bahwa sumber stres telah berkembang dari konteks diri individu itu sendiri menjadi konteks interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Uenoyama, dkk. (2010) menemukan bahwa masalah dengan hubungan sosial pada siswa memberikan efek negatif terhadap kemampuan mereka untuk menjalin pertemanan serta tidak menguntungkan dalam proses belajar-mengajar. Lebih lanjut, salah satu faktor paling penting untuk membantu individu yang menghadapi stres adalah dukungan dari hubungan sosialnya. Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja, profesional, dan kenalan (Dimatteo & Martin, 2002; Coyne, dkk., 1981; House, 1981; Wills, 1984). Montgomery dan Cote (dalam Papalia, 2007) menyatakan bahwa saat mahasiswa menghadapi tingkat stres tinggi, individu dengan hubungan sosial yang suportif akan lebih sehat mental daripada individu yang tidak memilikinya. Montgomery

dan Cote lebih lanjut menjelaskan bahwa hubungan sosial penting bagi mahasiswa karena mereka perlu menyeimbangkan antara tugas akademik, tugas organisasi, kehidupan pribadi, hubungan dengan teman sebaya, serta anggota lain dalam fakultas seperti pengajar dan yang lainnya.

Hubungan sosial dapat berjalan dengan baik bila individu memiliki keterampilan sosial yang memadai. Keterampilan sosial didefinisikan oleh Riggio (1986) sebagai sejumlah keterampilan untuk dapat mengkomunikasikan pesan pada orang lain, menginterpretasikan pesan dari orang lain, dan mengelola kedua aktivitas tersebut agar memfasilitasi interaksi sosial yang positif dan adaptif. Riggio dan Carney (2003) secara spesifik menyatakan bahwa keterampilan sosial terdiri atas 2 dimensi yakni *emotional* (non verbal) dan *social* (verbal). Kedua dimensi tersebut akan dievaluasi berdasarkan 3 aspek, yakni *expressivity*, *sensitivity*, dan *control*. *Expressivity* terkait dengan keterampilan individu dalam mengkomunikasikan atau menyampaikan pesan pada orang lain. *Sensitivity* merupakan keterampilan individu dalam menerima dan menginterpretasi pesan yang dikomunikasikan oleh orang lain. Sementara, *control* adalah keterampilan individu dalam meregulasi dan mengelola proses komunikasi.

Keterampilan sosial pada mahasiswa menjadi hal yang sangat penting. Temuan Lazarus dan Folkman (dalam Uenoyama, dkk., 2010) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa keterampilan sosial teridentifikasi dalam model distres psikologis sebagai sumber yang penting bagi individu untuk mengelola stres. Sebaliknya, Segrin dan Abramson (dalam Uenoyama, dkk., 2010) menjelaskan bahwa individu dengan keterampilan sosial yang lebih rendah akan mengalami stresor yang lebih banyak. Berbagai penelitian menunjukkan dampak-dampak yang dapat terjadi pada individu dengan keterampilan sosial rendah. Penelitian Segrin (2001) merangkum bahwa keterampilan sosial yang rendah berasosiasi dengan berbagai bentuk psikopatologi, seperti depresi (Segrin, 2000), kenakalan (Gaffney & McFall, 1981; Spence, 1981), fobia sosial (Spence, Donovan, & Brechman-Toussaint, 1999), dan onset awal skizofrenia (Schulz & Koller, 1989).

Sebaliknya, individu dengan keterampilan sosial yang tinggi akan memperoleh banyak manfaat dalam kehidupannya. Mereka akan lebih mudah menerima dukungan sosial dan menunjukkan level penyesuaian psikologis yang

lebih baik (Riggio & Carney, 2003; Riggio, Watring, & Throckmorton, 1993); memiliki *self esteem* yang lebih baik (Riggio & Carney, 2003; Riggio, Throckmorton, & Depaola, 1990); meningkatkan prestasi akademis (Riggio & Carney, 2003; Coie et al., 1995; Elliott, Malecki, & Demaray, 2001; Roff, Sells, & Golden, 1972); meningkatkan kemajuan karir (Sail & Alavi, 2010; Deil-Amen, 2006); serta menjadi lebih resisten dan resilien terhadap efek-efek negatif setelah mengalami peristiwa yang menekan (Segrin, 2001; Cole & Milstead, 1990; Riggio & Zimmerman, 1991).

Untuk itu, peningkatan keterampilan sosial merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi mahasiswa UI yang mengalami distres psikologis. Dengan keterampilan sosial yang lebih baik, mahasiswa UI diharapkan dapat memperoleh berbagai manfaat yang telah dijelaskan sebelumnya dan mengendalikan distres psikologis yang terjadi pada dirinya agar tidak berlanjut pada bentuk-bentuk psikopatologi yang lebih parah. Sail dan Alavi (2010) menyatakan bahwa keterampilan sosial yang baik umumnya tidak dapat langsung diperoleh secara natural di dalam keluarga, pergaulan atau masyarakat melainkan perlu diajarkan. Sebuah teknik intervensi yang telah banyak dipergunakan meningkatkan keterampilan sosial adalah melalui teknik pelatihan. Warr (dalam McDowall dan Saunders, 2010) menyatakan bahwa pelatihan adalah aktivitas fisik dan kognitif yang bertujuan untuk memperoleh perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara permanen. Pelatihan sebagai teknik intervensi klinis memiliki kekuatan tersendiri yakni turut fokus pada penguatan hubungan *trainer* dan *trainee* dalam pelatihan (Latham & Heslin, 2003). Latham dan Heslin menjelaskan bahwa hal ini dapat diperoleh dengan membangun *working alliance* (hubungan antara klien dan terapis) yang berkualitas dalam proses pelatihan serta tidak memperlakukan setiap *trainee* sama persis karena mereka memiliki kebutuhan yang berbeda satu sama lain.

Pelatihan keterampilan sosial adalah modul dalam ranah klinis dan pendidikan yang telah digunakan secara luas pada *setting* keluarga, pernikahan dan perceraian, konseling, pelatihan orang tua, sekolah, pengembangan diri, pekerjaan polisi, sampai dengan sektor korporat selama lebih dari 50 tahun (Liberman, 2007). Pelatihan keterampilan sosial didefinisikan sebagai intervensi

yang membuat individu mampu memperoleh sejumlah perilaku dasar sehingga ia memperoleh kesan yang diinginkan dari orang lain dan meningkatkan keberhasilan dalam situasi sosial (Spence, 2003). Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas pelatihan keterampilan sosial. Stravynski (2007) menyatakan bahwa pelatihan keterampilan sosial menjadi salah satu teknik untuk mengatasi fobia sosial. Hal ini didasari pada temuan mengenai salah satu faktor penyebab fobia sosial yakni defisiensi keterampilan yang dibutuhkan individu dalam menjalin hubungan sosial. Dam-Baggen dan Kraaimaat (2000) turut melakukan perbandingan antara dua teknik intervensi yakni pelatihan keterampilan sosial dan *cognitive-behavioral therapy* (CBT) untuk pasien yang mengalami kecemasan sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang berpartisipasi pada pelatihan keterampilan sosial mengalami penurunan yang lebih signifikan pada kecemasan sosial dan peningkatan yang lebih besar pada keterampilan sosial dibandingkan dengan kelompok CBT. Pada masa *follow-up*, kelompok yang mengikuti pelatihan keterampilan sosial bahkan berhasil mencapai level yang setara dengan populasi normal.

Penelitian Reed (1994) menyatakan bahwa pelatihan keterampilan sosial berhasil menurunkan depresi pada remaja pria dan meningkatkan level keberfungsian mereka. Thompson, Wundy, dan Wolve (1996) dalam penelitiannya pada populasi remaja turut menemukan bahwa pelatihan keterampilan sosial berasosiasi dengan peningkatan *self-esteem* (Stake, DeVille, & Pennell, 1983), pengembangan keterampilan mengatasi masalah (Guerra & Slaby, 1990; Sarason & Sarason, 1981), penolakan terhadap obat terlarang (Horan & Williams, 1982; Williams, 1980), serta penolakan pada seks bebas (Rayvid & Brock, 1986). Di Indonesia, Ramdhani (1995) menemukan bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif untuk membantu remaja yang sulit bergaul serta meningkatkan *self concept* dan *social behavior*. Pada subyek berbeda yakni mahasiswa yang sulit bergaul, pelatihan keterampilan sosial ditemukan efektif serta turut menghasilkan peningkatan pada *social behavior*, *self esteem*, dan sebaliknya penurunan pada *social anxiety*.

Ramdhani (1995) menyatakan bahwa keuntungan menggunakan teknik intervensi berupa pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial adalah

penghematan tenaga, waktu, dan biaya. Selain itu, kelompok dalam pelatihan dapat menjadi miniatur dari kehidupan sosial yang sesungguhnya. Tiap anggota kelompok mendapatkan kesempatan melakukan praktek serta saling memberikan umpan balik, pengukuhan, maupun dorongan. Keuntungan berlatih dalam kelompok adalah individu merasakan adanya universalitas. Artinya, individu menjadi sadar bahwa ada orang lain yang mengalami masalah serupa dengan dirinya. Perasaan ini akan meningkatkan upaya membuka diri dan memberikan motivasi untuk berubah yang lebih besar. Silberman (2006) turut menjelaskan secara lebih mendasar keuntungan berlatih di dalam kelompok. Maslow (dalam Silberman, 2006) telah menyatakan bahwa manusia pada dasarnya memiliki dua kebutuhan dimana yang satu adalah berjuang untuk berkembang sementara yang lain adalah memperoleh keamanan. Maslow menyatakan bahwa setiap langkah maju untuk berkembang dapat terjadi bila perasaan aman untuk keluar dari zona nyaman telah diperoleh. Satu cara kunci agar individu dapat memperolehnya dengan tergabung dalam sebuah kelompok. Ketika individu belajar dengan orang lain, mereka akan memperoleh dukungan intelektual dan emosional yang membuat mereka mau mengejar pengetahuan dan keterampilan yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya.

Pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial dapat dilakukan dalam format terapi, yang berarti dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan, atau dalam format *workshop*, yang berarti dilakukan dalam waktu satu atau dua hari penuh. Format *therapy* tepat bila bertujuan untuk mengatasi masalah keterampilan sosial yang sangat parah dan terkait dengan masalah klinis. Format *workshop* tepat bila bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial pada individu dengan masalah yang umum pada populasi normal. Dalam penelitian terhadap 70 studi program pelatihan keterampilan sosial, Beelman, dkk., (dalam Preece dan Mellor, 2009) menemukan bahwa sekitar 70% program dilaksanakan kurang dari 15 jam pelatihan. Pada penelitian-penelitian lain ditemukan (Bienert & Schneider, 1995; Ison, 2001; Pfiffner & McBurnett, 1997 dalam Preece & Mellor, 2009) bahwa pelatihan keterampilan sosial dengan durasi 7-12 jam terbukti secara klinis maupun statistik mampu meminimalisir perilaku sosial yang tidak tepat, meningkatkan keterampilan sosial, dan meningkatkan penerimaan teman

sepergaulan. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar alasan peneliti untuk menyusun modul keterampilan sosial dalam bentuk *workshop* 2 hari. Secara spesifik, pelatihan akan terdiri atas 8 sesi dan berlangsung efektif selama 14 jam.

Brabender, Fallon, dan Smolar (2004) menyatakan bahwa jumlah anggota dalam intervensi berkelompok sebaiknya berkisar antara 5-10 orang. Jumlah tersebut dipandang sesuai untuk membangun partisipasi aktif dari setiap anggota dan membangun kelekatan di dalam kelompok. Jumlah yang lebih sedikit membuat dinamika dalam kelompok akan sulit terwujud. Kelly (dalam Ramdhani, 1995) turut menyatakan bahwa besarnya kelompok hendaknya tidak lebih dari 12 orang. Kelompok yang terlalu besar akan membawa akibat negatif, karena masing-masing anggota kelompok hanya akan memiliki kesempatan berlatih yang sedikit. Berdasarkan hal ini, peneliti menetapkan jumlah partisipan pelatihan keterampilan sosial dalam penelitian ini adalah sebanyak delapan orang.

Modul pelatihan keterampilan sosial disusun secara mandiri oleh peneliti berdasarkan kebutuhan partisipan penelitian yang ditemukan pada asesmen awal. Hal ini didasarkan pada sejumlah pertimbangan. Pertama, model pelatihan keterampilan sosial yang banyak ditemukan ditujukan pada populasi anak dan remaja dalam *setting* sekolah (sebagai contoh: Knoff, 2001, Goddard, 2005, Bailey, 2006) atau populasi penyandang penyakit mental (sebagai contoh: Dam-Baggen & Kraaimaat, 2000; Liberman, 2007; Kingsep & Nathan, 2012). Karakteristik partisipan penelitian tersebut berbeda dengan yang dituju oleh peneliti yakni populasi mahasiswa normal bermasalah dalam masa perkembangan dewasa muda. Kedua, modul yang digunakan pada penelitian sebelumnya lebih fokus mengajarkan bentuk keterampilan dasar dalam menghadapi situasi sosial. Nyatanya, hal tersebut tidak cukup. Spence (2003) menyatakan bahwa individu bisa saja telah menguasai keterampilan yang dibutuhkan dalam interaksi sosial namun tidak berhasil menampilkannya akibat faktor kognitif, emosional, dan lingkungan tertentu. Willets dan Creswell (2007) turut menegaskan bahwa banyak individu yang telah memiliki keterampilan sosial namun tidak percaya diri untuk menampilkannya saat bersosialisasi. Untuk itu, modul pelatihan yang disusun peneliti tidak hanya terfokus agar mahasiswa menguasai bentuk keterampilan sosial yang dibutuhkan melainkan juga agar mahasiswa benar-benar dapat

menampilkan keterampilan tersebut dalam interaksi sosial yang sebenarnya (dengan mengembangkan faktor pendukungnya dan mengatasi faktor penghambatnya). Spence (2003) menyatakan bahwa pelatihan dengan model tersebut terbukti lebih efektif untuk mengatasi masalah keterampilan sosial.

Pelatihan keterampilan sosial yang disusun peneliti berjudul *BLISS (Better Living in Social Situation)*. Nilai lebih yang turut dimiliki pelatihan *BLISS* adalah penerapan *experiential learning* sebagai prinsip dasar pelatihan. Individu belajar melalui pengalaman konkrit yang membuat ia dapat menguji dan memvalidasi konsep yang ingin dilatihkan. Prosesnya turut membuat individu secara aktif mengembangkan makna pribadi dari pengalaman konkrit tersebut. Selain itu, umpan balik yang berkelanjutan memperlihatkan konsekuensi dari perilaku yang dilatih sesuai konsep sehingga mendorongnya untuk menampilkan perilaku tersebut seterusnya. Dua aspek ini membuat proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan memberikan efek jangka panjang. Schroeder (dalam Silbeman, 2006) turut memberikan pernyataan yang mendukung dengan temuannya bahwa 60% mahasiswa memiliki orientasi belajar secara praktikal ketimbang teoritikal. Mereka memilih untuk segera terlibat aktif di dalam pengalaman konkrit secara langsung ketimbang mereka harus belajar konsep dasar terlebih dahulu dan mengaplikasikannya belakangan.

Secara spesifik, kedelapan sesi pelatihan keterampilan sosial *BLISS* meliputi pembahasan mengenai pengertian dan manfaat keterampilan sosial, karakteristik individu yang terampil secara sosial beserta cara mencapainya, dan faktor-faktor yang menghambat individu dalam menampilkan keterampilan beserta cara mengatasinya. Peneliti menggunakan metode pembelajaran aktif yang beragam dan telah terbukti efektif dalam pelatihan seperti yang dinyatakan Silberman (2006). Metode tersebut meliputi *demonstration, case study, guided teaching, role playing, games and simulations, observation, dan writing task*. Untuk mendukung pembelajaran, peneliti memberikan materi psikoedukasi pendukung yang akan dijelaskan dengan lebih komprehensif pada landasan teoritis.

Uraian yang telah dijelaskan diatas menjelaskan latar belakang penelitian yang bertujuan menguji efektivitas program intervensi berupa pelatihan keterampilan sosial pada mahasiswa UI dengan distres psikologis tinggi.

Pengukuran efektivitas akan dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* dalam rentang waktu satu bulan setelah program intervensi dilakukan. Alat ukur *Social Skills Inventories* digunakan untuk mengukur keterampilan sosial sementara alat ukur *Hopkins Symptom Check List-25* digunakan untuk mengukur distres psikologis. Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh gambaran perkembangan partisipan secara kualitatif.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah metode pelatihan efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada mahasiswa UI?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas metode pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada mahasiswa UI.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memperkaya literatur psikologi yang terkait dengan ranah pelatihan sebagai metode intervensi (khususnya pelatihan keterampilan sosial), keterampilan sosial secara umum, distres psikologis, serta mengenai mahasiswa dengan masalah dan tuntutan yang menyertainya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pemicu bagi peneliti-peneliti lain untuk melakukan pengembangan terhadap tema sejenis.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

1. Menjadi acuan pengembangan teknik intervensi bagi mahasiswa yang mengalami distres psikologis dengan akar masalah pada keterampilan sosial yang rendah.
2. Menjadi acuan pengembangan model pelatihan keterampilan sosial sebagai program preventif terhadap kesehatan mental mahasiswa secara umum.

3. Menjadi acuan pengembangan teknik intervensi pendukung untuk mengatasi masalah klinis tertentu pada populasi dewasa muda seperti kecemasan sosial dan depresi.

1.5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan tesis ini terdiri dari:

BAB I. Pendahuluan yang meliputi penjelasan mengenai latar belakang pemilihan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II. Landasan teori yang berisi penjelasan teoritis mengenai variabel-variabel yang tercakup dalam penelitian ini. Teori yang digunakan antara lain adalah mahasiswa, distres psikologis, keterampilan sosial, serta pelatihan sebagai teknik intervensi.

BAB III: Metode penelitian yang meliputi penjelasan mengenai desain penelitian, partisipan penelitian, rancangan intervensi dalam penelitian, alat ukur yang digunakan dalam penelitian serta tahapan yang dilakukan dalam penelitian secara keseluruhan.

BAB IV: Pengukuran Awal yang meliputi penjelasan mengenai proses dan hasil *screening* yang dijalani partisipan serta pemaparan kasus yang terdiri dari data pribadi, hasil observasi, dan hasil wawancara autoanamnesa.

BAB V: Hasil Intervensi yang meliputi evaluasi terhadap proses pelaksanaan intervensi serta pengukuran efektivitas hasil intervensi secara keseluruhan maupun pada tiap partisipan.

BAB VI: Diskusi meliputi pembahasan mengenai proses penelitian yang telah dilakukan dan hasil penelitian yang telah diperoleh.

BAB VII: Kesimpulan dan saran yang meliputi jawaban atas pertanyaan penelitian, serta pembahasan saran metodologis dan saran praktis untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

Bab ini membahas tentang teori-teori yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini. Teori-teori yang digunakan mencakup mahasiswa, distres psikologis, keterampilan sosial, dan pelatihan.

2.1. Mahasiswa

2.1.1. Definisi Mahasiswa Universitas Indonesia Program Sarjana

Berikut adalah definisi mahasiswa yang ditemukan adalah:

Pelajar di perguruan tinggi yang dapat menjadi mahasiswa adalah seseorang yang memiliki ijazah Sekolah Menengah Atas dan peraturannya diatur dengan peraturan menteri (UU, 1961: 22)

Setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi (Depdikbud, 1976; 15)

Setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia antara 18-30 tahun (Sarwono, 1978).

Mahasiswa adalah pelajar atau peserta didik yang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi dengan syarat memiliki ijazah Sekolah Menengah Atas (SMA) atau yang sederajat, dan memiliki kemampuan yang diisyaratkan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan (Utama, 2010; Hassan & Sukra, 2006).

Secara spesifik, definisi mahasiswa Universitas Indonesia yang ditemukan:

Mahasiswa Universitas Indonesia adalah peserta didik yang terdaftar dan sedang mengikuti program pendidikan akademik, program pendidikan vokasi, atau program pendidikan profesi di Universitas Indonesia (Universitas Indonesia, 2006).

Mahasiswa Universitas Indonesia program sarjana memiliki beban studi 144-146 sks termasuk skripsi / tugas akhir dan dijadwalkan untuk selesai dalam delapan semester. Dalam pelaksanaannya, masa studi ini dapat ditempuh kurang dari delapan semester dan selama-lamanya dua belas semester (Himpunan Peraturan Akademik Universitas Indonesia tentang kurikulum pendidikan akademik Bab IV pasal 5).

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, definisi mahasiswa Universitas Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Pelajar pendidikan tinggi yang memiliki ijazah Sekolah Menengah Atas atau sederajat dan memiliki kemampuan yang dipersyaratkan jurusan atau fakultas yang diikuti di Universitas Indonesia. Pelajar tersebut memiliki beban studi 144-146 sks dengan masa studi kurang dari delapan semester sampai dengan selambat-lambatnya dua belas semester.

2.1.2. Tahap Perkembangan Mahasiswa

Gardner dan Jewler (1984) dalam bukunya membahas salah satu deskripsi terbaik perkembangan mahasiswa yakni yang ditulis oleh Arthur Chickering. Arthur telah mempelajari perkembangan mahasiswa selama bertahun-tahun. Ia menyatakan bahwa mahasiswa akan menghadapi tujuh hal selama menempuh pendidikan di kampus. Tujuh hal tersebut adalah:

- Mencapai kompetensi yang meliputi intelektual, sosial, interpersonal, seiring dengan keterampilan yang bersifat fisik dan manual.
- Mengelola emosi serta dorongan yang dimiliki
- Menjadi mandiri.
- Membangun identitas diri.
- Membentuk hubungan interpersonal.
- Memastikan tujuan yang meliputi minat dan perencanaan vokasional, minat rekreasi, dan pertimbangan gaya hidup secara umum.
- Mengembangkan integritas yang didasarkan pada nilai-nilai yang dipandang valid dan dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku.

2.1.3. Tugas Perkembangan Dewasa Muda

Seperti yang telah disampaikan pada Sarwono (1978), mahasiswa berada pada batas usia antara 18-30 tahun. Levinson (dalam Turner dan Helms, 1995) menyatakan bahwa usia dewasa muda berada pada rentang 17-33 tahun. Pandangan tersebut turut ditegaskan oleh Hurlock (1980) yang menyatakan bahwa masa dewasa muda berada pada rentang usia tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa usia mahasiswa tergolong ke dalam usia dewasa muda. Erikson (dalam Miller, 1993) menyatakan bahwa dewasa muda berada pada tahap perkembangan psikososial keenam yakni *intimacy versus isolation*. Dewasa muda perlu

membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain pada masa ini. Tidak hanya dengan lawan jenis, melainkan juga dengan teman sesama jenis, dan bahkan memahami pikiran dan perasaan yang bersifat intim dan mendalam. Bila upaya untuk mencapai keintiman ini gagal, maka ia akan terjebak dalam isolasi diri. Dalam kasus ini, hubungan sosial menjadi stereotipikal, dingin, dan kosong.

Masa dewasa muda umumnya merupakan waktu dimana perubahan besar pada hubungan personal terjadi. Individu membangun, menegosiasi ulang, dan memperkuat ikatan yang didasari persahabatan, cinta, dan seksualitas (Papalia, dkk., 2003). Ketika dewasa muda memasuki universitas atau tempat kerja, mereka mengambil tanggung jawab atas dirinya dan membuat keputusannya sendiri. Mereka perlu mendefinisikan ulang hubungan mereka dengan orang tua seiring dengan kemandirian yang mereka bangun. (Papalia, dkk., 2003; Lambeth & Hallett, 2002; Mitchell, Wister, & Burch, 1989). Setelah mendefinisikan ulang hubungan dengan orang tua, dewasa muda mencari keintiman fisik dan emosional dengan teman sebaya dan atau pasangan romantis. Hubungan ini membutuhkan keterampilan seperti pengenalan diri, empati, mengkomunikasikan emosi, mengambil keputusan dalam hubungan seksual, resolusi konflik, dan mempertahankan komitmen.

Elemen penting dalam keintiman adalah *self-disclosure*: “individu berbagi informasi penting mengenai dirinya pada orang lain” (Papalia, dkk., 2003; Collins & Miller, 1994). Individu menjadi – dan tetap – intim dengan keterbukaan, responsivitas dengan kebutuhan, penerimaan, dan respek satu sama lain. Kebutuhan untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan saling memperhatikan, menjadi motivator yang sangat kuat dalam perilaku manusia. Individu menjadi lebih sehat secara fisik maupun mental, serta hidup lebih lama, bila ia memiliki hubungan dekat yang memuaskan (Papalia, dkk., 2003; Baumeister & Leary, 1995; Myers & Diener, 1995).

2.1.4. Penggolongan Masalah Mahasiswa

Mooney dan Gordon (1978) membagi masalah-masalah yang terjadi pada mahasiswa ke dalam 12 klasifikasi masalah, yakni:

1. *Health & Physical Development* (Kesehatan dan Perkembangan Fisik)
Ranah ini berkaitan dengan kondisi tubuh, fisik, dan juga kesehatan. Beberapa contoh masalah dalam ranah ini adalah terus menerus merasa lelah, terlalu kurus, terlalu gemuk, kurang menggerakkan badan.
2. *Finance & Employment Condition* (Kondisi Keuangan dan Pekerjaan)
Ranah ini berkaitan dengan masalah-masalah keuangan dan pekerjaan yang biasa dihadapi oleh mahasiswa. Beberapa contoh masalah dalam ranah ini adalah uang untuk membeli baju kurang, bantuan dari keluarga terlalu sedikit, kurang memiliki uang dibandingkan teman-teman, pengelolaan keuangan yang buruk.
3. *Social & Recreational Activities* (Aktivitas Sosial dan Rekreasi)
Ranah ini berkaitan dengan penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas sosial, hobi, dan waktu untuk diri sendiri. Contoh masalah dalam ranah ini adalah tidak memiliki cukup waktu untuk berekreasi.
4. *Social Psychological Relations* (Kondisi Psikologis dalam Hubungan Sosial)
Ranah ini berkaitan dengan masalah psikologis yang dihadapi seseorang ketika berhadapan dengan lingkungan sosialnya. Contoh masalah dalam ranah ini adalah penakut atau pemalu, mudah sekali tersipu malu, tidak nyaman bersama dengan orang lain, tidak memiliki sahabat di kampus.
5. *Personal Psychological Relation* (Kondisi Psikologis secara Personal)
Ranah ini berkaitan dengan masalah psikologis yang dihadapi sdalam diri sendiri. Conroh masalah dalam ranah ini adalah terlalu serius memandang segala hal, mencemaskan hal-hal yang tidak penting.
6. *Courtship, Sex, and Marriage* (Berkencan, Hubungan Seks, dan Pernikahan)
Ranah ini berkaitan dengan masalah hubungan romantis seperti berkencan, berhubungan seksual, sampai dengan pernikahan. Contoh masalah dalam ranah ini adalah terlalu jarang berkencan, tidak menemukan seseorang yang ingin diajak berkencan, tidak ada tempat yang cocok untuk pergi berkencan.
7. *Home and Family* (Rumah dan Keluarga)
Ranah ini berkaitan dengan hubungan bersama orang tua dan kondisi keluarga secara keseluruhan. Contoh masalah dalam ranah ini adalah:

bermasalah dengan ayah, ada anggota keluarga yang sakit, orang tua berkorban terlalu banyak.

8. *Moral and Religion* (Moral dan Agama)

Ranah ini berkaitan dengan hubungan bersama Tuhan, agama, dan juga nilai-nilai moral yang berlaku. Contoh masalah dalam ranah ini adalah tidak puas dengan kegiatan ibadah yang diikuti, memiliki keyakinan / pendapat yang berbeda dengan ajaran agama, memudarnya keyakinan pada agama yang dianut.

9. *Adjustment to College World* (Penyesuaian Diri di Dunia Kampus)

Ranah ini berkaitan dengan persiapan dalam memasuki dunia perkuliahan. Contoh masalah dalam ranah ini adalah tidak tahu bagaimana cara belajar secara efektif, tidak memiliki perencanaan kerja, memiliki latar belakang yang tidak memadai untuk beberapa mata ajaran, pendidikan sekolah lanjutan atas yang kurang baik.

10. *The Future Vocational & Educational* (Pekerjaan dan Pendidikan di Masa Mendatang)

Ranah ini berkaitan dengan karir, pekerjaan, pendidikan di masa mendatang, serta bagaimana usaha untuk mencapainya. Contoh masalah dalam ranah ini adalah gelisah karena tertunda memulai kehidupan kerja, meragukan pilihan karir, keluarga menentang pilihan karir, tujuan belajar di perguruan tinggi tidak jelas, meragukan nilai gelar akademik.

11. *Curriculum & Teaching Procedure* (Kurikulum dan Prosedur Pengajaran)

Ranah ini berkaitan dengan budaya kampus, kurikulum kampus, sistem pengajaran, serta kondisi kampus secara keseluruhan. Contoh masalah dalam ranah ini adalah tidak ada tempat yang sesuai untuk belajar di kampus, sulit belajar di tempat tinggal, dosen-dosen terlalu sulit dipahami, buku ajar terlalu sulit dipahami, kesulitan memperoleh buku yang diperlukan.

12. *Current Issues* (Permasalahan Masa Kini)

Ranah ini berkaitan dengan masalah isu-isu terkini mahasiswa. Contoh masalah dalam ranah ini adalah bermain *game online*, hidup dengan komputer, menghabiskan waktu untuk berkelana di dunia maya, menggunakan obat-obatan terlarang.

2.2. Distres Psikologis

2.2.1. Definisi Distres Psikologis

Psychological distress is the unpleasant subjective state of depression and anxiety (being tense, restless, worried, irritable, and afraid) which has both emotional and physiological manifestation (Mirowsky & Ross, 1989)

Psychological distress is viewed as an emotional condition that involves negative view of the self, others, and the environment, and is characterised by unpleasant subjective states such as feeling tense, worried, worthless, and irritable (Doherty, Moran, & O'Doherty, 2008; Barlow & Durand, 2005).

Psychological distress is the unique discomforting, emotional state experienced by an individual to respon to a spesific stressor or demand that result in harm, either temporary or permanent, to the person. (Karim, 2009; Ridner, 2004).

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, definisi distres psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Kondisi subyektif tidak menyenangkan akibat tekanan atau paksaan tertentu terkait diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan yang menghasilkan kerugian secara fisiologis maupun emosional pada individu baik secara temporer atau permanen. Kondisi subyektif ini meliputi aspek depresi dan kecemasan.

Penjelasan mengenai kondisi depresi dan kecemasan dijelaskan lebih lanjut oleh Mirowsky dan Ross (1989). Depresi dan kecemasan memiliki dua komponen, yaitu *mood* dan tubuh yang senantiasa merasa tidak enak atau tidak nyaman (*malaise*). *Mood* direpresentasikan oleh perasaan-perasaan negatif seperti kekhawatiran, kecemasan, mudah marah, tegang, ketakutan, merasa gagal, kesepian, kesedihan, dan perasaan negatif lain. Sementara *malaise* direpresentasikan oleh keadaan fisiologis seperti hilangnya selera makan, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, berkeringat dingin, jantung berdetak kencang, nafas yang pendek, gemetar, tidak bergairah dan gejala penyakit ringan (sakit kepala, sakit perut, pusing).

2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis

Matthews (2000) mengemukakan bahwa distres psikologis dapat disebabkan oleh situasi yang terjadi di lingkungan beserta pengaruh fisiologis, kognitif, dan sosial yang terkait dengan situasi tersebut, serta dapat pula disebabkan oleh

pengaruh faktor intrapersonal individu seperti kepribadian. Uraian mengenai faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

- *Pengaruh fisiologis*
Sejumlah penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh beberapa bagian otak terhadap respon distres yang ditampilkan oleh individu. Sebagai contoh, kerusakan pada amigdala dapat menimbulkan respon-respon emosional yang ekstrem. Selain itu, kerusakan pada lobus frontalis turut dapat menimbulkan gangguan respon emosional yang disertai dengan hilangnya kontrol perilaku.
- *Pengaruh kognitif*
Model kognitif mengenai stres mengemukakan bahwa dampak fisiologis dan psikologis dari stresor lingkungan ditentukan juga oleh keyakinan serta harapan individu. Umumnya, distres akan muncul saat individu menilai dirinya tidak memiliki kontrol dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang dianggapnya penting.
- *Pengaruh sosial*
Hambatan atau gangguan dalam hubungan sosial yang dimiliki individu seperti menghadapi situasi berduka atau perselisihan keluarga merupakan faktor-faktor paling potensial yang dapat memunculkan distres. Dalam hal ini, ketersediaan dukungan sosial seringkali berfungsi untuk membantu menurunkan distres yang dialami individu.
- *Pengaruh Kepribadian*
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa beberapa *trait* kepribadian yang memiliki hubungan dengan kecenderungan individu untuk mengalami distres psikologis. Dalam sebuah penelitian, *trait neuroticism* terbukti memprediksi suasana hati negatif seperti depresi dan kecemasan.

2.2.3. Dampak Distres Psikologis

Distres psikologis dapat memberikan dampak tertentu pada diri individu baik secara fisiologis maupun psikologis. Berikut penjelasannya:

- *Aspek Fisiologis*
Tubuh akan memberikan reaksi terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Walter Cannon (dalam Sarafino, 2002) menyebut reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan

individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. Dengan demikian individu dapat berespon dengan cepat terhadap stresor yang dihadapinya.

Terdapat sejumlah akibat yang dapat diperoleh bila stresor terus-menerus muncul. Selye (dalam Sarafino, 2002) mengembangkan istilah *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang terdiri atas rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stresor. Berikut tahapannya:

1. Tahap peringatan (*stage of alarm reaction*)

Pada tahap ini, individu secara fisiologis merasakan adanya hal yang tidak seperti biasanya dan membuat tidak nyaman. Hal ini membuat jantungnya berdegup kencang, keluar keringat dingin, muka pucat, leher tegang, nadi bergerak cepat, dan sebagainya. Tahap ini merupakan pertanda awal individu mengalami stres.

2. Tahap perlawanan (*stage of resistance*)

Pada tahap ini, tubuh membuat mekanisme perlawanan. Hal ini disebabkan stres pada tingkat tertentu dapat membahayakan. Tubuh dapat mengalami disfungsi bila stres dibiarkan terus-menerus. Selama masa perlawanan tersebut, tubuh harus disuplai dengan gizi yang seimbang karena tubuh sedang melakukan kerja keras.

3. Tahap kelelahan (*stage of exhaustion*)

Pada tahap ini, tubuh individu sudah tidak mampu lagi melakukan perlawanan. Akibat yang parah bila individu telah sampai pada tahap ini adalah penyakit yang dapat menyerang bagian-bagian tubuh yang lemah.

- *Aspek Psikologis*

Sarafino (2002) kemudian menjelaskan mengenai dampak psikologis yang dapat terjadi ketika individu mengalami stres:

1. Kognisi

Cohen (dalam Sarafino, 2002) menyatakan bahwa stres melemahkan memori dan atensi saat individu terlibat dalam aktivitas kognitif.

2. Emosi

Emosi cenderung berhubungan dengan stres. Maslach, Schachter, dan Singer (dalam Sarafino, 2002) menjelaskan bahwa individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Reaksi emosional terhadap stres umumnya adalah takut, cemas, depresi, sedih, dan marah. Dalam tingkatan lebih parah, stres dapat menyebabkan fobia.

3. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu baik positif maupun negatif. Donnerstein & Wilson (dalam Sarafino, 2002) menyatakan stres yang diikuti emosi negatif cenderung meningkatkan perilaku sosial negatif. Sebagai contoh, emosi marah dapat menimbulkan perilaku agresif.

2.2.4. Distres Psikologis Pada Mahasiswa

Mahasiswa menghadapi berbagai stresor dalam kehidupan perkuliahannya. Ia harus menghadapi penilaian yang berkelanjutan seperti berbagai tes dan makalah. Tekanan untuk memperoleh nilai dan gelar yang baik sangat tinggi. Tugas-tugas kuliah yang menumpuk, ruang kelas yang tidak nyaman, interaksi dengan warga kampus lainnya, serta desakan waktu menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Hubungan dengan keluarga dan teman, kebiasaan makan dan tidur yang buruk, serta kesepian memberikan dampak yang lebih parah lagi (Ross, Niebling, dan Heckert, 1999).

Penelitian Utama (2010) menemukan bahwa terdapat 39% mahasiswa di Universitas Indonesia mengalami distres psikologis. Utama lebih lanjut meneliti berbagai ranah masalah mahasiswa yang dapat menjadi penyebab distres psikologis. Dalam penelitiannya, Utama menemukan bahwa empat ranah masalah terbesar yang dihadapi mahasiswa Universitas Indonesia berdasarkan kategorisasi yang disusun oleh Mooney dan Gordon (1978) adalah *social and recreational activities*, *adjustment to college world*, *personal-psychological relations*, dan *social-psychological relations*.

2.2.5. Kontribusi Hubungan Sosial terhadap Distres Psikologis

Pearlin (dalam Goldberger dan Breznitz, 1982) menyatakan bahwa sumber stres telah berkembang menjadi konteks interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Banyak siswa yang mengalami masalah dengan hubungan sosial. Hal

ini memberikan efek negatif terhadap kemampuan mereka untuk menjalin pertemanan serta tidak menguntungkan dalam proses belajar-mengajar (Uenoyama, dkk., 2010). Lazarus dan Folkman (dalam Uenoyama dkk., 2010) menjelaskan bahwa keterampilan sosial teridentifikasi dalam model distres psikologis sebagai sumber yang penting bagi individu untuk mengelola stres. Hal ini ditegaskan oleh Segrin dan Abramson (dalam Uenoyama, dkk., 2010) yang menyatakan bahwa individu dengan keterampilan sosial yang lebih rendah akan mengalami stresor yang lebih banyak. Masalah keterampilan sosial berkontribusi terhadap prestasi sekolah yang rendah, perilaku nakal, *drop out*, kegagalan akademis, perilaku anti sosial, dan bahkan psikosis pada orang dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa penyelesaian masalah distres psikologis dapat dilakukan dengan penanggulangan keterampilan sosial yang rendah.

Salah satu faktor paling penting untuk membantu individu menghadapi kondisi kehidupan dan peristiwa yang memicu stres adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja, profesional, dan kenalan. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres melalui tiga cara (Dimatteo & Martin, 2002; Coyne, dkk., 1981; House, 1981; Wills, 1984). Pertama, mereka dapat memberikan dukungan *tangible* secara langsung dalam bentuk sumber fisik. Sebagai contoh, meminjamkan uang, belanja bulanan, atau menjaga anak-anak. Kedua, mereka dapat memberikan dukungan informasi dengan menyarankan tindakan alternatif yang dapat membantu mengatasi masalah. Saran ini dapat membantu individu melihat masalahnya dengan cara baru, lalu membantu menyelesaikannya atau setidaknya mengurangi dampak buruk yang dapat timbul. Ketiga adalah memberi dukungan emosional dengan meyakinkan individu bahwa ia diperhatikan dan dihargai. Mereka dapat memberikan pengayoman, penerimaan, dan cinta.

Berbagai penelitian membuktikan bahwa individu yang menerima dukungan sosial akan memiliki kesehatan yang lebih baik. Individu yang memiliki kontak dengan kehidupan sosial dan komunitas secara lebih intensif ditemukan hidup lebih lama dibandingkan dengan mereka yang jarang berinteraksi dengan orang lain (Dimatteo & Martin, 2002; House dkk., 1982). Dukungan sosial

meminimalisir efek stres pada fungsi imun sehingga mengurangi potensi individu untuk terjangkit penyakit (Dimatteo & Martin, 2002; Kang, dkk., 1998).

2.3. Keterampilan Sosial

2.3.1. Definisi Keterampilan Sosial

Social skills refer to a cluster of skills used in decoding, sending, and regulating non verbal and verbal information in order to facilitate positive and adaptive social interaction (Riggio, 1986).

Social skills are the tools that enable people to communicate, learn, ask questions, ask for help, get their needs met in appropriate ways, get along with others, make friends, and develop healthy relationships, protect themselves, and generally be able to interact with anyone and everyone they meet in their journey through life (Dowd & Tierney, 2010).

Social skills refer to the everyday conversation, encounters, and relationships that people have with each other. Social skills include the ability to give and obtain information, and to express and exchange attitudes, opinions, and feelings (Uenoyama, dkk. 2010)

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, definisi keterampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Sejumlah keterampilan untuk dapat mengkomunikasikan pesan pada orang lain, menginterpretasikan pesan dari orang lain, dan mengelola kedua aktivitas tersebut agar memfasilitasi interaksi sosial yang positif dan adaptif.

2.3.2. Dimensi dan Aspek Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial terdiri atas 2 dimensi yakni *emotional (nonverbal)* dan *social (verbal)*. Kedua dimensi tersebut akan dievaluasi berdasarkan 3 aspek yakni (Riggio & Carney, 2003):

1. *Expressivity*: keterampilan individu dalam mengkomunikasikan atau menyampaikan pesan pada orang lain.
2. *Sensitivity*: keterampilan individu dalam menerima dan menginterpretasikan pesan yang dikomunikasikan oleh orang lain.
3. *Control*: keterampilan individu dalam meregulasi dan mengelola proses komunikasi.

2.3.3. Domain Keterampilan Sosial

Berdasarkan kombinasi aspek dan dimensi keterampilan sosial, berikut enam domain keterampilan sosial berdasarkan model teoritis Riggio yang dirangkum dari Riggio (1986) serta Riggio dan Carney (2003):

1. *Emotional Expressivity* (EE)

Keterampilan individu berkomunikasi secara non verbal, khususnya dalam mengirimkan pesan emosional. Domain ini juga meliputi ekspresi non verbal dari sikap, dominasi, dan orientasi interpersonal. Individu mampu mengekspresikan kondisi emosional yang sedang dirasakan secara spontan dan tepat. Individu yang mampu mengekspresikan emosinya dengan baik adalah individu yang antusias, bersemangat, serta mampu menstimulasi dan menginspirasi orang lain dari kemampuannya menyalurkan perasaan. Ekspresivitas sosial yang terlalu tinggi dapat membuat individu kurang memiliki kontrol emosional karena spontanitasnya dalam berekspresi.

2. *Emotional Sensitivity* (ES)

Keterampilan individu menerima dan menginterpretasi komunikasi non-verbal dari orang lain. Individu yang memiliki sensitivitas emosional memperhatikan dan menginterpretasikan sinyal emosional terselubung yang ditunjukkan orang lain dengan cara akurat. Individu yang sensitivitas emosionalnya tinggi umumnya membuka diri untuk mendapatkan pengaruh emosional dari orang lain karena ia mampu menginterpretasikan komunikasi emosional dengan cepat dan efisien. Dengan kata lain, mereka bersedia untuk berempati terhadap kondisi emosional yang dirasakan orang lain. Di sisi lain, ia juga sangat waspada terhadap sinyal emosional non verbal dari orang lain.

3. *Emotional Control* (EC)

Keterampilan individu untuk mengontrol dan mengatur tampilan non verbal dan emosional yang dimiliki olehnya. Individu yang memiliki kontrol emosional yang tinggi adalah aktor emosional yang baik. Ia mampu menunjukkan sinyal emosi tertentu dan menyembunyikan perasaan sebenarnya pada saat diperlukan. Sebagai contoh, ia menertawakan lelucon dengan tepat, atau tetap menampilkan wajah ceria dibalik kesedihannya saat ia berada dalam situasi interpersonal tertentu. Kontrol emosional adalah

sebuah keterampilan yang penting untuk dikombinasikan dengan keterampilan lain. Individu yang memiliki kontrol emosional tinggi akan cenderung untuk meredakan tampilan emosi yang sebenarnya kuat ia rasakan. Ia juga kemudian akan lebih menahan tampilnya sinyal emosi yang bersifat spontan dan ekstrim. Individu yang memiliki kontrol emosional sangat tinggi akan cenderung untuk selalu menahan diri agar tidak memperlihatkan kondisi emosi diri yang sebenarnya.

4. *Social Expressivity (SE)*

Keterampilan individu dalam ekspresi verbal dan kemampuan mengajak orang lain terlibat dalam percakapan. Individu yang memiliki ekspresivitas sosial tinggi ditunjukkan dengan lancar berbicara, mudah bergaul, serta terampil memulai dan mengarahkan pembicaraan dengan topik apapun. Individu yang ekspresivitas sosialnya sangat tinggi sementara kontrol sosialnya rendah, dapat berbicara dengan spontan tanpa memonitor isi pembicaraannya.

5. *Social Sensitivity (SS)*

Keterampilan individu dalam menginterpretasikan komunikasi verbal yang disampaikan orang lain. Hal ini turut berarti individu menunjukkan sensitivitas dan pemahaman dengan menampilkan perilaku yang dinilai tepat dalam aturan sosial. Individu yang memiliki sensitivitas sosial akan memperhatikan perilaku sosial orang lain dan juga kesesuaian respon perilakunya sendiri. Ia dapat menjadi penonton dan pendengar yang baik. Sensitivitas sosial yang terlalu tinggi sementara ekspresivitas dan kontrol terbilang moderat atau bahkan rendah, dapat menyebabkan kewaspadaan berlebihan yang menghambat partisipasi dalam interaksi sosial. Hal ini turut dapat membuat ia mengalami kecemasan sosial.

6. *Social Control (SC)*

Keterampilan individu dalam bermain peran yang berarti ia mampu mempresentasikan *social self*-nya. Individu yang memiliki kontrol sosial terlihat ahli, diplomatis, dan percaya diri dalam situasi sosial. Ia dapat menyesuaikan diri dengan nyaman pada berbagai situasi sosial dan mampu memainkan berbagai peran sosial. Kontrol sosial turut penting dalam

mengarahkan komunikasi dalam interaksi sosial. Kontrol yang terlalu kuat dapat menghambat individu baik dalam aspek kognitif maupun hubungan interpersonal karena ia tidak dapat lagi menampilkan diri secara spontan.

Secara keseluruhan, keterampilan sosial tidak hanya melihat pada dimensi mana seorang individu berkembang (misalnya, hanya pada *emotional sensitivity*, atau *emotional control*, dan lainnya). Hal yang turut penting adalah keseimbangan antara setiap dimensi tersebut. Setiap dimensi sebaiknya tidak ada yang terlalu tinggi ataupun terlalu rendah karena justru dapat mengembangkan pola interaksi yang tidak efektif dan disfungsional. Misalnya, individu yang memiliki skor *expressivity* tinggi namun kurang memiliki *control*, dapat dengan mudah menarik perhatian dan respon positif dari orang lain pada awalnya. Namun lama kelamaan, orang dapat memandang individu tersebut tidak tahu tata krama.

Contoh lainnya ketika individu memiliki sensitivitas tinggi namun ekspresivitas rendah sementara kontrol moderat. Individu tersebut akan sangat menyadari perilaku sosial orang lain. Ia juga memahami aturan-aturan dalam interaksi sosial. Hanya saja, ia tidak dapat berpartisipasi dengan baik dalam interaksi sosial karena sulit mengekspresikan diri di depan orang lain. Dengan demikian, dimensi keterampilan sosial tidak dapat berdiri sendiri dan justru harus dikombinasikan antara satu dengan yang lainnya secara seimbang untuk membina hubungan sosial yang optimal.

2.3.4. Manfaat Keterampilan Sosial

Berbagai penelitian menemukan manfaat dari keterampilan sosial. Berikut beberapa diantaranya:

- Individu yang terampil secara sosial menerima dukungan sosial yang lebih besar (Riggio & Carney, 2003; Riggio, Watring, & Throckmorton, 1993).
- Individu yang terampil secara sosial menunjukkan level *psychological adjustment* yang lebih baik (Riggio & Carney, 2003; Riggio, Watring, & Throckmorton, 1993).
- Individu yang terampil secara sosial memiliki *self esteem* yang lebih baik (Riggio & Carney, 2003; Riggio, Throckmorton, & Depaola, 1990).

- Keterampilan sosial memiliki pengaruh jangka panjang yang signifikan dalam prestasi akademis (Riggio & Carney, 2003; Coie et al., 1995; Elliott, Malecki, & Demaray, 2001; Roff, Sells, & Golden, 1972).
- Keterampilan sosial menjadi penentu dalam upaya menjadi profesional setelah lulus kuliah (Sail & Alavi, 2010; Deil-Amen, 2006). Hasil studi Lussier (dalam Sail dan Alavi, 2010) terhadap pengembangan performa kerja menemukan bahwa performa kerja yang baik adalah fungsi dari keterampilan teknis dan sosial. Kemajuan karir lebih ditentukan oleh keterampilan sosial ketimbang keterampilan teknis.
- Individu yang keterampilan sosialnya berkembang dengan baik menjadi lebih resisten atau resilien terhadap efek-efek negatif setelah mengalami peristiwa menekan (Segrin, 2001; Riggio & Zimmerman, 1991; Cole & Milstead, 1990).

Terdapat pula penelitian yang menunjukkan dampak dari rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki individu. Hasil dari sejumlah studi menemukan bahwa keterampilan sosial yang rendah meningkatkan resiko distres dan memperparah masalah yang menjadi sumber stres. (Segrin, 2001; Luthar, 1991; Vinnick & Erickson, 1994; Walker, Garber, & Greene, 1994). Selain itu, Segrin (2001) turut menemukan bahwa keterampilan sosial yang rendah berasosiasi dengan berbagai bentuk psikopatologi, seperti depresi (Segrin, 2000), kenakalan (Gaffney & McFall, 1981; Spence, 1981), fobia sosial (Spence, Donovan, & Brechman-Toussaint, 1999), dan onset awal skizofrenia (Schulz & Koller, 1989). Tak mengherankan bila usaha meningkatkan keterampilan sosial menjadi komponen penting dalam perawatan dan pencegahan masalah kesehatan mental.

2.3.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan dalam Menampilkan Keterampilan Sosial

Keberhasilan dalam interaksi sosial dipengaruhi oleh faktor yang berhubungan dengan individu itu sendiri, respon dari individu lain, dan konteks sosial (Spence, 2003). Hal-hal seperti kontak mata, ekspresi wajah, postur tubuh, jarak sosial, nada suara, volume suara, kecepatan dan kejelasan intonasi suara

menjadi hal yang penting. Seluruh aspek yang telah dijelaskan adalah keterampilan sosial dalam level mikro.

Spence (2003) lebih lanjut menjelaskan bahwa pada level yang lebih makro, individu juga harus mampu mengintegrasikan aspek yang ada pada level mikro ini dengan strategi yang tepat agar dapat menghadapi tugas sosial yang spesifik. Sebagai contoh, keberhasilan dalam memulai percakapan yang meliputi kemampuan mengidentifikasi momen yang tepat untuk memulai percakapan serta memilih waktu yang tepat untuk percakapan. Berbagai tugas sosial lainnya adalah meminta bantuan, menawarkan bantuan, mengatakan tidak, meminta informasi, meminta bergabung, mengundang untuk bergabung, dan sebagainya. Individu harus mampu memonitor respon orang lain di dalam interaksi dan kemudian mengubah perilakunya agar sesuai dengan permintaan situasi interaksi tersebut.

Meskipun individu telah memahami bagaimana menggunakan keterampilan sosial, sering kali ia mengalami hambatan untuk mempraktekkannya pada situasi-situasi tertentu (Spence, 2003). Hal ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor:

- Faktor afek negatif: stimulus yang menimbulkan emosi negatif seperti marah atau cemas akan menghambat penggunaan keterampilan sosial.
- Faktor distorsi kognitif: pikiran yang terdistorsi turut menjadi hambatan karena membuat individu salah menginterpretasikan informasi sosial.
- Faktor respon lingkungan: Pengalaman negatif ketika berinteraksi dengan orang lain seperti ejekan atau konflik membuat individu sulit untuk menggunakan keterampilan sosial dengan efektif di kemudian hari.

2.3.6. Karakteristik Individu yang Terampil Secara Sosial

Individu yang terampil secara sosial dapat mengatasi berbagai persoalan di dalam pergaulan. Mereka tidak mengalami kesulitan untuk membina hubungan dengan teman baru, berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan, dan dapat mengakhiri pembicaraan tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Dalam pertemuan formal, mereka dapat mengemukakan pendapat, memberi penghargaan atau dukungan terhadap pendapat orang lain, dan dapat pula mengemukakan kritik tanpa menyakiti orang lain. Sebaliknya, orang yang sulit bergaul merasa kesulitan untuk memulai

berbicara, terutama dengan orang-orang yang belum dikenal. Mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan. Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, pujian, keluhan dan sebagainya (Ramdhani, 1995).

Segrin (2001) menyatakan sejumlah karakteristik individu yang terampil secara sosial yakni mampu memahami dan mengekspresikan dirinya dengan efektif, mampu memahami dan berempati dengan orang lain, mampu menunjukkan perilaku komunikasi yang dipandang positif oleh orang lain, mampu mencapai tujuan interaksi dasar dengan orang lain, serta mampu mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang menyenangkan dengan orang lain. Spence (2003) turut menyatakan bahwa karakteristik lain yang tampil pada individu yang terampil secara sosial adalah mampu menyesuaikan kuantitas dan kualitas respon non verbal dan verbal karena hal tersebut mempengaruhi impresi yang tertampil di depan orang lain dan bagaimana orang lain bereaksi terhadapnya. Sebagai contoh, ia menggunakan bahasa yang dapat dipahami lawan bicara, dan tidak berbicara dengan berkepanjangan sehingga lawan bicaranya tidak memperoleh kesempatan untuk memberikan tanggapan. Ia juga menggunakan gesture tangan atau ekspresi wajah secara proporsional dan sesuai dengan konteks pembicaraan sehingga lawan bicara merasa nyaman melihatnya.

2.4. Pelatihan

2.4.1. Definisi Pelatihan

Training is an experience, a discipline, or a regimen which causes people to acquire new, predetermined behaviors (Laird, 1985).

Training is cognitive and physical activity giving rise to a relatively permanent change in knowledge, skill, or attitude (McDowall & Saunders, 2010; Warr, 2002).

Training is a systematic organizational action that facilitates the acquisition of motor, intellectual, and acting skills and is the development strategies, which can provide improved performance of current or future activities (Jabbour, dkk., 2010; Borges-Andrade, 2002).

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, definisi pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Sebuah aktivitas terorganisir dan sistematis yang memberikan pengalaman tertentu agar individu dapat memperoleh perubahan permanen dalam pengetahuan, keterampilan, sikap, dan tingkah laku dan kemudian mampu mengembangkan performanya pada waktu mendatang.

2.4.2. Pelatihan dalam Metode Intervensi Klinis

Pelatihan telah menjadi metode yang umum digunakan, tidak hanya di ranah psikologi klinis melainkan juga psikologi pendidikan atau psikologi industri dan organisasi. Meskipun demikian, terdapat kekhasan dalam pelatihan sebagai metode intervensi klinis yakni perhatian terhadap prosedur peningkatan performa *trainer* yang bekerja dengan *trainee*. Kuatnya hubungan antara *trainer* dan *trainee* membuat pelatihan yang dilakukan dalam ranah psikologi klinis mencapai hasil yang lebih maksimal (Latham & Heslin, 2003).

Prosedur dalam penguatan hubungan antara *trainer* dan *trainee* dalam pelatihan berbasis psikologi klinis memiliki dua aspek. Pertama adalah *Working Alliance* (WA). WA adalah kualitas hubungan antara *trainer* dan *trainee*, dimana terdapat pemahaman dan kesepakatan bersama mengenai tujuan dari pelatihan, tugas-tugas yang akan dilakukan untuk mengejar tujuan tersebut, serta jaminan bahwa proses dapat berhenti kapanpun ketika *trainee* merasa tidak nyaman. Konstruk ini sangat krusial untuk membangun interaksi yang positif dan memfasilitasi perubahan *trainee* (Latham & Heslin, 2003; Barber, Connolly, Crits-Cristoph, Gradis, & Siqueland, 2000; Hill & Nakayama, 2000). *Trainer* memberikan apresiasi terhadap perilaku positif *trainee* sebelum memulai eksplorasi aspek-aspek yang kurang sesuai atau disfungsional (Latham & Heslin, 2003; Omer, 1995). *Trainer* menerima dan tidak pernah mengkritik dengan cara negatif terhadap perasaan *trainee* yang bingung, salah paham, atau menolak untuk bekerja sama. *Trainer* dapat dengan jujur menanyakan apakah ada hal yang kurang berkenan sehingga *trainee* sulit terlibat di dalam proses terapi. Silberman (2006) menyatakan bahwa dalam pelatihan, tidak hanya aktivitas yang penting melainkan komunikasi yang terjadi di dalam aktivitas tersebut. Untuk membangun keterlibatan *trainee* baik dalam ranah kognisi maupun emosi, dibutuhkan refleksi dan diskusi di lingkungan yang aman dan tidak *judgmental*. Berdasarkan 24 studi

yang dilakukan oleh Horvath dan Symond (dalam Latham & Heslin, 2003), ditemukan hubungan yang reliabel antara kualitas WA dan hasil intervensi.

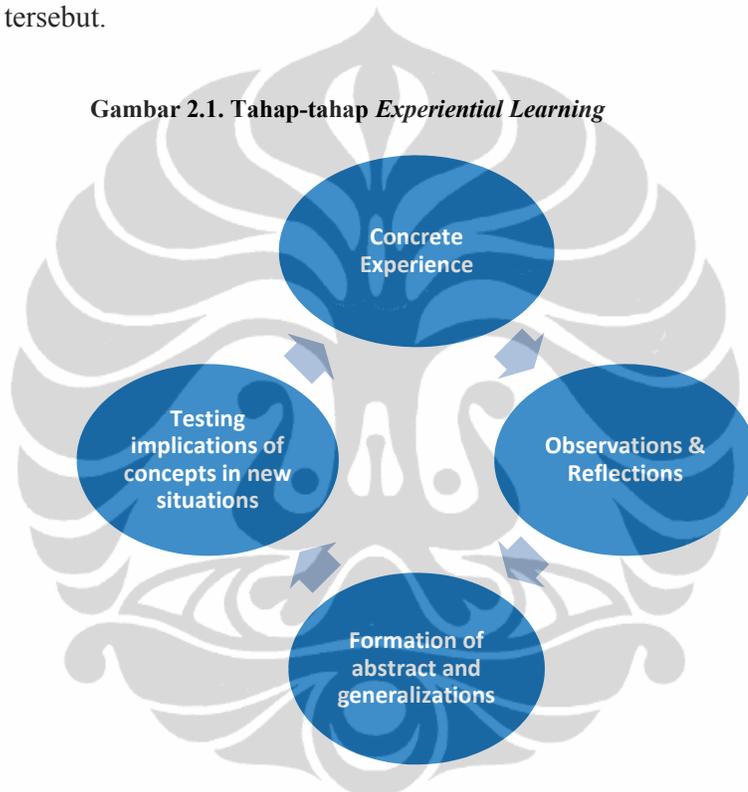
Aspek kedua dapat dijelaskan dengan kelekatan emosional (*attachment*). Bowlby (dalam Latham dan Heslin, 2003) menemukan bahwa gaya *attachment* mempengaruhi eksplorasi terhadap tugas dan keterlibatan. Hasan dan Shaver (dalam Latham dan Heslin, 2003) melakukan penelitian *attachment* selama 2 bulan terhadap 290 orang. Individu dengan *secure attachment* dapat melakukan tugasnya dengan percaya diri, Ia dapat fokus meskipun tidak selalu menemukan kelekatan emosional. Ia pun tidak bekerja untuk menyenangkan atau menghindari orang lain. Individu dengan *anxious-ambivalent attachment* mencampuradukkan antara hubungan interpersonal dengan pekerjaan. Meski memilih bekerja dengan orang lain, mereka merasa tak dipahami dan diapresiasi. Mereka termotivasi dengan penerimaan dan cemas bila orang lain tidak terpukau dengan performanya atau menolak dirinya. Individu dengan *avoidant attachment* menggunakan pekerjaannya untuk menghindari interaksi sosial. Pemahaman mengenai tipe *attachment* membantu *trainer* untuk menemukan cara yang tepat untuk menjalin hubungan dengan *trainee*. *Trainer* tidak memperlakukan setiap *trainee* dengan cara yang sama persis karena mereka memiliki kebutuhan yang berbeda.

2.4.3. *Experiential Learning* Sebagai Prinsip Dasar Pelatihan

Pendekatan *experiential learning* sebagai prinsip dasar pelatihan yang dikembangkan oleh Kolb (1981) berkembang pesat seiring dengan banyaknya bukti penelitian yang mendukungnya. Salah satunya adalah Dunn (2002), yang menyatakan bahwa pendekatan *experiential learning* sangat adekuat sesuai dengan temuan bahwa pembelajaran tidak akan terjadi tanpa adanya refleksi terhadap pengalaman yang dialami sendiri. Konsep *experiential learning* yang digagas oleh Lewin (dalam Kolb 1985) tersebut menyatakan bahwa pembelajaran memiliki siklus yang terdiri atas empat tahap. Pertama adalah tahap *concrete experience* dimana individu memperoleh suatu pengalaman konkrit yang menjadi dasar untuk tahap berikutnya yakni tahap *observations and reflections*. Dalam tahap tersebut, individu melakukan refleksi berdasarkan hasil observasi pengalaman konkrit yang ia peroleh. Refleksi dari hasil observasi tersebut melalui

proses asimilasi dan integrasi dalam tahap *formation of abstract concepts and generalizations*. Sampai akhirnya, sebuah konsep hipotesa terbentuk untuk mengarahkan pada implikasi perilaku baru yang ingin ditampilkan. Konsep hipotesa tersebut diaplikasikan atau diuji dalam situasi baru pada tahap terakhir yang disebut dengan *testing implications of concepts in new situation*. Secara singkat, Loyns (2010) menyatakan bahwa *experiential learning* diawali dengan pengalaman dan kemudian diikuti dengan refleksi, analisis, dan evaluasi terhadap pengalaman tersebut.

Gambar 2.1. Tahap-tahap *Experiential Learning*



Ada dua aspek yang membuat model pembelajaran ini patut digunakan. Pertama, penekanannya terhadap *here and now concrete experience* untuk menguji dan memvalidasi konsep abstrak (seperti keterampilan sosial, harga diri, atau motivasi). Pengalaman konkrit menjadi hal yang penting bagi masing-masing pembelajar karena bersifat menghidupkan, mengisi, dan mengembangkan makna pribadi dari konsep abstrak yang dipelajari. Pada saat yang sama, pengalaman ini memberikan referensi konkrit bagi semua pembelajar untuk menguji validitas konsep abstrak yang diciptakan dalam proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran dilakukan melalui proses pemberian umpan balik. Umpan balik memperlihatkan konsekuensi dari perilaku yang dilatih sesuai konsep sehingga mendorongnya

untuk menampilkan perilaku tersebut seterusnya. Dua aspek ini membuat proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan memberikan efek jangka panjang.

2.4.3. Domain Pelatihan

Bloom (1975) menyatakan bahwa terdapat tiga domain yang dikembangkan dalam suatu pelatihan, yaitu:

1. Domain kognitif dalam berbagai area antara lain pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, evaluasi, dan sintesis.
2. Domain afektif dalam berbagai area antara lain kesadaran, nilai, dan kontrol terhadap emosi.
3. Domain psikomotorik yakni dalam berbagai area yang terkait dengan fisik dan motorik.

2.4.4. Metode Pelatihan

Berikut sejumlah metode yang terbukti efektif dalam pelatihan, antara lain sebagai berikut (Silberman, 2006):

1. *Demonstration*

Ketimbang hanya berbicara mengenai konsep, demonstrasi dengan melibatkan partisipan menjadi sesuatu yang lebih bermanfaat. Mereka dapat betul-betul mendengar, melihat, dan menyentuh materi pembelajaran. Keuntungan demonstrasi adalah fokus pada menunjukkan, bukan sekedar memberitahukan.

2. *Case Study*

Studi kasus seperti demonstrasi tertulis. Partisipan diberikan situasi baik nyata ataupun fiktif, dengan detail tertentu yang membuat partisipan dapat menganalisa masalah dalam situasi tersebut. Keuntungan utama dari studi kasus adalah informasi abstrak ditampilkan secara konkrit.

3. *Guided Teaching*

Ketimbang hanya memberikan ceramah, fasilitator sebaiknya mengajukan serangkaian pertanyaan untuk mendorong pengetahuan muncul dari kelompok itu sendiri atau untuk memperoleh hipotesis dan kesimpulan

tertentu. Catat ide yang disampaikan dan bandingkan dengan poin pembelajaran yang fasilitator miliki. *Guided teaching* membuat fasilitator dapat mempelajari hal-hal yang telah diketahui partisipan dan mendorong partisipan untuk memahami terlebih dahulu sebelum diberitahu.

4. *Role Playing*

Bermain peran membantu partisipan mengalami perasaan dan mempraktekkan keterampilan tertentu sesuai dengan konsep yang ingin diajarkan. Untuk itu, fasilitator perlu menyusun situasi drama dimana partisipan diminta untuk memerankan sesuatu dan pengalaman tersebut didiskusikan setelahnya.

5. *Games and Simulations*

Sebuah keuntungan dari permainan dan simulasi adalah kemampuannya mendorong partisipan untuk mengkonfrontasi sikap dan nilai yang mereka miliki tanpa ia sadari. Keuntungan lainnya adalah membantu menguji gaya perilaku dan performa partisipan. Fasilitator dapat segera mengidentifikasi gaya dan keterampilan yang sudah baik dan yang masih perlu ditingkatkan lagi. Permainan dan simulasi selalu perlu didiskusikan setelahnya agar menjadi pembelajaran yang baik.

6. *Observation*

Proses observasi menjadi cara yang efektif dalam pembelajaran. Observasi bahkan dikatakan sebagai aktivitas yang berperan penting dalam pembelajaran. Untuk itu, partisipan harus melakukan observasi secara aktif. Partisipan perlu dibantu dengan diberikan pedoman tertentu yang mengarahkan pada aspek yang diobservasi. Pertanyaan yang tepat juga akan membantu partisipan memfokuskan perhatiannya. Hal lain yang juga harus diperhatikan adalah partisipan diminta untuk memberikan umpan balik secara konstruktif berdasarkan hasil observasinya.

7. *Writing Task*

Tugas menulis menjadi aktivitas individual yang membantu partisipan untuk merefleksikan pemahaman mereka sendiri dan berespon pada input dari materi pembelajaran. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam tugas menulis

adalah membantu partisipan untuk merasa nyaman mengekspresikan diri dalam tulisan, memberikan instruksi sejelas mungkin, menciptakan suasana kelas yang nyaman untuk menulis, menyediakan waktu yang cukup untuk menulis, dan menyediakan waktu yang cukup untuk sesi umpan balik.

2.5. Pelatihan Keterampilan Sosial

2.5.1. Definisi Pelatihan Keterampilan Sosial

Social skill training often refers to direct instruction of certain psychological skills which enable positive results in social situations (Caples, 2005; McGinnis & Goldstein, 1997).

The focus of social skills training is on accurate social perception (“receiving skills”), selecting an appropriate response from among alternatives (“processing skills”) and responding with appropriate verbal, non-verbal, and paralinguistic skills that are congruent with social norms and rule-governed behavior (Lieberman, 2007).

Social skills training involves interventions that enable person to acquire an adequate repertoire of basic behaviours that have a strong impact upon the impression made upon others and that increase the chance of successful outcomes from social situations (Spence, 2003).

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, definisi pelatihan keterampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Sebuah kegiatan intervensi terhadap keterampilan psikologis yang membawa keberhasilan dalam situasi sosial. Keberhasilan tersebut terkait dengan kemampuan menampilkan perilaku sesuai aturan yang memberikan impresi positif bagi orang lain dan kongruen dengan norma sosial.

2.5.2. Model Pelatihan Keterampilan Sosial

Semakin populernya pelatihan keterampilan sosial sebagai bentuk intervensi psikologis mendorong banyak peneliti dan praktisi mengembangkan berbagai model pelatihan keterampilan sosial (sebagai contoh: Knoff, 2001; Goddard, 2005; Bailey, 2006). Hanya saja, Spence, 2003 menyatakan bahwa ada hal penting yang perlu diperhatikan dalam konsep pelatihan keterampilan sosial. Menurut Spence, banyak kondisi dimana individu tidak menampilkan perilaku sosial yang tepat akibat faktor kognitif, emosional, dan lingkungan tertentu. Individu bisa saja

telah menguasai keterampilan yang dibutuhkan dalam interaksi sosial namun tidak berhasil mengatasi masalah yang disebabkan oleh faktor-faktor tersebut. Willets dan Creswell (2007) turut menegaskan bahwa banyak individu yang telah memiliki keterampilan sosial namun tidak percaya diri untuk menampilkannya saat bersosialisasi.

2.5.3. Pelatihan Keterampilan Sosial sebagai Teknik Intervensi untuk Mahasiswa UI yang mengalami Distres Psikologis

Sebanyak 39% mahasiswa Universitas Indonesia mengalami distres psikologis yang tinggi berdasarkan penelitian Utama (2010). Jumlah ini terbilang besar karena hampir setara dengan persentase yang terdapat di daerah konflik. Turnip dan Hauff (dalam Utama, 2010) menemukan bahwa masyarakat yang mengalami distres psikologis tinggi di daerah Ambon yang kerap mengalami konflik adalah sebesar 47%. Temuan tersebut juga terbilang besar bila dibandingkan dengan mahasiswa di Australia yang persentasinya hanya 26,6% dalam penelitian Stallman (2008). Distres psikologis terkait dengan berbagai masalah yang harus dihadapi individu dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa. Utama (2010) menemukan bahwa ranah *social psychological relation* menjadi salah satu dari empat masalah yang paling banyak dialami mahasiswa. Ranah ini terkait dengan masalah yang dihadapi individu ketika berhadapan dengan lingkungan sosialnya (Mooney & Gordon, 1978).

Kesulitan dalam menghadapi lingkungan sosial terkait dengan keterampilan sosial yang dimiliki individu. Ketika individu dapat menampilkan keterampilan sosial dengan baik, maka ia pun dapat membina hubungan sosial dengan optimal (Riggio & Carney, 2003). Lebih lanjut, Sail dan Alavi (2010) menyatakan bahwa keterampilan sosial tidak dapat langsung diperoleh secara natural, melainkan perlu dipelajari. Untuk hasil yang optimal, Sail dan Alavi (2010) melihat pelatihan keterampilan sosial dapat menjadi wadah yang tepat agar seseorang memperoleh pembelajaran mengenai cara berhubungan sosial dengan baik.

Pelatihan dalam ranah psikologi klinis turut mengedepankan penguatan hubungan antara *trainee* dan *trainer* melalui *working alliance* sehingga pelatihan dapat berjalan dengan lebih maksimal. Metode *experiential learning* yang menjadi

prinsip dasar pelatihan keterampilan sosial ini dipercaya membuat pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan memberikan efek jangka panjang (Kolb, 1985). Hal ini disebabkan oleh dua aspek. Pertama, *trainee* mendapatkan pengalaman konkrit, berkesempatan untuk mengembangkan makna pribadi dari pengalaman konkrit tersebut, lalu melihat benang merahnya dengan konsep yang dipelajari. Kedua, *trainee* terlibat dalam proses umpan balik ketika menghasilkan perilaku sesuai konsep yang diajarkan sehingga mendorong *trainee* untuk menampilkan perilaku tersebut seterusnya (Kolb, 1985).

Model pelatihan keterampilan sosial yang banyak ditemukan di dalam penelitian ditujukan pada populasi anak dan remaja dalam *setting* sekolah (sebagai contoh: Knoff, 2001; Goddard, 2005; Bailey, 2006) atau populasi penyandang penyakit mental (sebagai contoh: Dam-Baggen & Kraaimaat, 2000; Liberman, 2007; Kingsep & Nathan, 2012). Ketidaksiuaian model dengan karakteristik mahasiswa dan kebutuhannya yang spesifik menjadi dasar untuk pembuatan model keterampilan sosial yang dikhususkan untuk mahasiswa. Untuk itu, peneliti perlu melakukan asesmen awal terlebih dahulu, menentukan sasaran pembelajaran utama berdasarkan hasil asesmen, dan kemudian menyusun model pelatihan keterampilan sosial yang dapat memenuhi sasaran tersebut.

2.5.4. Materi Psikoedukasi yang Digunakan dalam Modul Pelatihan

Terdapat sejumlah materi psikoedukasi pendukung yang digunakan dalam modul pelatihan keterampilan sosial, yakni sebagai berikut:

- **MATERI SESI I SHARE: Menjadi Diri Sendiri (*Genuineness*)**

Rogers (dalam Lesmana, 2005) menyatakan bahwa *genuine* adalah keadaan dimana individu betul-betul menjadi dirinya sendiri. Ia menyadari dan menerima sepenuhnya pikiran, perasaan, dan pengalaman yang sedang ia hadapi. Ia kemudian mampu mengekspresikannya dalam kondisi yang sesuai. Perasaan nyaman terhadap diri sendiri ini akan membantu orang lain untuk ikut turut merasa nyaman dengan dirinya. Dengan demikian, interaksi yang berlangsung pun diharapkan menjadi lebih lancar.

- **MATERI SESI I SHARE: Menghargai Diri Sendiri (*Self Esteem*)**

Sebagai upaya untuk dapat mengekspresikan diri yang sebenarnya dengan nyaman, individu perlu berupaya untuk lebih menghargai dirinya sendiri. Empat hal mendasar dalam upaya menghargai diri dengan lebih baik dikemukakan dalam konsep *self esteem* yang disampaikan oleh Rosenberg (dalam Brown, 1998). Empat hal tersebut adalah mengasah kekuatan, tidak terpaku dengan kelemahan, mengapresiasi keberhasilan, dan menerima kegagalan sebagai bagian dari pengembangan diri.

- **MATERI SESI I THINK: Berpikir Positif dalam Interaksi Sosial (*konsep A-B-C*)**

Teori kognitif (dalam Westbrook, Kennerley, dan Kirk, 2007) menyatakan bahwa bukan peristiwa yang penting, melainkan interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut. Reaksi emosional dan tingkah laku seseorang ternyata sangat dipengaruhi oleh pikiran yang ia miliki. Ellis (dalam Lesmana dan Saraswati, 2010) memperkenalkan konsep A -> B -> C untuk menjelaskan teori kognitif tersebut dengan lebih spesifik. Dimana A adalah *activating event* (peristiwa yang terjadi) yang kemudian membuat individu memiliki B, yakni *belief* (pikiran, keyakinan, imajinasi, persepsi, konklusi, maupun interpretasi terhadap peristiwa tersebut, sehingga menghasilkan C, *consequence* (konsekuensi) berupa perasaan atau tingkah laku. Ketika kita berpikir negatif dalam interaksi sosial, maka emosi dan tingkah laku yang muncul pun turut menjadi negatif. Untuk mengatasinya, kita perlu mengelola pikiran agar menjadi lebih positif.

Ellis (dalam Lesmana, 2009) lebih lanjut menjelaskan mengenai pikiran-pikiran 'harus' yang menyesatkan. Pertama adalah pikiran harus mengenai diri sendiri. 'Saya harus sukses setiap waktu. Saya saat ini gagal. Saya tidak berharga'. Pikiran tersebut dalam mengakibatkan perasaan cemas, depresi, dan rendah diri. Tindakan yang akhirnya dapat dilakukan adalah menyendiri, menghindar, atau bergantung. Kedua adalah pikiran harus mengenai orang lain. 'Orang lain harus selalu berhati-hati dalam memperlakukan saya. Orang lain harus ramah, harus adil, harus penuh kasih sayang. Tidak ada orang yang memperlakukan saya begitu'. Perasaan yang

dapat timbul adalah marah, benci, dan sedih. Tindakan yang kemudian diambil akhirnya dapat dilakukan adalah menyerang, bertengkar, atau menyakiti. Ketiga adalah pikiran harus mengenai kehidupan. 'Hidup seharusnya selalu nyaman, menyenangkan, penuh apresiasi. Hidup saya menyedihkan.' Perasaan yang kemudian muncul adalah mengasihani diri sendiri, frustrasi, atau marah. Hal ini berakibat pada perilaku menunda-nunda atau melarikan diri dari tanggung jawab.

- **MATERI SESI I FEEL: Meredakan Ketegangan dan Emosi Negatif dalam Interaksi Sosial**

Dalam setiap momen, individu akan mengalami emosi tertentu (Lewkowicz, 1999). Lewkowicz lebih lanjut menjelaskan bahwa emosi pada dasarnya dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis individu. Ketika yang muncul adalah emosi negatif yang sangat intens, maka hal tersebut akan mengganggu performa individu. Dalam interaksi sosial, emosi cemas untuk berbicara di depan umum akan membuat individu mengalami jantung yang berdegup kencang, keringat berlebihan, suara gemetar, tubuh tegang, dan kepala pusing. Secara psikologis, ia merasa sangat tidak nyaman terhadap dirinya sehingga motivasinya pun melemah.

Untuk itu, individu harus memiliki strategi untuk mengelola emosi-emosi yang ia miliki. Umumnya, setiap individu memiliki cara untuk menenangkan diri sendiri (McKay, Davis, & Fanning, 2007). Misalnya saja, menonton televisi, atau melakukan jalan santai di tempat yang tenang. Hal ini dapat menjadi efektif karena mengurangi ketegangan yang dapat meningkatkan emosi negatif seperti marah, frustrasi, cemas, dan depresi. Secara khusus, para psikolog mengembangkan latihan relaksasi untuk menghasilkan efek yang lebih maksimal pada kondisi fisiologis dan psikologis yang tegang. Efek relaksasi membuat kita dapat meredakan emosi sehingga dapat berpikir lebih jernih. Relaksasi bukan suatu penyelesaian masalah namun dapat membantu individu untuk kemudian siap bangkit kembali dan mengatasi masalahnya.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang terdiri dari menegangkan dan melemaskan sejumlah kelompok otot tubuh

dengan urutan yang spesifik (McKay, Davis, & Fanning, 2007). Teknik ini dikembangkan oleh Dr. Edmund Jacobson pada tahun 1929. Ia menemukan bahwa tubuh berespon pada emosi tertentu dengan memberikan ketegangan pada otot. Bila ketegangan ini dapat dilepaskan, pada diri individu dapat mencapai relaksasi yang mendalam. Profesor Soesmalijah Soewondo melakukan adaptasi terhadap model relaksasi progresif ini agar dapat dipraktekkan secara luas di Indonesia.

- **MATERI SESI I EXPRESS: Perilaku Komunikasi Verbal dan Non-Verbal yang Sesuai**

Perilaku komunikasi yang baik diperkenalkan melalui karakteristik perilaku verbal dan non verbal yang asertif pada modul *assert your self* (centre of clinical intervention). Karakteristik perilaku tersebut adalah:

- *Komunikasi verbal yang sesuai*: isi pembicaraan jelas dan tepat sasaran, pilihan kata sesuai dengan pemahaman peserta, membedakan antara fakta dan opini/pengalaman pribadi, menggunakan *i statement* saat ingin menyampaikan maksud pribadi, menggunakan ‘kita’ atau ‘kami’ ketimbang ‘saya’ atau ‘kamu’ untuk menyampaikan maksud bersama, menanyakan pendapat atau cerita orang lain, tidak hanya membicarakan pendapat atau cerita diri sendiri.
- *Komunikasi non verbal yang sesuai*: kontak mata langsung tanpa melotot, ekspresi wajah yang relaks dan atentif, nada suara yang relaks, jelas, dan lancar, volume suara sesuai kebutuhan dan stabil, postur tubuh stabil dan tegak, memberikan sikap terbuka, mengedepankan tubuh saat mendengar, serta menggerakkan *gesture* secara wajar saat berbicara.

- **MATERI SESI I CARE: Empati**

Ketika seseorang berkomunikasi untuk mengutarakan pandangan, keinginan, dan perasaannya, terdapat empat bentuk sikap yang dapat muncul. Pertama adalah *apathy* (apatis). Sikap apatis adalah saat individu tidak berespon karena tidak peduli. Ia menganggap bahwa pikiran, perasaan, dan keinginan orang lain tidak ada hubungannya dengan dirinya. Kedua adalah *antipathy* (antipati). Sikap antipati adalah saat seseorang melakukan pertentangan karena merasa memiliki pikiran, perasaan, dan keinginan yang

berlawanan. Ketiga adalah sikap *simpathy* (simpati). Sikap simpati adalah saat seseorang mendukung dan menyetujui karena merasa memiliki pikiran, perasaan, dan keinginan yang sama persis. Keempat adalah sikap *empathy* (empati). Sikap empati adalah saat seseorang memahami pandangan, keinginan, dan perasaan orang lain karena menyadari mengapa hal tersebut bisa terjadi, dan tidak mencampuradukkan dengan pandangan, keinginan, dan perasaan diri sendiri. Empati menjadi hal yang penting dalam interaksi sosial karena membantu individu agar dapat memahami orang lain dengan tetap menjadi dirinya sendiri. Dengan demikian, orang lain akan merasa nyaman berada bersama individu karena pikiran, perasaan, dan keinginannya dihargai (Prasetyawati dkk., 2011).

Untuk meningkatkan pemahaman terhadap orang lain, ada lima aspek yang perlu dikembangkan yakni *respect*, *warmth*, *concrete*, *immediate*, dan *genuine*. *Respect* berarti individu perlu menghormati pilihan orang lain. *Warmth* berarti individu menampilkan sikap relaks dan antusias agar orang lain merasa nyaman. *Concrete* berarti tidak hanya berusaha memahami secara normatif sehingga respon lebih mengena. *Immediate* berarti respon disampaikan tepat pada waktunya, tidak menunda-nunda sehingga kehilangan momen. *Genuine* yang berarti menampilkan diri apa adanya (Prasetyawati dkk., 2011).

- **MATERI SESI I LISTEN: Mendengar Aktif**

Keterampilan mendengarkan adalah kemampuan dasar yang esensial untuk membuat dan mempertahankan hubungan. Bila seseorang merupakan pendengar yang baik, maka orang lain akan tertarik kepadanya (Lesmana, 2005; McKay, Davis, dan Fanning, 1992). Ada perbedaan antara mendengar (*hearing*) dan mendengarkan (*listening*). Mendengar adalah proses sensori fisiologis melalui auditori yang diterima dan dialirkan ke otak. Sementara, mendengarkan adalah prosedur psikologis lebih kompleks yang meliputi interpretasi dan pemahaman dari pengalaman sensoris yang signifikan (Lesmana, 2005; Baruth & Robinson III).

Ada empat aspek yang perlu diperhatikan saat individu mendengarkan orang lain, yakni (Prasetyawati dkk., 2011):

- *Pengalaman*: pengalaman dari lawan bicara perlu diperhatikan karena pengalaman tersebut berisi informasi penting mengenai hal-hal yang berkaitan dengan pribadi orang tersebut. Dengan mendengarkan, kita dapat mengetahui sifat, minat, ataupun hal-hal lain yang pribadi dari orang tersebut. Dengan demikian, maka kita dapat memperlakukan lawan bicara sesuai dengan pribadinya.
- *Tingkah laku*: dengan memperhatikan tingkah laku lawan bicara, kita dapat memahami apa yang saat itu ia rasakan dan butuhkan. Dengan demikian, respon yang diberikan sesuai dengan tingkah lakunya saat itu. Hal ini dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan dalam berkomunikasi dua arah dengan orang lain.
- *Perasaan*: perasaan seseorang selaras dengan perilakunya. Dengan memahami perasaan orang lain, kita dapat memperlakukan lawan bicara sesuai dengan kebutuhan perasaannya.
- *Pandangan hidup*: Pandangan hidup atau nilai yang dianut setiap orang berbeda-beda. Perbedaan pandangan hidup dan nilai yang dianut tergantung pada pola asuh dan budaya yang ada disekitarnya. Apabila seseorang tidak dapat memahami pandangan dan nilai yang dianut orang lain, akan ada masalah-masalah yang terjadi sehingga komunikasi tidak berjalan dengan lancar.

Perlu diperhatikan bahwa mendengarkan secara aktif tidak hanya mencakup aspek verbal melainkan juga aspek non verbal (Lesmana, 2005; Pearson 1983). Hal yang perlu diperhatikan dari aspek verbal adalah penggunaan bahasa dan isi pembicaraan. Sementara, hal yang perlu diperhatikan dari aspek non verbal adalah penampilan, bahasa tubuh, nada suara, dan cara bicara.

Lesmana (2005) menyatakan bahwa mendengarkan aktif memiliki sejumlah manfaat yakni orang sangat menghargai bila didengarkan, mencegah meningkatnya emosi negatif dalam interaksi, menghentikan asumsi yang salah dari maksud yang disampaikan orang lain, serta membantu agar tetap fokus pada pembicaraan. Selain itu, bila orang merasa didengarkan, maka ia juga akan lebih mudah mendengarkan orang lain. Lebih lanjut,

McKay, Davis, dan Fanning (dalam Lesmana, 2005) menyatakan bahwa mendengarkan adalah sebuah komitmen dan komplimen. Komitmen berarti dengan mendengarkan, individu belajar memahami perasaan orang lain dengan mengesampingkan prasangka dan keyakinan pribadi, kecemasan, dan interes pribadi. Komplimen berarti dengan mendengarkan, individu memberikan perhatian pada orang lain. Individu mengekspresikan bahwa ia menganggap diri dan pengalaman lawan bicaranya adalah hal yang penting.

Terdapat empat keterampilan dalam mendengarkan aktif (Lesmana, 2005; Bolton, 2003). Berikut penjelasan tiga diantaranya yang sesuai dengan model komunikasi dua arah dalam kehidupan sehari-hari:

- *Paraphrasing*: menyampaikan esensi dari isi pesan dari lawan bicara dengan menggunakan kata-kata sendiri.
- *Reflecting Feelings*: mengenali perasaan apa yang ada dibalik pesan verbal yang disampaikan lawan bicara dan menyampaikannya.
- *Reflecting Meanings*: mengkaitkan esensi dari isi pesan dan perasaan yang ada dibaliknya dan menyampaikannya. Individu seakan menjadi cermin yang memantulkan isi pembicaraan dan perasaan yang menyertai lawan bicaranya.

McKay, Davis, dan Fanning (dalam Lesmana, 2005) menambahkan dua keterampilan penting dalam mendengarkan aktif.

- *Clarifying*: mengajukan pertanyaan klarifikasi sehingga diperoleh informasi lebih jelas mengenai hal yang disampaikan lawan bicara.
- *Feedback*: tahap terakhir berupa saran atau umpan balik yang diberikan setelah individu memahami betul makna pembicaraan lawan bicara. *Feedback* disampaikan dengan jujur namun juga suportif, yakni dengan cara yang baik. Bila *feedback* ditolak oleh lawan bicara, individu juga menerimanya sebagai pilihan pribadi lawan bicara.

Sesi *New Beginning* dan *Sweet Ending* tidak memiliki materi psikoedukasi khusus. Sesi *New Beginning* memperkenalkan pengertian, aspek, dan dimensi keterampilan sosial menurut Riggio (1986) yang telah dijabarkan pada bagian sebelumnya. Sesi *Sweet Ending* lebih fokus pada memberikan pengalaman positif secara langsung bagi peserta sehingga tidak ada materi yang perlu dimasukkan.

BAB 3 METODE PENELITIAN

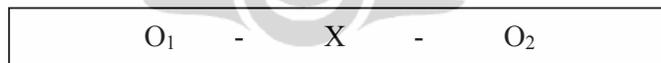
Bab ini membahas tentang metode penelitian dalam intervensi yang terdiri dari desain penelitian, permasalahan penelitian, populasi penelitian, partisipan penelitian, tahap penelitian, metode intervensi, dan alat ukur penelitian.

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan bagian dari payung penelitian intervensi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Indonesia. Anggota payung penelitian ini adalah enam orang mahasiswa Magister Profesi Klinis Dewasa Universitas Indonesia yang mendapatkan arahan dari empat orang pembimbing tesis. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas 3 teknik intervensi yakni *cognitive behavior therapy*, *interpersonal psychotherapy*, dan pelatihan pada mahasiswa dengan distres psikologis tinggi yang memiliki masalah dalam kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas metode pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada mahasiswa UI.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test post test design* (Kerlinger & Lee, 2000) yang dideskripsikan sebagai berikut:

Gambar 3.1. Desain Penelitian



Keterangan:

- O_1 : Pengukuran awal terhadap partisipan dengan menggunakan SSI dan HSCL-25 sebelum program intervensi.
- X : Program intervensi berupa Pelatihan Keterampilan Sosial.
- O_2 : Pengukuran akhir terhadap partisipan dengan menggunakan SSI dan HSCL-25 1 bulan setelah intervensi.

Peneliti akan mengukur perbedaan variabel keterampilan sosial dan distres psikologis yang dimiliki partisipan sebelum dan sesudah program intervensi pelatihan keterampilan sosial dilakukan. Pengukuran terhadap tingkat

keterampilan sosial menggunakan alat ukur *Social Skills Inventories* (SSI) sementara pengukuran terhadap tingkat distres psikologis menggunakan alat ukur *Hopkins Symptom Check List-25* (HSCL-25). Jangka waktu yang ditetapkan untuk melihat perubahan keterampilan sosial dan distres psikologis partisipan adalah satu bulan pasca program intervensi dilakukan.

Secara kuantitatif, pelatihan keterampilan sosial dinyatakan efektif jika keterampilan sosial partisipan meningkat dan distres psikologis partisipan menurun satu bulan setelah program intervensi dilaksanakan. Peneliti turut melakukan pengukuran secara kualitatif yakni melalui wawancara untuk mengetahui perkembangan yang partisipan rasakan setelah mengikuti pelatihan keterampilan sosial.

Desain *one group pre test post test design* digunakan karena dinyatakan paling tepat untuk mengukur efektivitas suatu program (Kumar, 1999). Hal serupa turut disampaikan oleh Kerlinger dan Lee (2000). Desain ini dianggap sesuai untuk mengukur efektivitas pelatihan atau *treatment* dalam *setting* sosial, klinis, dan konseling. Mitchell dan Joey (2007) turut menerangkan bahwa metode ini sesuai untuk melihat efek perlakuan klinis karena memungkinkan pengukuran perubahan perilaku yang lebih mendetil dan memperbesar kemungkinan seluruh partisipan menghadiri semua sesi intervensi dan pengukuran.

3.2. Permasalahan Penelitian

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

Apakah metode pelatihan efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada mahasiswa UI yang ditandai dengan perbaikan pada skor SSI, penurunan pada skor HSCL-25, dan evaluasi kualitatif melalui wawancara?

3.3. Populasi Penelitian

Populasi yang hendak dituju dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Indonesia dengan distres psikologis tinggi yang mengalami masalah keterampilan sosial. Selanjutnya, Peneliti menentukan karakteristik sampel penelitian agar dapat mewakili populasi yang hendak dituju.

3.4. Partisipan Penelitian

3.4.1. Kriteria Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa S1 Universitas Indonesia
2. Laki-laki dan perempuan dewasa muda rentang usia 18-25 tahun
3. Memiliki masalah dalam menghadapi lingkungan sosialnya sebagai mahasiswa yang ditandai dengan skor *social psychological relations classification* dalam alat ukur *Mooney Problem Check List* (MPCL) ≥ 8 .
4. Memiliki distres psikologis tinggi yang ditandai dengan skor *psychological distress* dalam alat ukur *Hopkins Symptom Check List-25* (HSCL-25) $\geq 1,75$
5. Memiliki masalah dalam keterampilan sosial yang ditandai dengan skor rendah pada setidaknya satu dimensi *Social Skills Inventories* (SSI) dan atau ketimpangan skor dimensi SSI yang dilihat dari jarak SD sebesar ≥ 7 untuk pria dan ≥ 6 untuk wanita.
6. Bersedia mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial selama dua hari berturut dengan waktu efektif selama 14 jam dan mengisi *informed consent* yang disediakan oleh peneliti.

3.4.2. Prosedur Pemilihan Partisipan

Prosedur pemilihan partisipan menggunakan teknik *convenience sampling* dimana partisipan diperoleh dengan mengakses lingkungan yang tersedia dan paling dapat dijangkau oleh peneliti (Kerlinger & Lee, 2000). Berdasarkan teknik tersebut, tim peneliti menyebarkan pamflet penawaran program intervensi di sepuluh Fakultas yang tersebar di Universitas Indonesia kampus Depok. Fakultas tersebut adalah Fakultas Psikologi, Hukum, Ilmu Sosial dan Politik, Ilmu Budaya, Ekonomi, Teknik, Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Kesehatan Masyarakat, Ilmu Keperawatan, dan Ilmu Komputer. Selain itu, tim peneliti juga menyebarkan pamflet di tempat publik sekitar Universitas Indonesia kampus Depok seperti Klinik Terpadu Fakultas Psikologi UI, Badan Konseling Mahasiswa UI, halte bus, dan kantin. Penawaran program turut disebarluaskan melalui jejaring sosial seperti *twitter* dan *facebook* maupun media komunikasi

seperti *sms* dan *blackberry messenger*. Proses penyebaran pamflet dan pendaftaran calon partisipan berlangsung selama 10 hari (16 – 26 Maret 2012).

Setiap tim peneliti baru selesai menyebarkan penawaran melalui pamflet di suatu tempat atau melalui media lainnya, tim peneliti umumnya segera mendapatkan respon dari calon partisipan. Hal ini menunjukkan besarnya animo mahasiswa Universitas Indonesia terhadap program intervensi yang ditawarkan. Tim peneliti selanjutnya akan mendata nama, jurusan, fakultas, angkatan, dan nomor telepon calon partisipan melalui media *sms*. Sampai batas waktu yang telah ditentukan, tim peneliti memperoleh total calon partisipan sebanyak 74 orang. Kegiatan selanjutnya adalah mengundang calon partisipan untuk mengikuti kegiatan *problem screening*. Tujuan kegiatan *problem screening* adalah mengidentifikasi kesesuaian kriteria partisipan yakni bermasalah dengan kepercayaan diri atau keterampilan sosial. Distres psikologis partisipan juga diukur untuk mengetahui tergolong tinggi atau tidak. Untuk itu, calon partisipan diberikan empat alat ukur yakni *Mooney Problem Check Lists* (MPCL), *Self-Esteem Scales* (SES), *Social Skills Inventory* (SSI), dan *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) dan diminta menuliskan keluhan secara kualitatif.

Kegiatan *problem screening* berlangsung selama 5 hari yakni pada tanggal 26-30 Maret 2012. Kegiatan dilaksanakan di empat ruang ekspan yang terletak di gedung B Fakultas Psikologi UI. Setelahnya, tim payung penelitian bersama pembimbing memilih partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan proses pemilihan tersebut, peneliti memperoleh 8 orang partisipan penelitian sesuai target yang telah ditentukan. Calon partisipan yang tidak dapat diikutsertakan di dalam penelitian selanjutnya diberikan sesi konseling dan *self-help booklet* mengenai *social skills* dan *self esteem*. Calon partisipan yang ingin mendapatkan penanganan lebih lanjut dipersilakan mendaftar untuk konseling dengan tim pembimbing payung penelitian melalui klinik Psikologi UI atau mendaftar untuk konseling di BKM UI. Kegiatan konseling calon partisipan tidak terpilih yang menjadi tugas bagian peneliti berlangsung pada tanggal 3-13 April 2012 di salah satu ruang Ekspan Fakultas Psikologi UI.

Dalam periode waktu yang sama, peneliti melakukan kegiatan pra sesi intervensi untuk para partisipan yang terpilih. Pada kegiatan pra-sesi, peneliti

melakukan observasi dan wawancara untuk memperoleh gambaran masalah keterampilan sosial dan distres psikologis yang dihadapi partisipan. Partisipan kemudian diberikan penjelasan mengenai program intervensi yang dilakukan berkelompok dalam bentuk pelatihan keterampilan sosial. Penjelasan tersebut juga meliputi tujuan dan gambaran umum dari program intervensi serta perkiraan waktu pelaksanaan. Setelah memastikan partisipan memahami dan menyepakati informasi yang disampaikan, peneliti kemudian meminta persetujuan partisipan untuk bergabung secara tertulis dengan pengisian *informed consent*.

3.5. Tahap Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga tahap yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut penjelasan dari tiap tahapan:

1. Tahap Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, sejumlah langkah persiapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- *Penentuan Tema dan Pengumpulan Data*

Tim pembimbing membuka payung penelitian tesis dengan topik kesehatan mental mahasiswa. Setelah melewati proses seleksi dan tim peneliti terbentuk, peneliti dan 5 rekan lainnya berdiskusi mengenai tema penelitian yang akan dipilih. Tim peneliti bersama pembimbing menyepakati bahwa tiga orang mengambil tema *self esteem* dan tiga orang lainnya mengambil tema *social skills*. Setiap orang akan menggunakan teknik intervensi yang berbeda untuk tema tersebut. Tiga teknik intervensi yang dipilih adalah *cognitive behavior therapy* (CBT), *interpersonal psychotherapy* (IPT), dan *training*. Hasilnya, peneliti memperoleh tema pelatihan keterampilan sosial untuk mahasiswa. Peneliti kemudian melakukan pengumpulan data dari berbagai literatur.

- *Persiapan Alat Asesmen*

Peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam proses seleksi calon partisipan. Alat ukur ini juga akan digunakan sebagai *pre test* dan *post test* untuk menentukan efektivitas program yang dilakukan. Untuk proses persiapan alat ukur MPCL dan HSCL, peneliti

berkorespondensi dengan Budhi Utama, salah satu peneliti di payung skripsi kesehatan mental tahun 2010 yang telah melakukan adaptasi pada alat ukur tersebut. Untuk proses persiapan alat ukur SSI, tim payung penelitian melakukan pembelian manual alat ukur *Social Skills Inventory* asli yang disusun oleh Riggio dan Carney (2003). Peneliti melakukan adaptasi alat ukur ke dalam bahasa Indonesia dan membandingkannya dengan adaptasi alat ukur yang telah dilakukan Rachma Rizanti (2010) pada penelitian skripsinya. Setelahnya, peneliti melakukan keterbacaan item ke sepuluh orang mahasiswa Universitas Indonesia dan meminta *expert judgement* pada dua orang pembimbing di payung penelitian ini. Hasilnya digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

- *Penentuan Partisipan*

Setelah alat asesmen telah disusun dalam bentuk kuesioner, peneliti menyebarkan informasi penawaran program intervensi pada mahasiswa Universitas Indonesia. Peneliti kemudian melakukan seleksi partisipan sesuai kriteria yang telah ditentukan. Peneliti berhasil memperoleh 8 orang partisipan yang bersedia menjalani seluruh rangkaian kegiatan dalam penelitian ini.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- *Asesmen Awal*

Data skor alat ukur dalam tahap penentuan partisipan turut digunakan sebagai *pre test* sebelum partisipan menjalani program intervensi. Peneliti turut melakukan wawancara sebagai asesmen awal untuk memperoleh gambaran masalah yang dihadapi partisipan sebelum menjalani intervensi. Pada kegiatan asesmen awal, partisipan juga diberikan informasi mengenai bentuk intervensi yang akan dilakukan dan melakukan kesepakatan yang tertuang dalam *informed consent*.

- *Perancangan Program Intervensi*

Peneliti merancang program intervensi pelatihan keterampilan sosial. Modul pelatihan terdiri dari delapan sesi selama dua hari

berturut dalam waktu efektif 14 jam. Rancangan modul disusun untuk menjawab kebutuhan yang dilaporkan partisipan pada saat asesmen awal. Setelah menyusun modul, peneliti mempersiapkan perangkat yang dibutuhkan untuk mendukung pelaksanaan pelatihan yakni ruang pelatihan dan peralatan standar, lembar kerja, material pelatihan, *presentation slide*, *pre test* dan *post test* materi pelatihan dan lembar umpan balik pelatihan.

- *Intervensi*

Peneliti menjalankan intervensi sesuai dengan modul yang telah disusun. Selama pelaksanaan, peneliti yang berperan sebagai fasilitator didampingi oleh ko-fasilitator yang bertugas melakukan observasi dan dokumentasi kegiatan pelatihan serta membantu dalam teknis pelaksanaan setiap aktivitas sesi.

3. Tahap Evaluasi Penelitian

- *Evaluasi Pelaksanaan Intervensi*

Evaluasi pelaksanaan intervensi diperoleh dengan dua langkah. Pertama adalah dengan membandingkan temuan yang ada pada saat implementasi dengan rancangan kegiatan yang telah disusun peneliti. Kedua, peneliti turut meminta umpan balik peserta mengenai pelaksanaan pelatihan secara kuantitatif maupun kualitatif.

- *Evaluasi Efektivitas Intervensi*

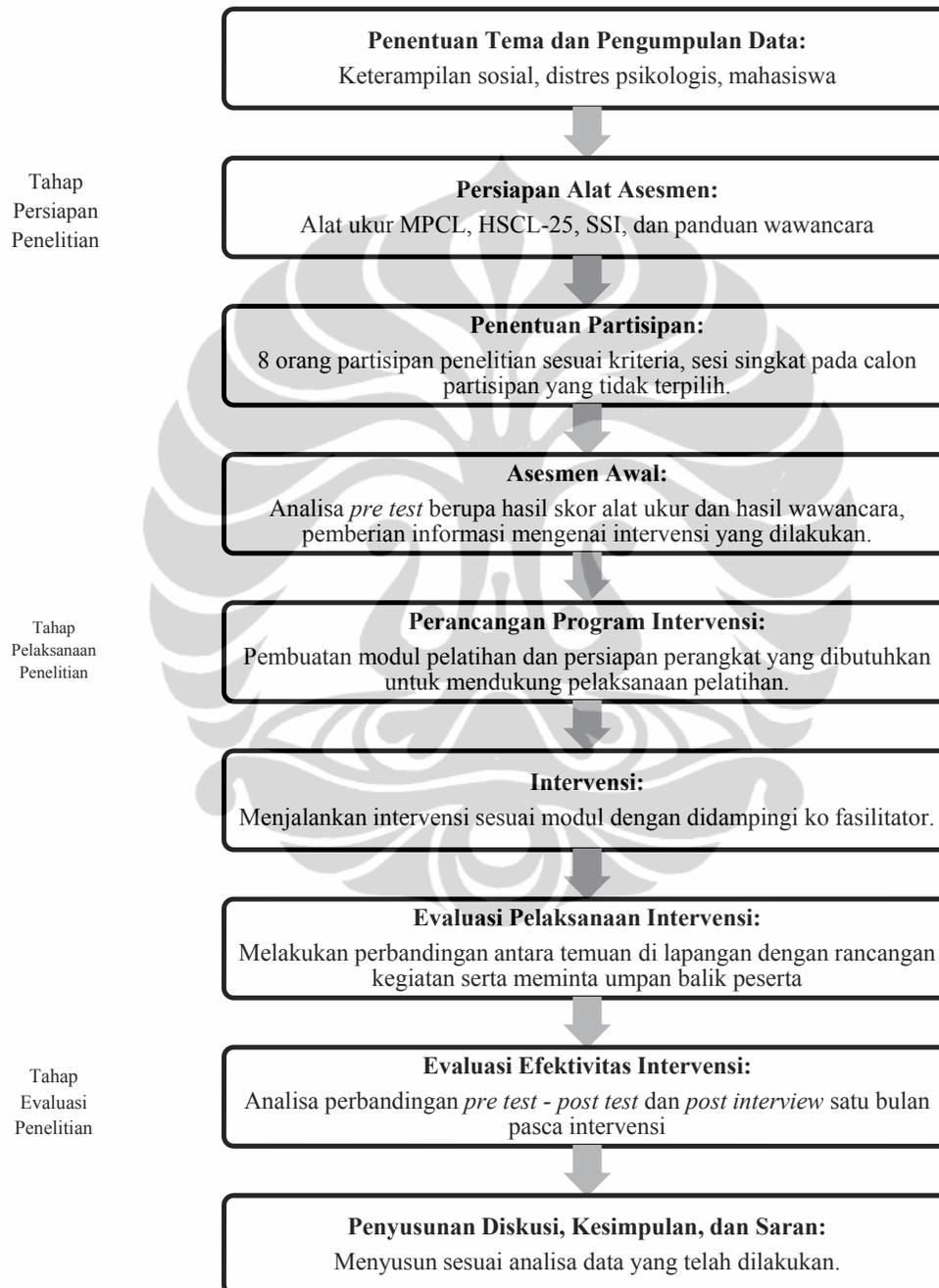
Satu bulan setelah intervensi dilaksanakan, peneliti melakukan *post test* berupa pengisian alat ukur SSI dan HSCL-25. Peneliti membandingkan skor antara *pre test* dan *post test* untuk mengukur efektivitas program intervensi dalam meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis. Peneliti turut melakukan *post interview* untuk memperoleh gambaran perkembangan yang dirasakan partisipan pasca mengikuti pelatihan keterampilan sosial.

- *Penyusunan Diskusi, Kesimpulan, dan Saran*

Berdasarkan temuan data yang diperoleh dalam proses evaluasi, peneliti menyusun diskusi hasil penelitian, menarik

kesimpulan penelitian, dan menentukan saran untuk penelitian selanjutnya.

Gambar 3.2. Tahap Penelitian



3.6. Metode Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini menggunakan teknik pelatihan. Dalam pelatihan, peneliti akan menjadi fasilitator yang melatih kedelapan partisipan secara berkelompok. Peneliti menyusun modul intervensi secara mandiri berdasarkan asesmen awal yang dilakukan pada partisipan. Hasil asesmen menemukan bahwa partisipan pada dasarnya telah memahami bentuk keterampilan sosial dasar yang diperlukan dalam interaksi dengan orang lain. Hanya saja, terdapat berbagai faktor penghambat, baik berasal pikiran negatif, emosi negatif, maupun pengalaman negatif di masa lalu. Selain itu, partisipan juga belum memahami bagaimana cara mengembangkan kenyamanan terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain saat melakukan interaksi sosial.

Peneliti kemudian menemukan sejumlah tinjauan literatur yang sesuai dengan temuan asesmen awal yakni sebagai berikut:

1. Definisi, aspek, dan dimensi keterampilan sosial yang disusun oleh Riggio (1986), serta manfaat keterampilan sosial yang diperoleh Riggio dan Carney (2003), Sail dan Alavi (2010), serta Segrin (2001). Pengenalan tentang pengertian dan manfaat mengenai keterampilan sosial dipandang penting untuk menjadi materi pertama dalam pelatihan agar setiap orang memiliki pemahaman dan kesadaran yang sama mengenai konsep umum yang hendak dilatih dalam pelatihan ini.
2. Segrin (2001) menyatakan ada tiga karakteristik individu yang terampil secara sosial. Spence (2003) menambahkan satu buah karakteristik yang turut penting. Setiap karakteristik akan dikembangkan dalam satu sesi tersendiri. Dengan demikian, akan terdapat empat sesi yang membahas karakteristik individu yang terampil secara sosial. Pertama, mampu memahami dan mengekspresikan diri. Kedua, mampu memahami dan berempati dengan orang lain. Ketiga, mampu menampilkan komunikasi verbal dan non verbal yang sesuai. Keempat, mampu menunjukkan perilaku komunikasi yang positif. Untuk karakteristik keempat, peneliti memfokuskan pada keterampilan mendengarkan aktif. Sesuai dengan tinjauan literatur, keterampilan tersebut sangat penting untuk dikuasai agar individu dapat menjalin interaksi sosial dengan efektif.

- Spence (2003) menyatakan ada tiga hal yang dapat menghambat individu dalam menampilkan keterampilan sosial. Pertama adalah pikiran negatif. Kedua adalah emosi negatif. Ketiga adalah pengalaman negatif. Setiap hambatan akan dikembangkan menjadi sesi tersendiri. Dengan demikian, akan terdapat 3 sesi yang membahas hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial.

Pelatihan keterampilan sosial ini dilaksanakan selama 2 hari berturut mulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 17.00. Waktu setiap sesi dialokasikan sesuai bobot materi dengan rata-rata 90 menit. Total waktu efektif pelatihan adalah 14 jam untuk delapan sesi pelatihan. Alur proses pelatihan dibuat berdasarkan model *experiential learning*. Aktivitas sesi meliputi *demonstration, case study, guided teaching, role playing, games and simulations, observation, dan writing task*. Peserta juga melakukan presentasi, diskusi kelompok, dan diskusi kelas pleno. Setiap aktivitas disusun untuk memunculkan pengalaman konkrit bagi partisipan yang kemudian direfleksikan agar menjadi temuan konsep keterampilan sosial yang hendak dilatih. Sasaran pelatihan ini adalah aspek kognitif dan afektif partisipan pelatihan. Berikut merupakan rancangan intervensi secara umum. (modul berisi rincian lengkap kegiatan terlampir):

Tabel 3.1. Rancangan Intervensi

Tujuan Umum:

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta diharapkan mampu:

- Memahami definisi keterampilan sosial beserta dimensi dan aspeknya.
- Menyadari manfaat menampilkan keterampilan sosial.
- Memahami karakteristik individu yang terampil secara sosial dan cara mengembangkannya.
- Menyadari hambatan-hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya.

Sesi	Tujuan Umum	Tujuan Khusus	Kegiatan
Sesi 1: <i>New Beginning</i>	<ul style="list-style-type: none"> Memahami definisi keterampilan sosial beserta dimensi dan aspeknya. Menyadari manfaat menampilkan keterampilan sosial. 	-	<ul style="list-style-type: none"> Permainan origami dengan dua instruktur yang berbeda. Diskusi kelas pleno. Presentasi konsep yang dikaitkan dengan hasil temuan diskusi.

Sesi 2: <i>I Share</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik individu yang terampil secara sosial dan cara mengembangkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari pentingnya memahami dan mengekspresikan diri dengan efektif dan memahami cara mengembangkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi lembar refleksi mengenai potensi dan masalah diri. • Diskusi berpasangan untuk berbagi mengenai potensi dan masalah diri yang dimiliki. • Diskusi kelas pleno. • Presentasi konsep yang dikaitkan dengan hasil temuan.
Sesi 3: <i>I Think</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari hambatan-hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari bahwa pikiran negatif adalah hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studi kasus mengenai suatu peristiwa, mengidentifikasi situasi masalah, pikiran dan perasaan subjek, serta konsekuensi yang terjadi. • Studi kasus untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang menjadi perantara suatu situasi dan emosi negatif. • Refleksi diri dan berbagi secara pleno mengenai pikiran negatif yang pernah dimiliki. • Diskusi kelas pleno. • Presentasi konsep yang dikaitkan dengan hasil temuan.
Sesi 4: <i>I Feel</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari hambatan-hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari bahwa emosi negatif adalah hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola dengan aturan dan target yang menantang. • Diskusi kelas pleno. • Presentasi konsep yang dikaitkan dengan hasil temuan.
Sesi 5: <i>I Express</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik individu yang terampil secara sosial dan cara mengembangkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari pentingnya menampilkan komunikasi verbal dan non verbal yang sesuai dan memahami cara mengembangkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasi individual mengenai pengalaman paling berkesan. • Refleksi diri dan pemberian umpan balik mengenai hal positif yang telah dilakukan. • Diskusi kelas pleno. • Presentasi konsep dikaitkan dengan temuan.

Sesi 6: <i>I Care</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik individu yang terampil secara sosial dan cara mengembangkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari pentingnya memahami dan berempati dengan orang lain dan memahami cara mengembangkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan si buta, si bisu, dan si tuli. • Diskusi kelas pleno. • Presentasi konsep yang dikaitkan dengan hasil temuan.
Sesi 7: <i>I Listen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik individu yang terampil secara sosial dan cara mengembangkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari pentingnya mendengar aktif sebagai bentuk perilaku komunikasi yang positif dan memahami cara mengembangkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Role play</i> berpasangan dengan cara diminta bercerita dan mendengarkan secara bergantian sesuai instruksi. • Diskusi kelas pleno. • Presentasi konsep yang dikaitkan dengan hasil temuan.
Sesi 8: <i>Sweet Ending</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari hambatan-hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari bahwa pengalaman negatif adalah hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Free performance</i> secara bergantian di depan kelas, menggunakan aksesoris dan gaya pilihan. Gaya aka diikuti dengan audiens lainnya. • Diskusi kelas pleno. • Presentasi konsep yang dikaitkan dengan hasil temuan.

3.7. Alat Ukur Penelitian

Peneliti menggunakan tiga alat ukur dan dua pedoman wawancara dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan adalah *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25), *Mooney Problem Check Lists* (MPCL), dan *Social Skills Inventory* (SSI). Berikut penjelasan tiap-tiap alat ukur penelitian tersebut.

3.7.1. Pengukuran Distres Psikologis

Peneliti menggunakan alat ukur *Hopkins Symptom Check List-25* (HSCL-25) untuk mengukur distres psikologis partisipan penelitian. HSCL-25 merupakan alat ukur lapor diri yang terdiri dari 25 item pernyataan mengenai kehadiran dan intensitas gejala depresi dan kecemasan yang dirasakan oleh seseorang dalam kurun waktu sekitar seminggu terakhir. HSCL-25 telah digunakan secara luas dan telah terbukti bermanfaat sebagai alat deteksi dini pada berbagai *setting* antar-budaya (Kaaya, dkk., 2002).

Setiap item pada HSCL-25 diukur dengan menggunakan skala Likert dalam rentang skala 1-4. Skala 1 berarti gejala yang tertuang dalam item pernyataan tersebut tidak mengganggu sama sekali. Skala 2 berarti gejala tersebut sedikit mengganggu. Skala 3 berarti gejala tersebut agak mengganggu. Skala 4 berarti gejala tersebut sangat mengganggu. HSCL-25 terdiri dari 15 item yang mengukur simtom-simtom depresi dan 10 item yang mengukur simtom-simtom kecemasan (Kaaya, dkk., 2002).

Perhitungan skor HSCL-25 dilakukan dengan menjumlahkan total skor yang diperoleh partisipan kemudian dibagi dengan jumlah item. Hasil dari perhitungan tersebut kemudian digolongkan berdasarkan *cutting point* sebesar 1,75. Jika partisipan yang memperoleh skor lebih dari atau sama dengan 1,75 maka partisipan tersebut dapat dinyatakan mengalami distres psikologis yang tinggi (Kaaya, dkk., 2002). *Cutting point* sebesar 1,75 tersebut telah diuji validitasnya pada berbagai *setting* dalam diagnosis psikiatri di berbagai negara di dunia dan telah terbukti cukup akurat (Nisa, 2011; Tinghog & Cartensen, 2010).

Alat ukur HSCL-25 memiliki nilai reliabilitas pada rentang $\alpha = 0.90 - 0.93$ berdasarkan uji *internal consistency*. Nilai validitas berkisar antara 0,34 – 0,78 berdasarkan uji validitas konstruk (Kaaya, dkk., 2002). Data psikometri ini menunjukkan bahwa alat ukur dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sudah diadaptasi dan digunakan dalam payung penelitian kesehatan mental mahasiswa S1 di Universitas Indonesia pada tahun 2010 dan 2011.

3.7.2. Pengukuran Permasalahan Mahasiswa

Peneliti menggunakan Mooney Problem Check List (MPCL) yang dikonstruksikan oleh Ross L. Mooney dan Leonard V. Gordon untuk melihat masalah-masalah yang dimiliki partisipan dalam perannya sebagai mahasiswa. Alat ukur ini diperuntukkan untuk para mahasiswa dan bertujuan untuk membantu para mahasiswa mengekspresikan masalah pribadi yang sedang dialami. MPCL tidak mengukur intensitas atau kekuatan dari masalah yang dihadapi, melainkan hanya mengidentifikasi masalah apa saja yang dihadapi mahasiswa dan mengkategorisasikannya.

Dalam pengukuran, partisipan diminta membaca setiap item pernyataan yang ada kemudian menggarisbawahi masalah yang menurutnya sedang ia alami. Ia juga diminta melingkari masalah yang menjadi fokus perhatiannya. Setelah itu, partisipan diminta menuliskan masalah yang sedang dihadapi dengan kata-kata sendiri. Secara umum, MPCL dapat digunakan untuk memfasilitasi wawancara konseling, membuat survei dalam kelompok dengan tujuan membuat penanganan individu, panduan dalam kelompok atau orientasi program, serta meningkatkan pemahaman mengenai kondisi siswa atau mahasiswa (Utama, 2010).

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan 30 masalah yang tergolong dalam kategori *social psychological relationship*. Sebab, kategori tersebutlah yang berkaitan dengan masalah yang akan diintervensi. Tujuan penggunaan alat ukur ini untuk mengetahui apakah masalah dalam ranah ini dipandang mengganggu atau menjadi fokus perhatian partisipan. Partisipan yang memperoleh skor lebih dari atau sama dengan 8 dapat dinyatakan merasa terganggu dengan masalah *social psychological relationship*.

3.7.3. Pengukuran Keterampilan Sosial

Peneliti menggunakan *Social Skills Inventories* (SSI) untuk mengukur keterampilan sosial yang dimiliki partisipan. SSI adalah alat ukur lapor diri yang didesain untuk mengukur keterampilan dasar dalam komunikasi emosional dan sosial yang dimiliki individu. SSI terdiri dari 90 item yang meliputi 6 dimensi (15 item per dimensi). Dimensi tersebut adalah *emotional expressivity*, *emotional sensitivity*, *emotional control*, *social expressivity*, *social sensitivity*, *social control*. SSI tepat untuk digunakan bagi usia 14 tahun ke atas dan memiliki pemahaman bacaan setara atau di atas level membaca kelas VIII (Riggio dan Carney, 2003).

Tim payung penelitian melakukan pembelian manual alat ukur *Social Skills Inventory* asli yang disusun oleh Riggio dan Carney (2003). Peneliti melakukan adaptasi alat ukur ke dalam bahasa Indonesia dan membandingkannya dengan adaptasi alat ukur yang telah dilakukan Rachma Rizanti (2010) pada penelitian terhadap populasi dewasa muda. Setelahnya, peneliti melakukan keterbacaan item ke sepuluh orang mahasiswa Universitas Indonesia dan meminta *expert judgement* pada dua orang pembimbing di payung penelitian ini. Hasilnya digunakan sebagai

alat ukur dalam penelitian ini. Riggio dan Carney (2003) menyatakan bahwa alat ukur SSI memiliki nilai reliabilitas pada rentang $\alpha = 0,88$ berdasarkan uji *internal consistency*. Nilai validitas diperoleh menggunakan uji validitas *convergent and discriminant validity*. Korelasi SSI dan ACT (*Affective Communication Test*) sebesar 0,64 ($p < .001$). Korelasi SSI dan BSRI-*Femininity* sebesar 0,45 ($p < .001$). Korelasi SSI dan BSRI-*Masculinity* sebesar 0,41 ($p < .001$). Data psikometri ini menunjukkan bahwa alat ukur dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

3.7.3.1. Administrasi dan Skoring SSI

Partisipan diminta mengisi 90 item pernyataan dalam skala Likert dengan rentang 1-4. Skala 1 berarti item sangat tidak menggambarkan diri partisipan. Skala 2 berarti item agak menggambarkan diri partisipan. Skala 3 berarti agak menggambarkan diri partisipan. Skala 4 berarti sangat menggambarkan partisipan. Tiap dimensi keterampilan sosial diwakili oleh 15 item. Sebanyak tiga puluh dua item dalam SSI membutuhkan *reverse scoring*. Menurut Riggio (1986), tiap dimensi dalam SSI saling terkait satu sama lain dan tidak dapat berdiri sendiri. Keterampilan sosial yang dianggap baik direpresentasikan oleh skor yang seimbang pada tiap dimensi SSI. Jika ada salah satu dimensi yang skornya timpang dibandingkan dengan dimensi lain, maka keterampilan sosial individu tersebut tidak dapat dikatakan baik. Riggio dan Carney (2003) telah menentukan nilai *standard deviation* yang menjadi ukuran tingkat ketimpangan antar dimensi yang dapat diterima. Selain itu, Riggio dan Carney (2003) telah menyediakan *low cut off score* yang menjadi ukuran batas nilai rendah pada suatu dimensi keterampilan sosial. Nilai ini diperoleh dari penelitian pada populasi mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, individu dinyatakan memiliki masalah dalam keterampilan sosial bila memiliki nilai sama dengan atau di bawah *low cut off* pada setidaknya satu dimensi. Deskripsi nilai akan dijelaskan lebih lanjut pada tabel di bawah. Selain itu, individu dinyatakan memiliki masalah dalam keterampilan sosial bila memiliki ketimpangan skor dimensi SSI yang dilihat dari jarak SD sebesar ≥ 7 untuk pria dan ≥ 6 untuk wanita. Nilai *low cut off* dan *standard deviation* ini diinterpolasi karena skala yang digunakan berubah dari rentang 1-5 menjadi 1-4 pada alat ukur yang diadaptasi oleh peneliti.

Tabel 3.2. *Low Cut Off Score* SSI

ASPEK	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
EE <i>Emotional Expressivity</i>	29,05	30,25
ES <i>Emotional Sensitivity</i>	30,37	30,79
EC <i>Emotional Control</i>	31,57	29,14
SE <i>Social Expressivity</i>	26,21	24,90
SS <i>Social Sensitivity</i>	29,11	31,37
SC <i>Social Control</i>	34,00	31,12
TOTAL	199,68	187,88

3.7.3.2. Uji Keterbacaan Item SSI

Peneliti bersama dua rekan lainnya yang menggunakan alat ukur SSI melakukan uji keterbacaan item SSI kepada 10 orang mahasiswa UI. Peneliti meminta partisipan mengisi alat ukur dan memberikan umpan balik mengenai alat ukur secara keseluruhan. Secara spesifik, partisipan turut diminta untuk memberikan umpan balik mengenai item-item yang maknanya kurang dipahami atau susunan kalimatnya kurang tepat. Dari hasil uji keterbacaan, peneliti kemudian melakukan perbaikan item alat ukur tahap pertama. Selanjutnya, peneliti meminta *expert judgement* dari dua pembimbing payung penelitian. Setelahnya, peneliti kembali melakukan perbaikan item alat ukur. Hasil dari perbaikan terakhir tersebut akhirnya menjadi alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Berikut adalah item-item yang mengalami perubahan:

Tabel 3.3. Hasil Uji Keterbacaan Item SSI

No	Pernyataan
2.	Saat orang lain berbicara, saya juga memperhatikan gerakannya selain mendengarkan omongannya
9.	Seringkali sulit bagi saya untuk menampilkan ekspresi datar ketika menceritakan lelucon atau cerita lucu.
17.	Saya akan lebih memilih untuk berpartisipasi dalam diskusi politik daripada hanya memperhatikan dan menganalisa apa yang dikatakan partisipan diskusi

-
33. Saya mampu mempertahankan ekspresi datar meskipun teman-teman mencoba membuat saya tertawa atau tersenyum
-
50. Saya bisa langsung mengetahui seseorang yang 'tidak tulus' begitu bertemu dengannya
-
55. Saya sering menggunakan sentuhan saat berbicara dengan teman saya
-

3.7.4. Pengukuran Kualitatif

Pengukuran kualitatif dilakukan peneliti dengan menggunakan metode wawancara. Peneliti melakukan wawancara sebagai pengukuran kualitatif pra intervensi untuk memperoleh gambaran masalah yang dihadapi partisipan sebelum menjalani intervensi. Wawancara juga dilakukan sebagai pengukuran kualitatif pasca intervensi untuk memperoleh gambaran perkembangan yang dialami partisipan setelah menjalani intervensi. Model wawancara yang digunakan adalah semi terstruktur. Menurut Spence (2003), model wawancara ini tepat digunakan karena pertanyaan tidak membatasi kedalaman informasi mengenai situasi sosial yang spesifik dan keterampilan sosial yang dimiliki. Wawancara pra intervensi menggunakan pedoman dari Spence (2003) yang tidak bersifat kaku sehingga peneliti dapat mengajukan pertanyaan lain yang dipandang turut terkait dengan masalah spesifik partisipan. Pedoman wawancara pasca intervensi disusun secara mandiri dan turut menggunakan model semi terstruktur. Kedua pedoman tersebut tersedia di lampiran.

3.8. Analisis Data Penelitian

Data hasil intervensi dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, peneliti akan membandingkan skor alat ukur HSCL-25 dan SSI pada data pra dan pasca intervensi. Data pra intervensi diperoleh saat kegiatan *problem screening* sementara data pasca intervensi diperoleh satu bulan setelah program intervensi diadakan. Intervensi dinyatakan efektif bila skor HSCL-25 mengalami penurunan dan skor SSI membaik. Perbaikan skor SSI ditandai dengan peningkatan pada skor dimensi yang berada di bawah *cut off score*, serta mengalami peningkatan. Secara kualitatif, efektivitas intervensi digambarkan melalui hasil wawancara terhadap setiap partisipan.

BAB IV PENGUKURAN AWAL

Bab ini membahas pemaparan kasus tiap partisipan yang diperoleh secara kualitatif melalui observasi dan wawancara, serta secara kuantitatif berdasarkan skor alat ukur pra intervensi.

4.1. Partisipan 1

4.1.1. Data Pribadi

Inisial : AZ
Usia : 20 tahun
Jenis Kelamin : Pria
Fakultas : Ekonomi
Urutan Keluarga : Anak pertama dari tiga bersaudara

4.1.2. Observasi Umum

AZ adalah peserta yang bertubuh paling tinggi di antara peserta lainnya. Ia bertubuh proporsional dengan tinggi badan sekitar 180 cm dan berat badan sekitar 80 kg. Ia mengenakan kaus berkerah, celana *jeans*, dan bersepatu *sneakers*. Ia turut membawa *postman bag* berukuran sedang. AZ berkulit coklat terang dan berkacamata model standar. Di awal pertemuan, rambut AZ cukup panjang sampai menyentuh kerah. Pada pertemuan berikutnya, ia memangkas pendek rambutnya. Rambut AZ sering kali tidak tertata rapi. Wajah AZ terbilang rupawan dengan sedikit jerawat. AZ tampak sering berkeringat. Saat bersalaman pun, tangannya berkeringat. Suara AZ bernada rendah dan agak terbata-bata saat bicara. Ekspresi wajah yang sering ditampilkan adalah tersenyum malu-malu. Gerak-gerak AZ tampak sedikit kikuk terutama pada awal pertemuan. AZ menunjukkan sikap antusias dan kooperatif selama proses asesmen.

4.1.3. Keluhan dan Autoanamnesa

Keluhan

Pada lembar ‘Inventori Gambaran Diri’, AZ menuliskan keluhan yang dirasakannya saat ini yakni sebagai berikut:

“Pengalaman masa lalu yang buruk sehingga berefek panjang terhadap kehidupan saat ini dan sepertinya pada masa depan. Insomnia akibat tekanan pikiran.”

Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk mengetahui masalah yang dialami AZ secara lebih spesifik.

Latar Belakang

AZ adalah anak sulung dari tiga bersaudara. Ia tinggal bersama orang tua dan kedua adiknya. Menurut AZ, orang tuanya cukup otoriter. Mereka sangat memperhatikan pergaulan AZ dan melarang AZ berdekatan dengan teman yang menurut mereka nakal. Orang tua AZ terus menasehati agar AZ tidak terjerumus dengan perilaku nakal seperti merokok atau mengonsumsi minuman keras dan narkoba. AZ diminta untuk fokus pada pelajaran sekolah agar mendapatkan universitas dan pekerjaan yang baik. Oleh sebab itu, AZ dilarang untuk berpacaran sebelum lulus SMU. AZ tidak keberatan dengan semua aturan dari orang tuanya. Baginya, aturan tersebut adalah untuk kebaikan dirinya. AZ merasa bertanggung jawab untuk menjadi contoh yang baik bagi adik-adiknya. Selain itu, posisi AZ sebagai cucu pertama dalam keluarga besar menjadi alasan AZ untuk menjaga perilakunya agar tidak memalukan. AZ bersyukur akhirnya dapat membanggakan keluarga dengan berhasil masuk UI. Ia berharap studinya dapat berjalan dengan baik sampai lulus nanti. Meski otoriter, AZ merasa dekat dengan orang tuanya. Ia pun sangat akrab dengan adik-adiknya.

Gambaran Masalah Keterampilan Sosial

AZ merasa sulit bergaul di kampus. Ia memang memiliki banyak teman kuliah, namun hubungan mereka sekedar untuk tugas. Menurut AZ, orang yang paling dekat dengannya adalah pacarnya. Ia senang karena bisa berbagi cerita dan masalah secara mendalam dengan pacarnya. Sayangnya, kesibukan mereka berdua di jurusan masing-masing membuat mereka tidak bisa sering menghabiskan waktu bersama. AZ pun akhirnya lebih sering sendirian di kampus. AZ sangat ingin memiliki teman akrab yang bisa menjalin aktivitas perkuliahan bersamanya. Kesendirian AZ membuat ia akhirnya memilih pergi ke perpustakaan untuk membaca buku di jeda waktu perkuliahan. Di sisi lain, teman AZ justru pernah

berpendapat bahwa AZ adalah orang yang individualis dan soliter. AZ sebenarnya tidak ingin dipandang seperti itu oleh teman-temannya. Menurut AZ, masalah sulit bergaul ini membuat ia sering tidak mengetahui berbagai info terkait perkuliahan atau hal penting lainnya. Hal ini mengganggu kegiatan akademisnya.

AZ mengatakan bahwa ia sulit berinisiatif untuk menjalin pertemanan karena ia merasa khawatir tidak diterima apa adanya. AZ takut hal ini akan membuat ia berkonflik dengan teman-temannya seperti ketika SMU. Kendala lainnya adalah sikapnya yang kikuk saat berhadapan dengan orang lain. AZ menyadari bahwa hambatan terbesarnya dalam bergaul saat ini karena pengalaman *bullying* yang pernah ia alami.

AZ mengalami *bullying* ketika kelas 2 SMU. Kejadian tersebut terus berlangsung sampai AZ lulus sekolah. AZ menjelaskan bahwa sekolah swasta tempat ia belajar berisi 80% siswa laki-laki. Ketika kelas 2, AZ mengambil kelas IPS yang berisi banyak siswa laki-laki yang nakal. Mereka sering merokok dan bermain kartu di dalam kelas. Banyak dari mereka yang juga suka *tawuran* dan mengkonsumsi NAPZA. Menurut AZ, ia awalnya bersikap biasa saja karena merasa tidak memiliki urusan apa-apa. AZ berusaha untuk menghindari pergaulan dengan mereka karena ia tidak ingin terlibat kenakalan yang sama. Sikap tersebut membuat teman sekelas AZ tersebut memusuhinya. AZ sempat dikeroyok di kamar mandi karena menolak untuk merokok. AZ dipukul dan dipaksa untuk menghisap rokok. Ia juga diejek dengan sebutan banci.

Semakin lama, AZ semakin tidak nyaman dengan terus di-*bully*. Ia memandang bahwa ia tidak memiliki teman yang pikirannya sejalan dengan dirinya. AZ mencoba untuk bercerita dengan teman lain yang berasal dari kelas IPA. Menurut AZ, mereka hanya mendengarkan dan menyuruh AZ untuk bersabar. Guru kelas AZ juga tidak berespon meskipun tahu tentang *bullying* yang dialami AZ. AZ sempat berbicara pada orang tua untuk meminta pindah sekolah. Ibu AZ tidak memperbolehkan karena sebentar lagi AZ akan ujian akhir. AZ diminta untuk bersabar karena sebentar lagi akan lulus. Yang terpenting, AZ fokus belajar agar bisa berprestasi dan masuk universitas bergengsi.

AZ sangat bersyukur saat ia akhirnya lulus SMU. Terlebih, ia diterima di Fakultas Ekonomi UI. Ia merasa senang karena bisa menunjukkan pada orang-

orang yang memusuhinya bahwa ia bisa lebih sukses saat ini. Sebab, siswa dari SMU-nya yang diterima di UI sangat sedikit. Ia sempat bertemu dengan teman SMU-nya di kampus namun ia menghindar karena pernah di-*bully* oleh temannya itu. Ketika bertemu, AZ sebenarnya merasa sangat marah dan ingin memukul temannya itu. Namun ia berhasil menahan diri dengan pergi menjauh saja.

Selain sulit menjalin pertemanan baru di kampus, AZ juga sulit untuk menjalin hubungan kembali dengan teman lamanya sewaktu sekolah. Kontak hanya dilakukan sesekali via *facebook* atau saat reuni. Kondisi tidak memiliki teman membuat AZ merasa kesepian. AZ turut menyatakan hambatan lain yang ia miliki saat berinteraksi adalah mengatasi perbedaan pendapat. AZ merasa dirinya keras kepala saat mempertahankan pendapatnya. Hal ini mempengaruhi kelancaran saat mengerjakan tugas kelompok bersama rekannya. AZ turut menyampaikan bahwa ia memiliki masalah dalam melakukan presentasi. Ia sering merasa gugup saat berbicara di depan banyak audiens. Terlebih bila audiens tersebut asing baginya. Akhirnya AZ sering terbata-bata saat menjelaskan sesuatu. Biasanya AZ mengunyah permen karet sebelum presentasi agar ia dapat lebih relaks. Hal ini kadang berhasil kadang tidak. AZ ingin lebih percaya diri dan natural ketika melakukan presentasi.

Gambaran Distres Psikologis

AZ sulit tidur di malam hari. Ia sering merasa tegang karena memikirkan berbagai masalah yang sedang ia hadapi, bahkan untuk masalah yang sepele sekalipun. Hal-hal yang paling sering ia cemas adalah perkuliahan, tugas, dan pertemanan. Selain itu, AZ juga sering terbayang pengalaman di masa lalu yang tidak menyenangkan. Hal yang paling sering diingat adalah saat ia di-*bully* oleh teman-temannya di masa lalu. Kondisi tidak bisa tidur dan tidak tenang ini membuat AZ sulit berkonsentrasi saat beraktivitas keesokan harinya.

4.1.4. Asesmen Pra Intervensi

Berikut adalah hasil asesmen yang menjadi temuan mengenai kondisi AZ sebelum mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial.

Tabel 4.1. Asesmen Pra Intervensi AZ

Alat Ukur	HSCL-25	SPR - MPCL	Total SSI	EE – SSI	ES – SSI	EC – SSI	SE – SSI	SS – SSI	SC - SSI
Skor	1,84	9	242	31	44	53	43	29	42
Cut off	1,75	8	199,68	29,05	30,37	31,57	26,21	29,11	34

AZ saat ini mengalami distres psikologis yang tinggi (skor $\geq 1,75$). Sebagai mahasiswa, AZ memandang dirinya memiliki sejumlah masalah yang signifikan saat menghadapi lingkungan sosialnya. (skor kategori *Social Psychological Relation* pada MPCL ≥ 8). Persebaran skor SSI yang tidak merata pada tiap dimensi menunjukkan AZ memiliki masalah dalam keterampilan sosial. *Social sensitivity* yang memiliki skor dibawah *cut off* menunjukkan AZ tidak sensitif saat harus menginterpretasikan pesan dari orang lain. *Emotional expressivity* yang memiliki skor kedua terendah menunjukkan bahwa AZ kurang mampu mengekspresikan dirinya dengan baik. Ia tampak kurang antusias dan sulit memikat orang lain karena emosinya yang kurang tersalurkan. Hal ini membuat ia sulit menentukan respon yang seharusnya diberikan setelahnya. *Emotional control* yang memiliki skor paling tinggi menunjukkan bahwa ia cenderung terlalu mengontrol atau menyembunyikan perasaan yang ia miliki sebenarnya selama ini. Persebaran skor yang tidak merata membuat ketimpangan antar dimensi mencapai 24 poin (selisih skor tertinggi dan terendah). Berdasarkan temuan ini, AZ memenuhi kriteria partisipan penelitian.

4.2. Partisipan 2

4.2.1. Data Pribadi

Inisial : BY
 Usia : 21 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Fakultas : Psikologi
 Urutan Keluarga : Anak pertama dari dua bersaudara

4.2.2. Observasi Umum

BY berperawakan sedang dengan tinggi badan sekitar 160 cm dan berat badan sekitar 55 kg. Ia mengenakan blus, celana jeans, dan sepatu datar. BY mengenakan kacamata dan tampak manis saat tersenyum. Kulitnya kuning langsung

dan berambut lurus sebau. BY berbicara sambil memegang tisu di tangannya. Ia memiliki ritme suara yang sangat cepat dengan intonasi yang ekspresif. Ia juga tampak sering menggerakkan tangan dan tersengal saat berbicara. Ekspresi kecemasan sangat sering muncul dari wajahnya. Ketika BY mendengarkan, barulah ia tampak lebih tenang dan atentif. BY menunjukkan sikap yang kooperatif selama proses asesmen. Pemeriksa memang sempat harus menghubunginya sebanyak dua kali untuk membuat janji wawancara. Namun ia kemudian datang pada waktu yang dijanjikan.

4.2.3. Keluhan dan Autoanamnesa

Keluhan

Pada lembar ‘Inventori Gambaran Diri’, BY menuliskan keluhan yang dirasakannya saat ini yakni sebagai berikut:

“Merasa sulit berhubungan dengan orang lain, merasa tidak berguna, rendah diri, kehilangan minat hidup dan terpikir untuk pergi jauh. Tapi di satu sisi masih memikirkan orang-orang di sekitar. Bingung”.

Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk mengetahui masalah yang dialami BY secara lebih spesifik.

Latar Belakang

BY adalah anak sulung dari dua bersaudara. Ia baru saja pindah kos agar dapat fokus mengerjakan tugas kuliahnya. BY tidak terlalu dekat dengan kedua orang tua dan adiknya. Ia sulit untuk mengekspresikan dirinya karena tidak terbiasa melakukannya sejak kecil. BY menceritakan bahwa ibunya adalah sosok yang dominan di dalam keluarga. Ibu pula yang banyak memberikan tuntutan padanya secara akademis. Komunikasi BY dengan ibunya lebih banyak seputar kegiatan akademisnya. Ibu BY juga terbilang sering mengatur pilihan-pilihan hidup BY seperti pilihan sekolah, jurusan, sampai dengan pekerjaan BY kelak. Hal ini menurut BY membuat ia sering merasa tidak percaya dan sulit mengambil keputusan sendiri dalam situasi sosial yang lebih luas.

Gambaran Masalah Keterampilan Sosial

BY merasa sulit menjalin interaksi yang nyaman di lingkungan sosial. BY hanya bisa berbicara saat orang disekitarnya maksimal 6 orang. Lebih dari itu, ia

hanya bisa diam saja. Ia merasa lebih tidak kompeten bila yang dihadapinya adalah lawan jenis. BY pun sering merasa sungkan dan berjarak saat berhubungan dengan orang yang lebih tua. Ia merasa mudah berhadapan dengan sosok yang lebih muda. Lebih lanjut, BY merasa kesulitannya dalam menjalin interaksi sosial adalah karena ia yang terlalu sensitif dan berpikiran negatif terhadap hal yang disampaikan orang lain padanya. Saat menyadarinya, ia menjadi sering panik dan cemas karena terus-menerus berpikir apakah pesan yang ditangkap olehnya sama dengan yang dimaksudkan oleh orang lain.

BY pun sering meminta maaf saat sedang berbicara dengan orang lain. Ia khawatir kalimat yang ia ucapkan tidak tepat sehingga orang lain tidak menyukainya. Teman BY akhirnya menyatakan kebingungannya karena merasa tidak ada hal yang harus dimaafkan. BY kemudian semakin berpikiran negatif bahwa orang lain menganggap dirinya aneh karena hal ini. BY mengatakan ia beruntung masih bisa tergabung dalam *peer* di kampus. Hal ini pun terjadi karena BY harus bekerja sama dengan salah satu dari *peer* tersebut dalam sebuah kepanitiaan. Awalnya, BY hanya akrab dengan satu orang ini. Lama-kelamaan, BY diajak untuk bergabung ke dalam *peer* temannya itu.

Menurut BY, *peer*-nya tidak mengetahui banyak hal tentang dirinya. Dari enam orang, BY merasa hanya dekat dengan 1-2 orang. Dengan kedua orang tersebut pun ia sulit untuk bercerita dengan bebas. BY khawatir dengan persepsi negatif dari orang lain bila ia bercerita dengan mendalam tentang kondisi dirinya. Meskipun sulit berkomunikasi dalam interaksi sosial, BY masih berusaha mempertahankan hubungan sosialnya dengan teman lama melalui jejaring sosial. Terkadang mereka bertemu, saat ada acara reuni SMP atau SMU.

BY sudah mencoba berupaya mengatasi masalahnya. Ia mengikuti sebuah klub peminatan dan beberapa kali mengikuti kepanitiaan. Ia melakukannya sebagai upaya untuk dapat bersosialisasi lebih baik di lingkungan kampus. Kendala yang masih sering muncul adalah sikapnya yang mudah putus asa dan sering merasa dirinya tidak bisa melakukan suatu hal sebaik orang lain. Ia juga sering merasa diabaikan dan tidak dianggap penting saat berinteraksi dengan orang lain. BY akhirnya merasa lebih aman dan nyaman sendirian. Bila di kampus, ia sering melakukan aktivitas terpisah dari *peer*-nya. Bila di rumah, BY

pun memilih beraktivitas sendirian seperti membaca buku, mendengarkan musik, atau *browsing* di kamar.

Secara khusus, BY menceritakan bahwa ia baru saja mengalami konflik dengan seorang temannya. Saat itu, BY merasa sangat cemas dan ingin meluruskan salah paham di antara mereka berdua. Ia mencoba menghubungi temannya, namun temannya tidak memberikan respon. BY akhirnya memutuskan datang ke rumah temannya untuk meminta maaf. Ketika BY sampai, temannya tidak ada di rumah. Pihak keluarga akhirnya menghubungi temannya untuk mengabarkan kedatangan BY. Teman BY menelpon BY dan mengatakan bahwa ia merasa tidak nyaman dengan perilaku BY yang dianggapnya berlebihan. BY diminta pulang saja dan bersikap biasa-biasa saja saat bertemu di kampus.

BY merasa sedih dan serba salah karena sikap temannya. Ia semakin berpikiran negatif bahwa temannya kini betul-betul membencinya. BY menyesalkan masalah ini karena ia sudah sangat akrab dengan temannya. Ia bahkan sudah menceritakan masalah pribadinya pada temannya tersebut. BY merasa tidak banyak orang yang bisa membuatnya merasa nyaman dan betul-betul dimengerti. Ia juga senang karena temannya memberikan perhatian yang cukup besar padanya. Saat ini hubungan mereka berdua biasa-biasa saja. Mereka saling menyapa namun tidak bisa berbincang akrab seperti dulu lagi.

Masalah lain yang dihadapi BY adalah melakukan presentasi di depan umum. BY merasa takut dinilai buruk oleh orang lain. Ia juga tidak suka menjadi pusat perhatian. Bila kelompok tugas diminta untuk presentasi, BY akan sebisa mungkin menghindari dari tugas tersebut. Bila ia tetap harus terlibat, ia akan bertanya pada teman agar ia tidak melakukan kesalahan di depan kelas. BY juga akan berusaha mempersiapkan diri yang menurutnya berlebihan karena teman lainnya bersikap biasa saja saat harus presentasi. Masalah berbicara di depan umum ini nyaris membuatnya tidak lulus ujian mata kuliah yang mengharuskan setiap siswa melakukan presentasi di depan kelas. Penguji mengatakan bahwa cara bicaranya terbata-bata. Presentasinya kurang baik juga karena ia melakukan *blocking* terhadap peserta di depannya. BY mendapatkan nilai yang buruk dan hampir saja tidak lulus di mata kuliah tersebut. Pengalaman tersebut membuat BY merasa semakin tak kompeten.

BY merasa sulit untuk melihat hal yang baik dari dirinya. Teman BY pernah berusaha memotivasi dengan mengatakan bahwa BY adalah sosok yang baik dan peduli pada orang lain. BY mengatakan bahwa bersikap baik memang satu-satunya hal yang bisa ia lakukan karena ia tidak memiliki kelebihan lain. Perasaan tidak berharga membuat BY merasa takut menjalin hubungan sosial. BY ingin memiliki kepercayaan diri dan mengurangi sensitivitas terhadap pandangan orang lain. Ia ingin bisa mengutarakan, “*Aku mau ini. Orang lain terserah!*” BY belum bisa melakukannya sampai saat ini. Pendapat orang lain dapat memotivasinya, namun lebih sering membuat *mood*-nya negatif.

Gambaran Distres Psikologis

BY mengakui bahwa berbagai masalah yang ia alami membuat ia sangat stres. Interaksi sosial yang bermasalah, hubungan pertemanan yang rusak, tuntutan dari ibu, keluarga yang tidak harmonis, serta pandangan bahwa diri buruk dan tidak berguna telah membuatnya sangat terganggu. Terlebih, tuntutan akademis yang sangat tinggi belakangan ini. BY mengatakan ia sangat sering merasa cemas. Masalahnya dengan teman pun sempat membuatnya sangat depresi. Kesedihan itu masih terasa sampai sekarang. BY khawatir bila kondisi ini berkelanjutan, efek yang timbul akan lebih parah.

4.2.4. Asesmen Pra Intervensi

Berikut adalah hasil asesmen yang menjadi temuan mengenai kondisi BY sebelum mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial.

Tabel 4.2. Asesmen Pra Intervensi BY

Alat Ukur	HSCL-25	SPR - MPCL	Total SSI	EE – SSI	ES – SSI	EC – SSI	SE – SSI	SS – SSI	SC – SSI
Skor	3,24	10	209	34	33	34	34	46	28
Cut off	1,75	8	187,88	30,25	30,79	29,14	24,90	31,37	31,12

BY saat ini mengalami distres psikologis yang tinggi (skor $\geq 1,75$). Distres psikologis yang dialami BY adalah yang paling tinggi karena skornya jauh di atas peserta lain yang maksimal berada pada kisaran nilai 2. Sebagai mahasiswa, BY

memandang dirinya memiliki sejumlah masalah yang signifikan saat menghadapi lingkungan sosialnya. (skor kategori *Social Psychological Relation* pada MPCL \geq 8). Persebaran skor SSI yang tidak merata pada tiap dimensi menunjukkan BY memiliki masalah dalam keterampilan sosial. BY tidak dapat menyesuaikan diri dengan nyaman pada berbagai situasi sosial karena takut penilaian orang lain (skor *social control* dibawah *cut off score* = 31,12). BY juga terlalu sensitif dalam menginterpretasikan pesan yang disampaikan orang lain. Ia sangat waspada terhadap bagaimana perilaku sosial orang lain dan kemudian cemas dengan respon perilakunya sendiri (*social sensitivity* memiliki skor tertinggi). Persebaran skor yang tidak merata membuat ketimpangan antar dimensi mencapai 18 poin (selisih skor tertinggi dan terendah). Berdasarkan temuan ini, BY memenuhi kriteria partisipan penelitian.

4.3. Partisipan 3

4.3.1. Data Pribadi

Inisial : CX
Usia : 21 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas : Psikologi
Urutan Keluarga : Anak kedua dari dua bersaudara

4.3.2. Observasi Umum

CX bertubuh agak mungil dengan tinggi badan sekitar 155 cm dan berat badan 45 kg. Ia mengenakan kaus lengan panjang, rok panjang, dan sepatu kets. Ia pun membawa tas *backpack* berukuran sedang. CX berkulit sawo matang dan mengenakan jilbab yang panjangnya sebatas dada. Gerak gerik CX gesit dan wajahnya terlihat ramah dan periang. Saat berbicara, CX menunjukkan mimik muka dan gerakan tangan yang ekspresif. Ia berbicara dengan tempo yang cukup cepat dan menggebu-gebu sehingga terkadang suaranya agak bergetar. CX bersikap sangat kooperatif selama proses asesmen. Ia tampak antusias dan senang terlibat dalam percakapan. Ia dapat memberikan jawaban yang elaboratif namun tidak sampai melebar. Ia memberikan kesempatan pada peneliti untuk berbicara dan mendengarkannya dengan atentif.

4.3.3. Keluhan dan Autoanamnesa

Keluhan

Pada lembar ‘Inventori Gambaran Diri’, CX menuliskan keluhan yang dirasakannya saat ini yakni sebagai berikut:

“Sulit mengatakan tidak dan sering merasa tidak enak bila diminta / diajak orang lain. Hal ini mengganggu pengerjaan skripsi sehingga membuat saya diburu waktu saat ini untuk mengejar sidang.”

Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk mengetahui masalah yang dialami CX secara lebih spesifik.

Latar Belakang

CX adalah anak bungsu dari dua bersaudara. Hubungan ia dan keluarganya sangat dekat. CX dapat menceritakan hal-hal tentang dirinya secara terbuka pada orang tua maupun kakaknya. Kini meski tinggal berjauhan, CX terus memberikan kabar secara rutin. CX menghabiskan masa sekolah dari TK sampai SMU di kota kelahirannya. Di setiap jenjang sekolah, CX selalu memiliki *peer*. Menurut CX, ia menempatkan nilai pertemanan sebagai kedua terpenting setelah keluarga. Ketika berkuliah, CX harus pindah ke Depok. CX awalnya harus berupaya lebih keras untuk menyesuaikan diri karena kondisi lingkungan akademis dan pergaulannya sangat berbeda dengan saat ia masih di kota asalnya. Namun akhirnya kini ia pun memiliki teman akrab di kampus.

Gambaran Masalah Keterampilan Sosial

CX memang sangat menganggap penting hubungan pertemanannya selama ini. Hubungan CX dengan *peer*-nya di SMU masih terjalin dengan baik. Mereka meluangkan waktu untuk berkomunikasi secara rutin sehingga setiap orang mengetahui kabar masing-masing. Namun demikian, disisi lain, CX merasa ia sering mengorbankan hal lain-lain yang juga penting demi pertemanannya. Hal penting tersebut salah satunya adalah tugas akademis. CX juga sering mengabaikan kepentingan dirinya sendiri agar bisa mendahulukan kepentingan orang lain. CX awalnya tidak menganggap serius masalah ini. Barulah belakangan, ia merasa harus memperbaiki diri.

CX menjelaskan bahwa ia saat ini sedang tertekan karena batas waktu pengumpulan suatu tugas yang sudah sangat mendesak. Ia berharap dapat mengumpulkannya tepat waktu. CX merasa sering terdistraksi saat mengerjakan tugas karena dihubungi oleh temannya. Temannya akan mengajaknya pergi berjalan-jalan atau bermain. Ketika bertemu temannya, ia juga sering mengobrol tanpa ingat waktu. Kondisi CX yang tinggal di kos membuat ia juga lebih mudah bertemu dengan teman-temannya. CX bercerita bahwa ia sempat meninggalkan tugasnya untuk mengobrol dengan teman kos sampai pukul 02.00 dini hari. Padahal ia harus mengumpulkan tugas tersebut di pagi hari.

CX merasa tidak nyaman bila harus menolak permintaan temannya. Di sisi lain, Ia merasa harus mengatasi perasaan tidak tega agar ia dapat mengerjakan tugasnya dengan baik dan tepat waktu. CX sebenarnya senang saja saat diajak bicara atau bermain dengan teman. Ia baru merasa menyesal atau bersalah setelahnya. Ia merasa sangat stres dan tegang saat mengejar tugas dalam waktu yang terbatas. Performa yang dihasilkan juga akhirnya kurang maksimal.

Hal yang turut mengganggu pikiran CX adalah pendapat teman-temannya bahwa ia polos dan naif. Teman-teman CX sering berkomentar bahwa CX terlalu mudah mempercayai orang lain dan sering sulit menyadari saat orang tersebut berperilaku tidak baik padanya. CX merasa bingung dan tidak nyaman saat memikirkan umpan balik dari temannya. CX mengakui bahwa ia memang selalu menganggap bahwa semua orang pada dasarnya baik. Ia lebih mudah melihat aspek positif dari seseorang ketimbang aspek negatifnya. Menurut teman-teman CX, sikap CX membuat ia mudah ditipu atau dimanfaatkan oleh orang lain. Hal ini membuat CX sering mempertanyakan manakah sikap yang benar seharusnya.

Menurut CX, ia hanya pernah sekali berkonflik dengan temannya yakni O. CX sangat berusaha menjaga hubungan sosialnya dengan memperhatikan kebutuhan temannya dan memastikan agar temannya merasa diperlakukan dengan nyaman. Saat akhirnya berkonflik, CX kemudian betul-betul memutuskan hubungan dengan O. Awalnya, ia sangat dekat dengan O yang dikenal di sebuah klub peminatan ini. O adalah sosok yang sangat berkebalikan dengannya. Sikapnya dominan dan mudah berpikiran negatif. Tidak seperti teman lain yang menjauh, O berusaha untuk memahami kondisi temannya ini. Pada akhirnya, O

justru merasa akrab dan sangat terbuka pada CX mengenai masalah pribadinya. Ketika klub peminatan merekrut anggota baru, CX yang selalu senang menambah teman akhirnya akrab dengan anggota-anggota baru ini. O ternyata tidak menyukai sikap CX ini.

Suatu ketika O memprotes bahwa pertemanan mereka sudah tidak lagi nyaman. O juga berkomentar buruk mengenai pertemanan CX dengan anggota-anggota baru. O bahkan akhirnya memutuskan keluar dari klub peminatan. CX merasa sangat kecewa dengan cara O menyelesaikan masalah. Awalnya, CX masih membuka diri untuk berkomunikasi dengan O. Namun O tidak berhenti membicarakan hal buruk dan justru menuduh O dengan teman-teman barunya merusak hubungannya dengan banyak orang. CX masih berusaha sabar saat itu. Sampai akhirnya, ia mendengar kabar bahwa O pernah membicarakan CX di belakang dengan para anggota baru. Informasi yang diberikan sama sekali tidak benar. Pada saat itulah CX merasa marah dan memutuskan kontak dengan O. Sampai kini, O terus meminta maaf dan ingin mengajak CX berhubungan kembali. Namun, CX sampai sekarang tetap mengacuhkannya. CX merasa sudah bersikap sangat baik pada O selama ini. Karenanya, ia merasa kecewa dengan perlakuan O yang membicarakan hal tidak benar mengenai dirinya.

Masalah lain yang juga dirasakan CX dalam interaksi sosial adalah ketidaknyamanan bila menghadapi orang dengan tipe yang sangat berbeda dengan dirinya. Misalnya, orang-orang yang ekspresinya sangat datar atau orang-orang yang cara bicaranya kasar. Meskipun demikian, CX akan tetap berusaha sangat keras untuk bisa menyesuaikan diri dengan mereka. Terkadang CX pun akhirnya ‘tertular’ dengan gaya mereka seperti berbicara sedikit kasar.

Gambaran Distres Psikologis

CX mengatakan bahwa saat ini ia sangat stres dan tegang karena mengejar batas waktu pengumpulan tugas yang sangat penting. Batas waktu ini sudah sangat mendesak sehingga CX merasa khawatir tidak akan bisa memenuhinya. Di sisi lain, CX sulit berkonsentrasi terhadap tugasnya karena merasa tidak tega meninggalkan temannya. Bila temannya membutuhkan bantuannya atau meminta ditemani, CX sulit menolak. Kondisi ini membuat CX semakin stres karena waktu

yang tersisa untuk kepentingan dirinya sendiri hanya tinggal sedikit. Hasil yang tidak optimal pun membuat CX akhirnya tidak puas dan merasa sedih.

4.3.4. Asesmen Pra Intervensi

Berikut adalah hasil asesmen yang menjadi temuan mengenai kondisi CX sebelum mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial.

Tabel 4.3. Asesmen Pra Intervensi CX

Alat Ukur	HSCL-25	SPR - MPCL	Total SSI	EE - SSI	ES - SSI	EC - SSI	SE - SSI	SS - SSI	SC - SSI
Skor	1,79	9	242	41	43	31	42	37	48
Cut off	1,75	8	187,88	30,25	30,79	29,14	24,90	31,37	31,12

CX saat ini mengalami distres psikologis yang tinggi (skor $\geq 1,75$). Sebagai mahasiswa, CX memandang dirinya memiliki sejumlah masalah yang signifikan saat menghadapi lingkungan sosialnya. (skor kategori *Social Psychological Relation* pada MPCL ≥ 8). Persebaran skor SSI yang tidak merata pada tiap dimensi menunjukkan CX memiliki masalah dalam keterampilan sosial. Masalah *emotional control* (skor paling rendah) menunjukkan CX perlu mengembangkan kemampuan mengelola emosi sesuai dengan situasi yang tepat. Ia perlu lebih memahami kapan ia dapat menunjukkan emosi yang sebenarnya dan kapan ia perlu menyembunyikannya karena tuntutan situasi sosial. Masalah *social control* (skor paling tinggi) menunjukkan bahwa meskipun CX dapat tampil diplomatis dan percaya diri dalam situasi sosial, ia harus berhati-hati akan kehilangan identitas karena cenderung terus mengikuti pikiran dan perasaan orang lain. Persebaran skor yang tidak merata membuat ketimpangan antar dimensi mencapai 17 poin (selisih skor tertinggi dan terendah). Berdasarkan temuan ini, CX memenuhi kriteria partisipan penelitian.

4.4. Partisipan 4

4.4.1. Data Pribadi

Inisial : DW

Usia : 19 tahun

Jenis Kelamin : Pria
Fakultas : Ilmu Budaya
Urutan Keluarga : Keempat dari empat bersaudara

4.4.2. Observasi Umum

DW memiliki perawakan pendek kurus bila dibandingkan pria sebayanya. Tingginya sekitar 157 cm dan beratnya sekitar 48 kg. DW mengenakan kaus yang cukup trendi dan celana jeans. Ia mengenakan sepatu kets dan tas yang disampirkan di bahu. DW berkulit coklat terang dan mengenakan kacamata. Gerak-geriknya kikuk dan wajahnya tampak bingung dan waspada. Suara DW pelan dan intonasinya kurang jelas. Ketika ia menunjukkan ekspresi emosi dalam ceritanya, tubuhnya tampak sedikit melonjak-lonjak. Pada perjanjian bertemu pertama kali, DW datang sangat terlambat sehingga berbenturan dengan jadwal peserta lain. Pada perjanjian bertemu kedua kali, ia tidak jadi datang tanpa memberikan kabar. Pada perjanjian bertemu ketiga kali, ia terlambat sekitar 20 menit. DW kurang mampu mengelaborasi jawaban dengan baik. peneliti perlu mengajukan pertanyaan *probing* yang cukup banyak.

4.4.3. Keluhan dan Autoanamnesa

Keluhan

Pada lembar ‘Inventori Gambaran Diri’, DW menuliskan keluhan yang dirasakannya saat ini yakni sebagai berikut:

“Merasa dihantui oleh diskriminasi dari teman-teman seangkatan, prestasi akademik biasa-biasa saja, over pesimis, Homesick.”

Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk mengetahui masalah yang dialami DW secara lebih spesifik.

Latar Belakang

DW berasal dari luar kota. Ia pertama kali menetap di Depok saat ia diterima di UI. Awalnya, orang tua DW tidak setuju bila DW mengambil jurusan pilihannya di UI. Ibu DW yang paling menolak keras karena menurutnya jurusan tersebut tidak bisa memberikan karir yang jelas. Meskipun demikian, DW tetap bersikeras ingin masuk UI karena universitas ini bergengsi. Hanya sedikit siswa di

sekolahnya yang bisa masuk UI. DW merasa bangga karena hal ini. DW merasa cukup dekat dengan keluarganya. Sebagai anak bungsu, ia terbiasa dilindungi dan diperhatikan oleh keluarga. Menurut DW, ia juga cukup mudah bergaul di kota asalnya. Teman-temannya bersikap baik terhadapnya. Hal inilah yang membuat ia cukup kaget saat berkuliah. Ia merasakan suasana yang berbeda dimana individualisme sangat terlihat. Setiap orang tampak sibuk dengan urusannya masing-masing dan tidak mempedulikan orang lain.

Gambaran Masalah Keterampilan Sosial

Sejak awal masuk kuliah, DW merasa sangat sulit bergaul. Ia merasa setiap orang sangat pemilih dalam pertemanan. Sejak ia masih merupakan mahasiswa baru sampai dengan sekarang, ia tidak memiliki teman akrab. Menurut DW, hal ini sangat menyiksa karena ia harus makan sendirian. Ia juga pergi kemana-mana tanpa teman. Saat DW bercerita dengan teman lamanya di daerah, temannya berkata bahwa orang Jakarta memang sombong dan pilih-pilih teman. Temannya meminta DW untuk bersabar saja. DW akhirnya terus berpikir bahwa orang Jakarta sombong. Hal ini membuat usahanya untuk membuka diri pada teman kampusnya pun berkurang.

Semakin lama, DW merasa ada yang aneh dari sikap teman seangkatannya. Ia merasa tidak disukai dan diabaikan. Saat DW datang ke kelas dan duduk di dekat mereka, mereka justru pindah ke belakang. Bila tidak, DW akan diusir dengan mengatakan bahwa bangku tersebut sudah dititip oleh teman lain. DW merasa kesal karena diperlakukan berbeda dengan teman yang lain. Saat makan siang, DW sering mencoba mengajak mereka makan bersama. Mereka pasti menyuruh DW pergi duluan. DW kemudian menyiapkan bangku untuk mereka agar bisa duduk bersamanya. Namun mereka justru memilih tempat duduk lain dan pura-pura tidak melihat DW. DW merasa bingung mengapa teman-temannya berbuat seperti itu.

DW akhirnya berusaha untuk bertanya baik-baik dengan temannya. Teman DW mengatakan bahwa DW bersikap berlebihan. Menurutnya, DW tidak memiliki kesalahan apapun dan teman-teman lain bersikap biasa saja. Kini teman-teman di kelas sudah memiliki *gank* masing-masing. DW masih saja tetap

sendirian. Hal ini membuatnya sedih. DW sudah mencoba untuk mengikuti klub peminatan universitas untuk memiliki teman baru. Namun, ia tetap tidak berhasil memperoleh teman akrab. DW pun terus berpikir bahwa ia seharusnya memiliki teman akrab dari seangkatannya. DW merasa kondisinya sangat menderita. DW sering tidak memperoleh informasi penting terkait perkuliahan karena tidak ada yang memberitahunya. Saat ia memprotes, temannya berkata bahwa informasi tersebut sudah ada di milis. DW bersikeras dalam hati bahwa seharusnya ada satu orang paling tidak yang bisa segera mengabarkan via sms atau telepon untuk informasi yang mendesak.

DW menyadari bahwa ia memang sosok yang pendiam. Ia tidak pintar berinteraksi dengan orang lain. DW merasa ia harus ditanya dan diajak bicara terlebih dahulu oleh orang lain. DW sampai sekarang sama sekali tidak paham apa yang membuat teman-temannya mengabaikannya. Ia merasa tidak pernah melakukan kesalahan apapun. Sampai saat ini, DW tidak berniat mengikuti organisasi untuk mencari teman. Menurutnya, beban kuliah di jurusannya sangat berat sehingga ia takut kesulitan membagi waktu.

Menurut DW, kesulitannya dalam interaksi sosial turut disebabkan oleh pikiran paranoidnya yang sudah sering muncul sejak ia kecil. Ia merasa sering curiga bahwa orang lain mengamatinya. Ia juga sering berpikir bahwa orang lain disekitar membicarakan hal buruk tentang dirinya. Menurut DW, ia sering merasa ada masalah antara dirinya dengan orang lain. Namun, orang lain selalu mengatakan bahwa ia tidak memiliki masalah apa-apa. Sebenarnya ada sejumlah teman di kelas perkuliahannya yang bersikap lebih ramah padanya. Jumlahnya sekitar 5 orang. Hanya saja, DW merasa mereka masih tampak menjaga jarak. Mereka berbicara seperlunya dan tidak menanyakan hal-hal pribadi seperti apa yang disukai DW. Menurut DW, bila seseorang bersikap akrab, ia akan ingin mengenal DW lebih jauh. DW jarang bertengkar secara langsung dengan orang lain. Bila ia merasa tidak suka, ia akan diam dan memendam perasaannya sendiri. Menurut DW, masalah pertemanan ini turut mempengaruhi prestasi akademiknya. Ia tidak dapat berkonsentrasi sehingga prestasi yang ia peroleh pun tidak maksimal. Terlebih lagi ia sulit mendapatkan kelompok tugas.

Gambaran Distres Psikologis

DW terus memikirkan masalah tidak memiliki teman akrab di angkatannya sampai membuat ia stres sendiri. Perasaan kesepian membuat DW pun menjadi sangat merindukan keluarganya. Ia enggan mengakui masalahnya dan perasaan *homesick* karena khawatir ibunya akan menyalahkannya yang tidak menurut dulu. DW saat ini merasa sangat mudah pesimis dan tidak bisa melakukan sesuatu dengan baik. Beberapa waktu lalu, DW jatuh sakit. Ia demam dan lututnya bengkak. Dokter mengatakan tidak ada masalah fisik pada dirinya. DW sendiri bingung karena saat itu ia sampai tidak bisa berjalan karena kakinya terasa seperti dipasung. Ibu DW sempat datang ke Depok untuk merawat DW.

DW akhirnya berhasil sembuh setelah beristirahat selama 2 minggu. Namun, DW merasa kecewa karena tidak ada teman yang menjenguk atau sekedar menanyakan kabarnya selama ia sakit. Sewaktu ia masuk kelas dengan kaki yang diseret karena masih sulit berjalan, barulah ada teman DW yang menanyakan apa yang terjadi. Menurut DW, mereka hanya sekedar bertanya dan tidak memberikan perhatian lebih setelah DW mengatakan ia sakit. Saat ini DW merasa sangat sedih dan kesepian. Ia merasa teman sekelasnya ingin ia pergi jauh.

4.4.4. Asesmen Pra Intervensi

Berikut adalah hasil asesmen yang menjadi temuan mengenai kondisi DW sebelum mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial.

Tabel 4.4. Asesmen Pra Intervensi DW

Alat Ukur	HSCL-25	SPR - MPCL	Total SSI	EE – SSI	ES – SSI	EC – SSI	SE - SSI	SS – SSI	SC - SSI
Skor	2,76	11	245	33	54	53	25	54	26
Cut off	1,75	18	199,68	29,05	30,37	31,57	26,21	29,11	34

DW saat ini mengalami distres psikologis yang tinggi (skor $\geq 1,75$). Distres psikologis yang dialami DW adalah kedua tertinggi bila dibandingkan dengan peserta lain. Sebagai mahasiswa, DW memandang dirinya memiliki banyak masalah saat menjalin hubungan sosial. (skor kategori *Social Psychological Relation* pada MPCL ≥ 8). Skornya jauh lebih tinggi dibandingkan peserta lain

yang berada pada kisaran 9-11. Persebaran skor SSI yang tidak merata pada tiap dimensi menunjukkan DW memiliki masalah dalam keterampilan sosial. Masalah *social expressivity* menunjukkan DW memiliki hambatan dalam mengajak orang lain terlibat dalam percakapan (skor dibawah *cut off score* = 26,21). Masalah *social control* juga membuat ia sulit menyesuaikan diri dengan nyaman pada berbagai situasi sosial (skor dibawah *cut off score* = 34). Hal ini juga terkait dengan sensitivitas yang berlebihan terhadap pesan yang disampaikan oleh orang lain (skor *social sensitivity* terlampaui tinggi). Sensitivitas yang berlebihan turut ditampilkan saat menginterpretasikan reaksi emosional dari orang lain (skor *emotional sensitivity* terlampaui tinggi). Di sisi lain, masalah *emotional control* membuat DW berusaha sangat keras untuk menyembunyikan emosi yang sebenarnya ia rasakan dari orang lain (skor *emotional control* terlampaui tinggi). Hal inilah yang akhirnya sering menimbulkan kesalahpahaman antara ia dan orang lain. Persebaran skor yang tidak merata membuat ketimpangan antar dimensi mencapai 29 poin (selisih skor tertinggi dan terendah). Berdasarkan temuan ini, DW memenuhi kriteria partisipan penelitian.

4.5. Partisipan 5

4.5.1. Data Pribadi

Inisial : EV
Usia : 21 tahun
Jenis Kelamin : Pria
Fakultas : Ilmu Budaya
Urutan Keluarga : Anak kesepuluh dari sepuluh bersaudara

4.5.2. Observasi Umum

EV berperawakan padat berisi dengan tinggi badan sekitar 165 cm dan berat badan sekitar 75 kg. Ia mengenakan kemeja, *cardigan* pria yang cukup trendi, dan celana jeans. Ia juga mengenakan sepatu kets dan tas yang disampirkan di bahu. EV berkulit kuning langsung. Wajahnya rupawan dan mulus. Rambutnya pendek dan disisir dengan rapi. Sikap tubuh EV tegap, pembawaannya tenang dan ia tampak selalu tersenyum. Saat berbicara, EV tampak malu-malu. Suaranya

bervolume pelan dan nadanya lirih. Ia juga sering mengangkat tangannya di depan mulut seakan menutupi saat ia sedang berbicara. EV beberapa kali kesulitan untuk menyelesaikan kalimatnya. Ia tampak ragu-ragu dan banyak berpikir saat berbicara. Pembicaraan yang disampaikan detil dan agak sulit dipotong. EV bersikap kooperatif selama proses asesmen. Saat beberapa lama, ia tampak nyaman dan menikmati percakapan.

4.5.3. Keluhan dan Autoanamnesa

Keluhan

Pada lembar ‘Inventori Gambaran Diri’, EV menuliskan keluhan yang dirasakannya saat ini yakni sebagai berikut:

“Merasa cemas akan omongan orang lain tentang diri.”

Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk mengetahui masalah yang dialami EV secara lebih spesifik.

Latar Belakang

EV adalah anak bungsu dari 10 bersaudara. EV berasal dari luar kota. Ibunya sudah meninggal saat ia masih kecil. Kini ayahnya tinggal bersama ibu tiri. Sembilan kakak EV tinggal menyebar karena sudah menikah semua. EV mengatakan bahwa ia dan keluarganya terbilang dekat dan harmonis. Selain itu, keluarga EV juga tersohor di daerahnya. Posisi ayah sebagai seorang pejabat pemerintah membuat EV dan kakak-kakaknya terkenal. EV mengatakan bahwa nama baik keluarga sangat penting. Sejak dulu, ia dan kakak-kakaknya terbiasa menjaga sopan santun, berperilaku baik, dan menunjukkan prestasi. EV termasuk anak yang pintar di sekolah. Ia juga aktif berorganisasi sehingga memiliki reputasi yang baik. Begitu lulus SMU, EV diterima di universitas negeri kota asalnya melalui jalur PMDK. Ia kemudian mengundurkan diri dan masuk di UI pada tahun berikutnya.

Gambaran Masalah Keterampilan Sosial

EV menyatakan bahwa ia cukup mampu menjalin interaksi di lingkungan sosial. Hanya saja, ia sering menemukan ketidaknyamanan ketika menjalin

hubungan akrab dengan temannya. Ada hal-hal tidak menyenangkan yang ia rasakan namun ia tidak bisa mengungkapkannya dengan jujur. EV ingat bahwa saat SMU dulu, ia akrab dengan dua teman laki-laki. Mereka belajar, bermain, dan berorganisasi bersama. Meskipun akrab, EV merasa tidak nyaman dengan salah satu temannya, yakni J. J sering menjelek-jelekkannya meskipun ia berkata bahwa hal tersebut hanya bercanda. Suatu ketika, J pernah berkata pada gadis yang disukai EV bahwa gaya EV seperti perempuan. J juga menceritakan bahwa EV pernah ditaksir oleh laki-laki. EV tidak habis pikir mengapa J menceritakan hal tersebut padahal ia tahu EV menyukai gadis itu.

EV sebenarnya merasa kesal sekali namun ia tidak bisa mengungkapkannya. EV hanya diam saja karena tidak mau bertengkar dengan temannya. Menurut EV, ia sering memaksa diri untuk bisa segera memaafkan kesalahan temannya. Meskipun demikian, EV sebenarnya sulit melupakan pengalaman tersebut. Ia juga merasa teman yang ia maklumi justru semakin sering mengecewakannya.

Pada kesempatan lain, J pernah mendiamkannya tanpa alasan yang jelas. Setelah beberapa lama, ia baru mengutarakan masalahnya pada EV. Bagi EV, masalah tersebut akan dapat diselesaikan lebih cepat bilang J langsung berbicara dengannya. EV merasa sikap J yang mendiamkannya adalah sesuatu yang tidak adil. Hal yang turut membuat EV sakit hati adalah J ini menguasai K, teman akrab mereka yang lain. Mereka hanya bergaul berdua dan mengabaikan EV. Setelah J bersikap biasa dengan EV, mereka kembali bermain bertiga. EV tidak pernah berpikir untuk meninggalkan pertemanan dengan J dan K. Bagi EV, mereka sebenarnya teman yang menyenangkan. Ia tidak ingin kehilangan mereka.

Setelah lulus SMU, EV diterima di universitas negeri di kota asalnya melalui jalur PMDK. Awalnya EV sangat bangga karena ia bisa lulus jalur PMDK di jurusan favorit universitas tersebut. EV merasa dapat mengharumkan nama keluarga. Kebanggaan EV berakhir saat EV mengikuti ospek di jurusannya. Menurut EV, ospek yang dijalannya sangat parah. Senior memperlakukannya dengan sesuka hati. EV harus datang di pagi buta dengan membawa berbagai barang yang tidak masuk akal. Ia juga dipukuli sampai babak belur. EV pertama kali dipukul pada saat tersebut. EV menjadi sangat ketakutan dan tertekan.

Usai ospek, masa studi sebagai mahasiswa baru pun masih sangat berat. Senior-senior terus melakukan *bullying* padanya dan teman seangkatannya. EV akhirnya merasa tidak tahan bila terus diperlakukan demikian. Ia jarang masuk kuliah karena tidak mau disiksa lagi. EV kemudian memutuskan tidak mau melanjutkan kuliah dan ingin ikut SPMB lagi. Ia akhirnya diterima di UI. Ketika EV meminta izin untuk pindah kuliah pada keluarga, ia ditentang oleh semua anggota keluarga. Kakak perempuannya yang kuliah di jurusan yang sama mengatakan bahwa EV terlalu pengecut. Ia meyakinkan bahwa semuanya akan baik-baik saja sebentar lagi. EV bersikeras untuk pindah karena ia sudah tidak tahan lagi. Dalam kondisi kalut, EV sempat memaksa untuk bunuh diri. Keluarga akhirnya mengizinkan EV untuk pindah.

EV merasa sangat bersyukur saat pindah ke UI. Ia juga sangat antusias memulai studi barunya. Pada semester awal, EV dekat dengan dua orang teman laki-laki. Mereka mulai terus beraktivitas bersama di kampus. Menurut EV, mereka bertiga tergolong populer. EV yang baru datang ke Depok mengatakan bahwa ia banyak menurut pada kedua temannya. Sebab, ia merasa tidak tahu apa-apa. Lama kelamaan, sikap kedua temannya ini terlalu mendominasi EV. EV merasa pendapatnya tidak pernah dianggap penting. Mereka selalu berkomentar bahwa EV tidak tahu apa-apa karena berasal dari daerah. EV memutuskan untuk bersabar karena tidak mau kehilangan teman yang seru.

Seperti mengulang masa SMU, EV kembali sempat didiamkan dengan kedua temannya ini. Ia merasa diabaikan dan ditinggalkan oleh temannya tanpa sebab yang jelas. EV mengatakan bahwa ia merasa ada persaingan tak terlihat diantara mereka bertiga dalam berbagai hal. Setiap EV baru mencapai sesuatu, temannya tampak tidak suka dan ingin mencapai hal yang sama. Popularitas EV meningkat sejak aktif dalam berbagai kegiatan. Teman EV sering menyindirnya karena hal ini. EV akhirnya memutuskan untuk menghindar dengan bergabung dalam komunitas lain. Ia menikmati aktivitas dengan teman barunya meskipun sebenarnya rindu pada teman-teman lamanya juga. Teman-teman seangkatan EV menyadari bahwa EV menjauh dari mereka karena bermasalah dengan dua teman akrabnya. Beberapa diantaranya mencoba mengajak EV kembali seperti dulu agar EV tidak kehilangan momen yang kelak dikenang bersama dalam angkatan.

EV akhirnya mencoba untuk dekat kembali dengan teman seangkatannya. EV saat ini memiliki teman akrab berjumlah empat orang. Mereka saling terbuka mengenai hal pribadi dan bersepakat untuk saling menjaga rahasia. Meskipun dekat, EV juga sering berkonflik dengan seorang teman paling akrab diantara empat orang tersebut. Ia merasa kecewa karena temannya ini menceritakan rahasianya secara terang-terangan pada orang lain. EV berusaha untuk memprotes namun temannya tidak sadar bahwa ia benar-benar marah. EV menyadari bahwa ia cenderung memendam perasaannya. Saat ia marah, sering kali kesan yang ditampilkan seperti tidak benar-benar marah. Namun begitu, EV pun merasa bahwa teman-temannya tidak peka dengan kondisinya. Mereka sering memperlakukan EV seenaknya tanpa menyadari bahwa hal tersebut keterlaluan. Hal yang sederhana seperti memakai barang tanpa izin terus terjadi berulang. EV juga merasa pernah difitnah oleh temannya. Selama ini, EV mengalami kesulitan untuk bersikap asertif dan akhirnya memilih diam saja. Ia pun merasa tidak dapat meninggalkan pertemanan yang sudah terjalin selama ini.

Gambaran Distres Psikologis

Kebiasaan EV yang memendam perasaan membuat ia merasa tegang dan tidak nyaman. EV merasa sulit untuk mengungkapkan perasaannya dengan jujur karena takut dengan pandangan orang lain. EV merasa dirinya tidak dimengerti dan diperlakukan seenaknya oleh orang lain. Hal ini membuat EV sering merasa sedih. Ia berusaha untuk tetap ceria di depan orang lain karena tidak mau ditinggalkan. Saat ini EV sebenarnya membutuhkan dukungan sosial karena sedang menghadapi batas waktu pengumpulan tugas yang mendesak. Pada akhirnya, ia hanya bisa stres dan menangis diam-diam bila sudah tidak kuat karena ia memandang tidak ada orang yang bisa mengerti masalahnya.

4.5.4. Asesmen Pra Intervensi

Berikut adalah hasil asesmen yang menjadi temuan mengenai kondisi EV sebelum mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial.

Tabel 4.5. Asesmen Pra Intervensi EV

Alat Ukur	HSCL-25	SPR - MPCL	Total SSI	EE – SSI	ES – SSI	EC – SSI	SE - SSI	SS – SSI	SC - SSI
Skor	1,84	11	248	36	45	36	45	48	38
Cut off	1,75	8	199,68	29,05	30,37	31,57	26,21	29,11	34

EV saat ini mengalami distres psikologis yang tinggi (skor $\geq 1,75$). Sebagai mahasiswa, EV memandang dirinya memiliki sejumlah masalah yang signifikan saat menghadapi lingkungan sosialnya. (skor kategori *Social Psychological Relation* pada MPCL ≥ 8). Persebaran skor SSI yang tidak merata pada tiap dimensi menunjukkan EV memiliki masalah dalam keterampilan sosial. Masalah *emotional expressivity* dan *control* (skor paling rendah) membuat EV memiliki hambatan dalam mengekspresikan kondisi emosional yang sedang dirasakan secara tepat. Pengelolaan emosi pada saat dibutuhkan pun terbilang rendah. EV tampak cenderung memiliki ekspresi emosi yang tidak beragam dan datar-datar saja. Di sisi lain, *social sensitivity* yang terlampau tinggi membuat EV memiliki sensitivitas berlebihan terhadap pesan yang disampaikan oleh orang lain. Ia juga sangat waspada dengan pandangan orang lain. Persebaran skor yang tidak merata membuat ketimpangan antar dimensi mencapai 12 poin (selisih skor tertinggi dan terendah). Berdasarkan temuan ini, EV memenuhi kriteria partisipan penelitian.

4.6. Partisipan 6

4.6.1. Data Pribadi

Inisial : FU
 Usia : 21 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Fakultas : Teknik
 Urutan Keluarga : Anak pertama dari dua bersaudara

4.6.2. Observasi Umum

FU berperawakan sedang dengan tinggi badan sekitar 160 cm dan berat badan sekitar 60 kg. Ia mengenakan kaus longgar berwarna gelap, dan celana jeans model standar. Ia membawa tas *backpack* dan sepatu sandal. Rambut FU

panjang sebah dan selalu digelung dengan jepit rambut. Kulitnya berwarna coklat terang. FU mengenakan kacamata dan kawat gigi. Saat pertama datang, FU tampak kikuk dan ragu-ragu. Saat bertemu orang baru, sikapnya diam dan terkesan galak. Saat berbincang, FU lama-kelamaan lebih santai. Gayanya cuek dan pemilihan katanya tanpa basa-basi. Saat peneliti berbicara, wajahnya tampak mengernyit. Hal ini bisa diartikan ia menyimak, namun bisa juga dianggap sebagai sikap yang tidak menyenangkan. Suara FU memiliki intonasi yang tegas. Ucapan yang disampaikan terbilang rapi dan sistematis. FU bersikap kooperatif dengan datang tepat waktu. Di akhir asesmen, ia mengatakan tidak menyangka bahwa proses wawancara yang dilakukan ternyata melelahkan.

4.6.3. Keluhan dan Autoanamnesa

Keluhan

Pada lembar ‘Inventori Gambaran Diri’, FU menuliskan keluhan yang dirasakannya saat ini yakni sebagai berikut:

“Merasa terlalu pendiam sehingga tidak punya relasi yang luas. Mudah pesimis, apatis (ga peduli). Kalau marah, sulit bersikap dewasa.”

Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk mengetahui masalah yang dialami FU secara lebih spesifik.

Latar Belakang

FU adalah anak sulung dari dua bersaudara. Sebagai seorang kakak, orang tuanya mengandalkan ia untuk menjadi panutan bagi adiknya. Terlebih, FU berasal dari suku batak yang memandang anak pertama sebagai sosok yang berkewajiban memberi contoh. Pencapaian akademis FU terbilang memuaskan. Sayangnya, tidak demikian halnya adik FU yang kehidupan akademisnya tidak berjalan dengan baik. FU sering merasa tidak sabar saat membimbing adiknya. Hal ini membuat ia sering marah, terutama ketika ia sendiri memiliki masalah di kampus. FU menyadari bahwa ia sering mengkompensasi emosi negatif yang ia pendam di kampus ke adiknya. Hubungan FU dan orang tuanya cukup baik. Ibu FU bersikap suportif padanya. Ketika FU sedang mempersiapkan diri untuk audisi di klub peminatannya, ibu FU memberikan dukungan sepenuhnya sampai akhirnya ia lulus audisi dan menjadi tim utama.

Gambaran Masalah Keterampilan Sosial

FU memandang sifat pendiamnya menjadi hambatan dalam menjalin relasi dengan orang lain. Ia menyadari bahwa pembawaannya cenderung canggung dan kikuk. Ia memilih untuk diam saat sedang bersama dengan banyak orang. FU baru akan berbicara singkat bila ia ditanya. FU dapat menjadi lebih terbuka saat bersama dengan 1 atau 2 orang saja. Namun menurutnya, itu pun tergantung dengan seberapa jauh ia mengenal orang tersebut dan seberapa jauh topik pembicaraan tersebut ia pahami.

FU juga merasa terlalu sensitif dengan respon orang lain di sekelilingnya. Ia sering berprasangka negatif bahwa orang lain tidak menyukainya. Hal tersebut segera ia simpulkan setelah melihat wajah orang lain yang menurutnya tidak bersahabat atau sikap mereka yang seakan mengacuhkannya. Hal ini menghambatnya dalam menjalin komunikasi dengan orang lain. FU baru bisa mengajak orang lain berbicara bila ia tidak menangkap sinyal emosi negatif dari orang lain. Namun demikian, teman-teman yang cukup dekat dengan FU justru mengatakan bahwa FU sering menunjukkan wajah galak. Cara bicaranya pun *straight forward* dan sering kali sarkastik. FU mengaku bingung karena menurutnya wajah dan cara bicara tersebut hanya gaya yang sudah terberi sejak lahir. FU sama sekali tidak bermaksud untuk bersikap kasar dengan orang lain.

Untungnya, FU masih memiliki teman akrab di kampus. Ia memiliki *peer* gabungan pria dan wanita sejumlah 10 orang. Kedekatan mereka berawal dari pengerjaan tugas dan akhirnya berlanjut sampai sekarang. FU mengatakan bahwa ia bisa *curhat* pada teman-temannya namun hanya untuk hal-hal tertentu saja. Selain dikritik mengenai wajah dan cara bicara yang galak, teman FU juga mengatakan bahwa FU sering bersikap acuh. Ia tampak tidak peka dengan hal-hal yang terjadi pada teman-temannya. Hal ini membuat FU sering meminta agar temannya langsung memberitahukan dengan jelas mengenai apa yang mereka inginkan dari FU. Bila tidak, FU tidak bisa menyadarinya sendiri. FU sendiri juga sulit mengekspresikan perasaannya pada orang lain dengan jujur. Ketika ada masalah, ia lebih banyak memendam dan akhirnya sering melampiaskannya pada keluarga. Adik FU merasa bahwa kakaknya sekarang sangat mudah marah padanya. FU sebenarnya tidak tega namun ia sendiri sulit mengendalikan diri.

FU merasa cukup percaya diri saat melakukan presentasi, bertanya di depan umum, atau berbicara dalam kelompok untuk keperluan tugas tertentu. Ia juga tidak ragu untuk datang ke suatu seminar sendirian. Hal yang membuatnya kesulitan adalah saat benar-benar harus berinteraksi dengan orang lain. FU merasa tidak nyaman bila harus beramah tamah. FU sering merasa bingung mencari topik dalam situasi tersebut. Terlebih, menurutnya basa-basi adalah hal yang tidak penting. FU hanya akan diam saja bila tidak ada yang mengajaknya berbicara. Sayangnya, FU menemukan bahwa kemampuan beramah-tamah menjadi tuntutan agar ia dapat menghadapi situasi sosial dengan lebih baik. Ia ingin memiliki kemampuan tersebut sebab hal inilah yang membuatnya sulit memperoleh teman baru dan sulit mempertahankan teman lama.

Selain beramah-tamah, FU juga merasa sulit untuk meminta bantuan, terutama dengan orang yang lebih tua. Ia merasa sangat tidak nyaman sehingga seringkali menunda untuk melakukannya. Ketika akhirnya sudah terdesak, FU merasa panik, takut, gelisah, dan bahkan sampai sesak nafas. Padahal, respon orang lain saat dimintai bantuan pada umumnya positif. FU merasa kesal karena waktu dan energinya banyak terbuang. Sebaliknya, FU merasa ia sangat terbuka untuk dimintai pertolongan. Namun sayangnya, ia sering merasa kurang mendapat apresiasi dari orang yang meminta tolong padanya. Orang tersebut justru menjadi lebih sering menyuruhnya. FU merasa sikapnya yang lebih bisa diandalkan justru banyak dimanfaatkan oleh orang lain.

FU sampai saat ini belum memiliki ketertarikan yang besar untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Temannya menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang aneh. FU sendiri merasa hal tersebut bukan target yang harus dikejar. Situasi sosial lain yang turut menjadi masalah adalah saat menjalani ujian praktek atau audisi. FU merasa malu bila ia gagal di depan orang lain. Perasaan takut gagal ini menjadi jauh lebih besar bila ia harus menunjukkan performa pada semakin banyak orang. Efek negatif yang terjadi saat FU merasa tidak nyaman di dalam situasi sosial terbilang kuat. FU dapat merasa sangat takut, panik, dan gelisah. Ia bahkan dapat tiba-tiba sesak nafas.

FU menemukan bahwa ternyata sikap acuhnya dalam hubungan sosial terkait dengan perasaan takut terhadap penolakan dan perasaan rendah diri yang

sudah tersimpan begitu lama. Ia juga takut dianggap lemah bila ia terlihat membutuhkan orang lain. FU merasa harus mengatur emosinya yang seringkali tidak stabil dan membuatnya bersikap kekanakan. FU menyadari bahwa pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan mungkin masih mengganggu pikirannya sampai saat ini. FU pernah dijahili oleh teman sekelas yang membuat hubungannya dengan teman akrabnya rusak sewaktu SD.

Sewaktu SMP, FU juga pernah berkonflik dengan teman akrabnya. Masalah tersebut sepele namun membuat ia tidak mau berbicara dengan FU sampai menahun. Saat akhirnya mau berbicara, hubungan mereka tidak pernah dekat lagi. Sewaktu SMU, FU memiliki seorang teman yang sangat *moody*. Ia dapat mendiamkan seseorang dalam waktu bulanan tanpa alasan yang jelas. Saat FU mendengar cerita tersebut, ia tidak pernah menyangka akan pernah mengalaminya. Sampai saat ini ia tidak paham kenapa temannya itu mendiamkannya selama sebulan. Ia memang kembali bersikap baik setelahnya dan mereka berteman kembali. Namun pada dasarnya, FU masih sulit menerima perlakuan tidak menyenangkan tersebut sampai sekarang.

Gambaran Distres Psikologis

FU saat ini sedang menjalani banyak kesibukan. Ia sedang mempersiapkan tugas yang batas waktunya telah mendesak. Ia juga sedang mempersiapkan diri menjadi delegasi dalam kompetisi besar di luar negeri. Kondisi ini membuat FU merasa cukup tegang dan cemas dapat menyelesaikan semua targetnya dengan baik. Masalah hubungan sosial yang tidak berjalan dengan lancar juga menguras energinya karena ia banyak memikirkan hal tersebut. FU sering merasa cemas target-targetnya tidak tercapai karena ia tidak bisa menghadapi situasi sosial di dalamnya dengan baik. Misalnya saja, bertemu dengan pembimbing atau berkomunikasi dengan anggota tim lain di dalam klub peminatannya. Bila sudah sangat cemas, ia dapat sampai sesak nafas untuk beberapa waktu.

4.6.4. Asesmen Pra Intervensi

Berikut adalah hasil asesmen yang menjadi temuan mengenai kondisi FU sebelum mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial.

Tabel 4.6. Asesmen Pra Intervensi FU

Alat Ukur	HSCL-25	SPR - MPCL	Total SSI	EE - SSI	ES - SSI	EC - SSI	SE - SSI	SS - SSI	SC - SSI
Skor	2,64	11	197	35	32	33	24	45	28
Cut off	1,75	8	187,88	30,25	30,79	29,14	24,90	31,37	31,12

FU saat ini mengalami distres psikologis yang tinggi (skor $\geq 1,75$). Sebagai mahasiswa, FU memandang dirinya memiliki sejumlah masalah yang signifikan saat menghadapi lingkungan sosialnya. (skor kategori *Social Psychological Relation* pada MPCL ≥ 8). Persebaran skor SSI yang tidak merata pada tiap dimensi menunjukkan FU memiliki masalah dalam keterampilan sosial. Masalah pada ketiga dimensi komunikasi sosial menunjukkan bahwa FU memiliki hambatan untuk mengajak orang lain terlibat dalam percakapan sehingga sulit bergaul dengan luwes (skor *social expressivity* dibawah *cut off score* = 24,9). FU juga sulit menyesuaikan diri dengan nyaman pada berbagai situasi sosial (skor *social control* dibawah *cut off score* = 31,12). Hal ini dapat terkait dengan sensitivitas dan pemahaman yang kurang tepat terhadap pesan yang disampaikan oleh orang lain (skor terlampaui tinggi) sehingga ia sulit memilah respon perilaku yang tepat dalam aturan sosial. Persebaran skor yang tidak merata membuat ketimpangan antar dimensi mencapai 21 poin (selisih skor tertinggi dan terendah). Berdasarkan temuan ini, FU memenuhi kriteria partisipan penelitian.

4.7. Partisipan 7

4.7.1. Data Pribadi

Inisial : GT
 Usia : 22 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Fakultas : Kesehatan Masyarakat
 Urutan Keluarga : Anak ketiga dari empat bersaudara

4.7.2. Observasi Umum

GT bertubuh mungil dan kurus dengan tinggi badan sekitar 154 cm dan berat badan 42 kg. Ia mengenakan blus lengan panjang, celana *jeans*, dan sepatu

datar. Ia pun membawa tas yang disampirkan di bahu. GT berkulit coklat terang dan mengenakan jilbab yang panjangnya sebatas leher. Mimik wajah GT tampak malu-malu. Ia berbicara dengan tempo yang cepat dan menggerakkan tangan dengan cepat pula. GT terbilang cukup kooperatif. Meskipun sering terlambat merespon saat peneliti menghubungi, ia pada akhirnya akan memberitahukan kesediaannya untuk hadir atau tidak. Jawaban yang disampaikan GT sering kali kurang elaboratif. Peneliti perlu mengajukan *probing question* yang cukup banyak. GT juga terkadang menunjukkan wajah khawatir setelah selesai mengungkapkan ceritanya. Ia mengatakan bahwa ia memang sering takut salah berbicara. Menjelang akhir perbincangan, GT sudah tampak lebih santai.

4.7.3. Keluhan dan Autoanamnesa

Keluhan

Pada lembar ‘Inventori Gambaran Diri’, GT menuliskan keluhan yang dirasakannya saat ini yakni sebagai berikut:

“Saya mempunyai masalah dalam hal komunikasi. Terkadang saya sulit untuk menyampaikan apa yang saya pikirkan kepada orang lain sehingga saya memilih untuk menyimpannya sendiri. Saya ingin sekali menjadi orang yang menarik tetapi tidak tahu bagaimana caranya karena dalam situasi di lingkungan baru, saya cenderung pendiam.”

Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk mengetahui masalah yang dialami GT secara lebih spesifik.

Latar Belakang

GT adalah anak ketiga dari empat bersaudara. Ia tinggal bersama keluarganya di Jakarta. GT awalnya terdaftar sebagai mahasiswa D3 di FKM UI. Ia kemudian melanjutkan pendidikan S1-nya saat ini. GT merasa memiliki masalah penyesuaian diri dengan studi di S1 yang sangat berbeda dengan saat dia D3. Pergaulannya menjadi terbatas karena orang-orang yang berkuliah dengannya benar-benar orang baru yang ia belum kenal sebelumnya. Beban tugas yang lebih berat juga membuat mereka sibuk masing-masing. Hubungan GT dengan keluarga terbilang cukup baik. Ia cukup terbuka mengenai hal-hal yang terkait dengan dirinya meskipun tidak secara keseluruhan. GT berusaha meluangkan waktu untuk bergabung dalam komunitas. Ia ingin memiliki pengalaman baru sekaligus belajar

agar dapat bersosialisasi dengan lebih baik. GT saat ini menjadi *volunteer* di suatu kegiatan sosial dan bergabung dalam dua klub peminatan. GT memperoleh teman dari kegiatannya ini meskipun tidak ada yang terlalu akrab.

Gambaran Masalah Keterampilan Sosial

GT menyatakan bahwa ia sulit menyampaikan pendapatnya pada orang lain. Hal ini membuat ia memilih untuk diam dan menyimpan pendapatnya sendiri saja. GT juga merasa tidak percaya diri karena selalu membandingkan diri dengan orang lain. Ia selalu merasa bahwa dirinya penuh kekurangan baik saat berada dalam proses penilaian di kampus maupun saat berada dalam pergaulan. GT merasa bingung dengan kelebihan yang ia miliki. Ia pun tidak puas dengan kondisi fisiknya. GT ingin sekali terlihat seru, menarik, dan menyenangkan namun tidak tahu caranya. Saat berinteraksi, GT akhirnya cenderung bergantung pada reaksi orang lain. Bila orang tersebut kaku dan tidak menegur terlebih dahulu, ia akan diam saja. Namun bila orang tersebut ramah dan mengajak GT berbicara, ia bersikap terbuka pula.

Saat ini, GT memiliki *peer* dari perkuliahan sebelumnya berjumlah 5 orang. Sayangnya, ia dan teman-temannya sudah berpecah karena kesibukan masing-masing. Di perkuliahannya saat ini, ia tidak memiliki teman dekat sama sekali. Hal inilah yang membuat GT merasa kurang nyaman di kampus. GT merasa bahwa pada setiap jenjang sekolah, ia menjadi orang yang berbeda. Saat SMP, ia tergolong *outgoing* karena tergabung dalam *peer* yang populer. Saat SMU, ia berpisah sekolah dengan teman-teman SMP-nya. Sejak itu ia menjadi sosok yang pendiam karena tidak sulit menjalin pertemanan dalam *peer*. Di perkuliahan pertama, ia kembali memiliki *peer* dan lebih mudah bergaul. Di perkuliahan kedua, ia kembali seperti ketika SMU. GT melihat bahwa ia tampak lebih nyaman saat memiliki *peer*. Saat ia harus sendirian, ia menjadi lebih pendiam dan tidak percaya diri.

Saat ada kegiatan seperti seminar atau yang memberikan keuntungan lainnya, GT tidak keberatan untuk datang sendiri. Terlebih bila acara tersebut menarik. Hanya saja, ia akan hanya fokus pada acaranya dan tidak bisa memperoleh teman baru bila tidak ada orang yang memulai terlebih dulu. GT

bersyukur karena di kampus ada saja teman sekelas yang mengajaknya makan bersama. GT berinteraksi dengan orang lain saat jam makan siang tersebut, namun hanya sebatas itu. GT mengatakan tidak bisa terlalu dekat karena teman makan siangnya sering kali berubah-ubah.

Masalah lain yang turut dimiliki GT adalah melakukan presentasi di depan umum. GT sangat khawatir dengan persepsi negatif dari orang lain. Misalnya, mereka menganggap GT tidak akan bisa melakukan presentasi dengan baik. Ia juga khawatir orang lain tidak mengerti apa yang ia bicarakan. GT merasa takut salah berbicara. Ia sering kali sulit mengeluarkan kata-kata padahal sudah ada kalimat yang tersusun di kepalanya. Bila presentasi adalah tugas kelompok, GT akan segera mengambil peran sebagai asisten sorot agar ia dapat terhindar dari presentasi. Bila ia terpaksa harus melakukan presentasi, GT akan merasa sangat cemas. Jantungnya berdegup kencang dan sering kali ia *blank*, merasa kepala kosong sehingga tidak tahu harus berbicara apa. Hal yang biasanya dicoba untuk membuat ia lebih tenang saat presentasi adalah melakukan persiapan berulang kali dan menjaga *mood* agar tetap bagus. Kesulitannya berbicara di di depan umum turut membuat ia tidak pernah bertanya di dalam kelas saat ada materi perkuliahan yang tidak ia mengerti. Ia merasa malu dan takut salah bertanya.

GT selama ini selalu berusaha menghindari konflik. Ia lebih berusaha menahan perasaannya dan berpura-pura baik dengan orang yang tidak ia sukai. GT mengakui bahwa ia akhirnya menjadi agak munafik. Ia merasa sulit mengatakan bahwa ia tidak suka perbuatan orang lain. GT mengakui bahwa hal ini membuat tidak ada perubahan yang terjadi antara hubungannya dengan teman yang tidak ia sukai tersebut. Masalah yang saat ini turut mengganggu GT adalah interaksinya dengan pembimbing tugas yang menurutnya perfeksionis. Sikap pembimbing yang keras dan cara bicaranya yang galak membuat GT sulit menyampaikan maksudnya. GT akhirnya sempat menghindar dari bimbingan dan memilih bersenang-senang. Hanya saja, batas waktu yang sudah mendesak membuat GT harus memaksakan diri untuk melanjutkan bimbingan.

Gambaran Distres Psikologis

Masalah interaksi dengan dosen pembimbing dan beban tugas yang sedang ia kerjakan membuat GT sering merasa cemas dan tegang. Ia sangat stres saat

berupaya mengikuti keinginan dosen yang menurutnya perfeksionis tersebut. Sikap dosen yang sering menyalahkannya membuat GT sering merasa sangat bodoh. Hal ini membuat ia tidak percaya diri dan akhirnya sulit melanjutkan penulisan. Kondisi inilah yang membuat ia belakangan semakin sering merasa cemas dan tegang. Kondisi tidak memiliki teman dekat di kampus membuat ia kesepian. Ia juga menjadi tidak termotivasi dan sering merasa sedih

4.7.4. Asesmen Pra Intervensi

Berikut adalah hasil asesmen yang menjadi temuan mengenai kondisi GT sebelum mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial.

Tabel 4.5. Asesmen Pra Intervensi GT

Alat Ukur	HSCL-25	SPR - MPCL	Total SSI	EE - SSI	ES - SSI	EC - SSI	SE - SSI	SS - SSI	SC - SSI
Skor	2,2	10	230	37	40	40	33	49	31
Cut off	1,75	8	187,88	30,25	30,79	29,14	24,90	31,37	31,12

GT saat ini mengalami distres psikologis yang tinggi (skor $\geq 1,75$). Sebagai mahasiswa, GT memandang dirinya memiliki sejumlah masalah yang signifikan saat menghadapi lingkungan sosialnya. (skor kategori *Social Psychological Relation* pada MPCL ≥ 8). Persebaran skor SSI yang tidak merata pada tiap dimensi menunjukkan GT memiliki masalah dalam keterampilan sosial. Masalah pada ketiga dimensi komunikasi sosial menunjukkan bahwa GT memiliki hambatan untuk mengajak orang lain terlibat dalam percakapan. Ia tidak terampil memulai dan mengarahkan pembicaraan sehingga memiliki kesulitan dalam bergaul (skor *social expressivity* termasuk rendah). GT juga sulit menyesuaikan diri dengan nyaman pada berbagai situasi sosial (skor *social control* dibawah *cut off score* = 31,12). Hal ini dapat terkait dengan sensitivitas yang berlebihan saat menginterpretasikan pesan seperti yang ditunjukkan oleh skor *social sensitivity* yang terlampaui tinggi. Ia merasa cemas dinilai tidak baik oleh orang lain. Persebaran skor yang tidak merata membuat ketimpangan antar dimensi mencapai 18 poin (selisih skor tertinggi dan terendah). Berdasarkan temuan ini, GT memenuhi kriteria partisipan penelitian.

4.8. Partisipan 8

4.8.1. Data Pribadi

Inisial : HS
Usia : 21 tahun
Jenis Kelamin : Pria
Fakultas : Ilmu Budaya
Urutan Keluarga : Anak pertama dari dua bersaudara

4.8.2. Observasi Umum

HS memiliki perawakan pendek kurus bila dibandingkan pria sebayanya. Tingginya sekitar 160 cm dan beratnya sekitar 53 kg. HS memiliki gaya yang khas. Rambutnya yang keriting panjang sebatas bahu diikat atau dibiarkan tergerai. Ia berkulit coklat gelap dan bibirnya kehitaman khas perokok. HS mengenakan kaus metal dan celana jeans. Ia memakai sepatu kets dan tas yang disampirkan di bahu. HS pun banyak menggunakan aksesoris seperti gelang etnik, gelang karet hitam, dan kalung. Gaya HS terlihat santai dan acuh. Awalnya ia tampak berwajah garang namun setelah diajak bicara, ia ternyata ramah dan cara berbicaranya halus. Gaya berbicara HS diplomatis. Hanya saja, tangannya tampak tidak bisa tenang karena beberapa saat sekali akan memegang rambut, menggaruk hidung, atau mengusap dahi. HS cukup kooperatif saat dihubungi meskipun datang terlambat dari waktu yang dijanjikan.

4.8.3. Keluhan dan Autoanamnesa

Keluhan

Pada lembar ‘Inventori Gambaran Diri’, HS menuliskan keluhan yang dirasakannya saat ini yakni sebagai berikut:

“Sulit mengenal orang-orang baru, tidak terlalu bisa menerima kritik.”

Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk mengetahui masalah yang dialami HS secara lebih spesifik.

Latar Belakang

HS adalah anak sulung dari dua bersaudara. HS tinggal bersama keluarganya di Jakarta. Semenjak akhir kuliah, HS lebih sering menginap di

rumah kos temannya. HS merasa lebih betah menghabiskan waktu dengan teman-temannya dengan mengobrol, bermain *game* komputer, atau mengerjakan tugas. Di rumah, HS merasa bahwa dirinya sangat pendiam. Ia tidak dekat dengan orang tua maupun adiknya. HS juga tidak pernah menceritakan apapun tentang dirinya. Sikap pendiamnya yang sudah bertahan sejak lama di rumah membuat orang tuanya juga tidak pernah mengajak HS berinteraksi dengan intens. HS sendiri adalah anak yang mudah diatur. Prestasi akademiknya terbilang memuaskan meskipun ia tidak pernah diawasi. HS juga tidak terlibat kenakalan meskipun penampilannya yang terlihat sangar dan metal. HS yakin keluarganya akan terkejut bila tahu bahwa ia senang bercanda dan banyak bicara di luar rumah.

Gambaran Masalah Keterampilan Sosial

HS menceritakan bahwa ia merasa sangat sulit untuk mengenal orang-orang baru karena sifatnya yang pendiam. HS berupaya untuk mengatasi hal tersebut. Beberapa kali ia mencoba untuk memulai percakapan terlebih dahulu. Menurutnya, respon yang diterima tidak selalu menyenangkan. Ada kalanya memang, orang yang diajak berbicara tampak antusias saat ia menegur. Namun ada pula yang tidak. HS merasa kesal bila orang yang diajak bicara tampak tidak tertarik atau mengabaikannya. HS menyadari bahwa ia selama ini lebih terpengaruh dengan pengalaman tidak menyenangkan dalam interaksi sosial. Akibat kejadian tersebut, HS memilih untuk menunggu disapa ketimbang berinisiatif menyapa lebih dahulu. Hal ini lebih aman untuknya karena ia terhindar dari resiko mendapatkan penolakan. Walaupun sebenarnya, HS kemudian harus memperoleh konsekuensi lagi seperti berujung pada kondisi ia tetap sendirian karena tidak ada yang menegurnya.

Saat ini di kampus, HS memiliki empat orang teman akrab. Mereka saling berbagi cerita dan rahasia satu sama lain. HS merasa nyaman dengan mereka meskipun terkadang ia juga rindu untuk bertemu dengan teman-temannya di komunitas lain. HS mengikuti suatu komunitas khusus yang berbeda karakter dengan temannya di kampus. Ia juga memiliki teman-teman di lingkungan rumah yang sudah ia kenal sejak lama. HS juga masih mempertahankan hubungan dengan teman lama semasa sekolahnya dulu. Hal yang menjadi masalah adalah

HS menjadi bingung mengenai jati dirinya yang sebenarnya. Ia merasa menjadi pribadi yang berbeda saat berada di lingkungan pergaulan yang berbeda. HS khawatir bila ia menjadi orang yang sekedar ikut-ikutan saja. Ia ingin menemukan siapa HS yang bukan terpengaruh oleh teman-temannya.

Masalah lain yang turut mengganggu HS adalah sulit menerima kritik dari orang lain. HS menyadari bahwa ia mudah tersinggung bila kekurangannya dikomentari oleh temannya. Menurut HS, ia sudah mengetahui tentang kekurangan tersebut. Ketika hal tersebut diungkapkan oleh orang lain, ia merasa diserang dan dijelek-jelekan. Baginya, cara penyampaian orang lain tersebut tidak dengan cara baik-baik. Karena kejadian ini terus berulang, HS merasa bahwa ia terlalu sensitif dengan pendapat orang lain tentang dirinya. Ia kini berusaha lebih santai meskipun seringkali masih sulit melakukannya.

Ketika HS sudah memiliki teman, ia akan bersikap sangat loyal dan mengutamakan kepentingan temannya. Sayangnya, HS sering menemukan bahwa tidak semua temannya tidak bersikap serupa. Ketika HS dalam keadaan terdesak dan membutuhkan bantuan, temannya ini justru bersikap acuh dan tidak membantu HS sama sekali. HS merasa tersinggung dan marah dengan perilaku temannya. Namun demikian, ia tidak bisa mengungkapkan hal tersebut. Akhirnya, ia diam saja dan pergi meninggalkan temannya. Saat temannya bertanya mengapa sikapnya berubah, ia tidak akan menjawab. Kondisi ini terkadang merusak pertemanan yang sudah terjalin.

HS saat ini sedang dalam keadaan terdesak akibat batas waktu pengumpulan tugas sudah dekat. Ia terhambat dalam menyelesaikan tugas ini karena sulit menemukan *mood* yang cocok untuk mulai bekerja. HS mengakui ada sejumlah masalah yang turut terkait dengan hubungan sosial. Pertama, ia merasa tidak cocok dengan pembimbing yang bekerja sama dengannya dalam pengerjaan tugas. Sejak pembimbing menolak topik yang pertama kali ia ajukan dan menyuruhnya mengerjakan topik lain, HS seakan kehilangan semangat. Ia menganggap topik yang sekarang ia kerjakan biasa-biasa saja, tidak menarik dan tidak menantang. HS juga sulit menerima umpan balik dari pembimbingnya. Ia merasa sudah membuat tulisan yang baik sehingga saat ia masih mendapatkan banyak revisi, hal tersebut membuat kepercayaan dirinya menurun. Selain itu, HS juga terpengaruh

dengan teman-temannya yang bersikap sangat santai dan tidak peduli dengan batas waktu yang semakin dekat. HS akhirnya mengikuti teman-temannya berleha-leha meskipun sebenarnya ia merasa sangat cemas.

Gambaran Distres Psikologis

Saat ini HS sedang mengejar target pengumpulan tugas yang sangat mendesak. Ia menjadi sering cemas dan tegang karena khawatir tidak dapat memenuhi tenggat waktunya. Masalah hubungannya dengan dosen pembimbing turut membuat ia frustrasi. HS merasa sulit menemukan kecocokan dengan dosen pembimbingnya sehingga membuat ia sering menghindar. HS kemudian juga semakin mudah merasa sensitif saat memperoleh umpan balik dari temannya.

4.8.4. Asesmen Pra Intervensi

Berikut adalah hasil asesmen yang menjadi temuan mengenai kondisi HS sebelum mengikuti program intervensi pelatihan keterampilan sosial.

Tabel 4.8. Asesmen Pra Intervensi HS

Alat Ukur	HSCL-25	SPR - MPCL	Total SSI	EE – SSI	ES – SSI	EC – SSI	SE - SSI	SS – SSI	SC – SSI
Skor	1,96	10	234	32	43	40	34	48	37
Cut off	1,75	8	199,68	29,05	30,37	31,57	26,21	29,11	34

HS saat ini mengalami distres psikologis yang tinggi (skor $\geq 1,75$). Sebagai mahasiswa, HS memandang dirinya memiliki sejumlah masalah yang signifikan saat menghadapi lingkungan sosialnya. (skor kategori *Social Psychological Relation* pada MPCL ≥ 8). Persebaran skor SSI yang tidak merata pada tiap dimensi menunjukkan HS memiliki masalah dalam keterampilan sosial. HS terhambat saat mengajak orang lain terlibat dalam percakapan yang akhirnya menyulitkannya di dalam pergaulan (skor *social expressivity* rendah). Ia juga sulit menyampaikan kondisi emosional yang sedang dirasakannya pada orang lain (skor *emotional expressivity* paling rendah). Hambatan lainnya adalah sensitivitas yang berlebihan saat menangkap pesan dari orang lain (skor *social sensitivity* paling tinggi). Kondisi ini membuat HS mudah tersinggung dan sulit memberikan respon yang lebih netral pada orang tersebut. Persebaran skor yang tidak merata membuat ketimpangan antar dimensi mencapai 16 poin (selisih skor tertinggi dan terendah). Berdasarkan temuan ini, HS memenuhi kriteria partisipan penelitian.

BAB V
PELAKSANAAN INTERVENSI

Bab ini membahas tentang proses dan hasil pelaksanaan intervensi. Pembahasan bertujuan untuk menentukan efektivitas intervensi pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada mahasiswa Universitas Indonesia

5.1. Kegiatan Pelaksanaan Intervensi

5.1.1. Waktu Pelaksanaan Intervensi

Berikut adalah tabel perbandingan rencana dan realisasi jadwal pelatihan:

Tabel 5.1. Waktu Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Hari Pelaksanaan	Rencana Waktu	Realisasi Waktu
<i>Pra Sesi</i>		08.00 – 08.55 (55 menit)	08.30 – 09.15 (45 menit)
Sesi 1 <i>(New Beginning)</i>		08.55 – 09.45 (50 menit)	09.15 – 10.00 (45 menit)
Istirahat		09.45 – 10.00 (15 menit)	10.00 – 10.15 (15 menit)
Sesi 2 <i>(I Share) part I</i>		10.00 – 11.30 (90 menit)	10.15 – 11.30 (75 menit)
Istirahat		11.30 – 13.15	11.30 – 13.15
	Jum'at, 4 Mei 2012	(105 menit)	(105 menit)
Sesi 2 <i>(I Share) part II</i>		-	13.15 – 14.00 (45 menit)

Sesi 3 (<i>I Think</i>)	13.15 – 14.45	14.00 – 15.30
	(90 menit)	(90 menit)
Istirahat	14.45 – 15.00	15.30 – 15.45
	(15 menit)	(15 menit)
Sesi 4 (<i>I Feel</i>)	15.00 – 17.00	15.45 – 17.15
& Closing	(120 menit)	(90 menit)
<i>Pra Sesi</i>	08.00 – 08.15	09.30 – 09.00
	(15 menit)	(30 menit)
Sesi 5 (<i>I Express</i>)	08.15 – 10.15	09.00 – 11.00
	(120 menit)	(120 menit)
Istirahat	10.15 – 10.30	11.00 – 11.15
	(15 menit)	(15 menit)
Sesi 6 (<i>I Care</i>) part I	10.30 – 12.00	11.15 – 12.00
	(90 menit)	(45 menit)
Istirahat	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00
	Sabtu, 5 Mei 2012	(60 menit)
	(60 menit)	(60 menit)
<i>Sesi 6 (I Care) part II</i>	-	13.00 – 13.45
		(45 menit)
Sesi 7 (<i>I Listen</i>)	13.00 – 14.45	13.45 – 15.15
	(105 menit)	(90 menit)
Istirahat	14.45 – 15.00	15.15 – 15.30
	(15 menit)	(15 menit)
Sesi 8 (<i>Sweet Ending</i>)	15.00 – 17.00	15.30 – 17.15

Pelatihan direncanakan berlangsung dua hari berturut mulai pukul 08.00 sampai pukul 17.00 (9 jam x 2 hari = 18 jam). Total jeda waktu untuk makan siang, *coffee break*, dan *conditioning* direncanakan 2 jam setiap harinya. Dengan demikian, waktu efektif pelatihan yang ditargetkan adalah 14 jam.

Pada implementasinya, pelatihan baru bisa dimulai pada pukul 08.30 karena beberapa peserta datang terlambat. Pelatihan baru dimulai setelah seluruh peserta hadir. Berdasarkan perhitungan, waktu efektif pelatihan yang direalisasikan berkurang menjadi 13 jam 15 menit.

Terdapat penyesuaian waktu pada beberapa sesi karena saat berjalan di lapangan, ada sesi yang membutuhkan waktu yang lebih lama sementara ada sesi yang dapat selesai dalam waktu yang lebih singkat. Perubahan waktu sesi yang paling signifikan adalah pada sesi 2 (*I Share*) dan sesi 4 (*I Feel*).

Sesi *I Share* ternyata membutuhkan waktu yang lebih lama (dari 90 menit menjadi 120 menit). Peserta membutuhkan waktu lebih lama untuk melakukan *concrete experience* dan menarik kesimpulan dari temuan yang diperoleh. Sebaliknya, sesi *I Feel* ternyata membutuhkan waktu lebih sedikit (dari 120 menit menjadi 90 menit). *Concrete experience* berjalan dengan cukup mudah. Peserta juga lebih cepat menarik kesimpulan dari temuan yang diperoleh.

Sesi *I Listen* dan *Sweet Ending* juga berjalan lebih cepat 15 menit. Pada sesi *I Listen*, fasilitator memang memotong waktu *concrete experience* setelah melihat bahwa peserta sudah mendapat pengalaman yang cukup untuk kemudian dibahas. Sesi *Sweet Ending* berjalan lebih cepat karena peserta dan fasilitator bisa mempersiapkan diri untuk bergaya bebas dengan lebih cepat dari yang diperkirakan.

5.1.2. Proses Pelaksanaan Intervensi

Fasilitator dibantu 3 orang ko fasilitator pada hari pertama dan 4 orang ko fasilitator pada hari kedua. Seluruh ko fasilitator adalah mahasiswa Magister Profesi Klinis Dewasa yang telah terlatih dalam kemampuan observasi maupun dalam intervensi psikologis. Ko fasilitator berbagi peran dalam melakukan

observasi dan dokumentasi kegiatan pelatihan serta membantu fasilitator dalam teknis pelaksanaan setiap aktivitas sesi.

Fasilitator melakukan sejumlah persiapan sebelum melaksanakan pelatihan yang antara lain adalah:

1. Menyusun modul pelatihan beserta perangkatnya (*presentation slide, worksheet*).
2. Menyiapkan ruangan beserta perlengkapan standar (layar, proyektor, pengeras suara, papan tulis, *flip chart*, spidol, penghapus papan tulis, bangku bermeja, meja dan kursi fasilitator, serta pendingin ruangan).
3. Menyiapkan perlengkapan pelatihan sesuai dengan kebutuhan setiap aktivitas sesi pelatihan yang diadakan.
4. Menyiapkan makan siang, *snack*, dan air minum sesuai jumlah individu yang terlibat dalam pelatihan (peserta, pelatih, asisten pelatih, pekerja kampus).
5. Memastikan peserta pelatihan dan ko fasilitator hadir sesuai jadwal kegiatan yang telah ditentukan.

Selanjutnya, peneliti akan menjelaskan gambaran umum proses intervensi dalam setiap sesinya. Penjelasan alur detil kegiatan tersedia pada lampiran.

Pelatihan Keterampilan Sosial BLISS Hari Pertama

Hari / Tanggal : Jum'at, 4 Mei 2012

Waktu : 08.30 – 17.15

Tempat : Ruang B.106 Gedung B Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Tabel 5.2. Proses Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Target	Pencapaian Sesi
Pra Sesi	<i>Building raport</i>	<i>Building raport</i> berjalan dengan baik. Perkenalan dibuat interaktif agar tidak lebih menarik. Peserta awalnya tampak tegang saat diminta memperkenalkan diri. Ada peserta yang masih terbata-bata, ada yang berbicara sangat cepat, dan ada yang bersikap malu-malu. Namun, ada pula peserta yang sudah

		bisa memperkenalkan diri dengan santai.
	Lembar <i>hope and worries</i> terisi.	Setiap peserta mengisi dan menempelkan <i>hope card</i> dan <i>worry card</i> pada tempat yang telah disediakan. Harapan peserta secara umum adalah memiliki keterampilan sosial yang lebih baik sehingga menjadi orang yang supel dan menyenangkan. Kekhawatiran peserta secara umum adalah takut tidak bisa mengikuti pelatihan dengan baik, tidak disukai peserta lain, dan tidak bisa berubah setelah mengikuti pelatihan.
	Peserta memahami rangkaian kegiatan pelatihan.	Peserta tampak antusias saat dijelaskan mengenai rangkaian kegiatan pelatihan yang akan mereka ikuti selama dua hari.
	Peserta menyepakati aturan kelas selama pelatihan.	Seluruh peserta berperan aktif dalam kesepakatan bersama. Peserta sepakat untuk datang tepat waktu, mengikuti rangkaian kegiatan semaksimal mungkin, tidak menggunakan <i>handphone</i> , saling mendukung satu sama lain, dan saling menjaga rahasia.
Evaluasi peneliti:		
<p>Secara umum, target pra sesi tercapai dengan baik. Keterlambatan peserta di awal membuat adanya urutan kegiatan yang didahulukan. Pengisian <i>pre test</i> akhirnya dilakukan sebelum perkenalan. Peserta awalnya tampak canggung. Namun setelah tahap perkenalan selesai, peserta terlihat jauh lebih santai dan bisa bergurau bersama. Waktu cukup panjang dan bentuk perkenalan yang interaktif mendukung hal ini. Banyak peserta yang ternyata tidak bisa menyebutkan tokoh idolanya. Fasilitator akhirnya meminta peserta menceritakan kesibukannya akhir-akhir ini.</p>		
Sesi	Target	Pencapaian Sesi
1 (<i>New Beginning</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Memahami definisi keterampilan sosial beserta dimensi dan 	Peserta mengikuti instruksi kegiatan dari dua ko fasilitator dengan baik. Dari kegiatan tersebut, peserta berhasil

	<p>aspeknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyadari manfaat menampilkan keterampilan sosial. 	<p>memperoleh temuan bahwa saat berinteraksi di lingkungan sosial, individu harus memastikan bahwa ia dapat berkomunikasi dengan baik dan orang lain memahami maksud yang ia sampaikan dengan baik pula.</p> <p>Lebih lanjut, peserta menemukan bahwa mahasiswa sangat membutuhkan keterampilan sosial agar dapat berinteraksi dengan baik di kampus. Mayoritas waktu dihabiskan bersama orang lain seperti diskusi, presentasi, meminta tolong, atau sekedar berbincang.</p> <p>Peserta juga menemukan bahwa manfaat dari keterampilan sosial adalah memiliki jejaring yang luas sehingga dapat saling mendukung dalam kegiatan bersama.</p>
<p>Evaluasi peneliti:</p> <p>Sasaran sesi 1 tercapai dalam waktu yang terbilang cepat. Peserta dapat segera memperoleh <i>insight</i> yang diharapkan dari <i>concrete experience</i> yang dilakukan. Pelatih juga dapat mengkaitkan temuan dan konsep yang ingin disampaikan dengan cukup mudah.</p>		
Sesi	Target	Pencapaian Sesi
2 (<i>I Share</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari pentingnya memahami dan mengekspresikan diri dengan efektif dan memahami cara mengembangkannya 	<p>Sejumlah peserta banyak menanyakan mengenai instruksi kegiatan pertama yakni pengisian refleksi diri. Ketika waktu habis, ada peserta yang sudah selesai, ada yang hampir selesai, ada pula yang belum menyelesaikan banyak item.</p> <p>Pada kegiatan kedua yakni <i>sharing</i></p>

	<p>berpasangan, tiga dari empat pasangan tampak mudah berinteraksi. Satu pasangan tampak canggung dan bingung. Ketika waktu habis, peserta awalnya memprotes bahwa mereka belum selesai berbagi cerita namun akhirnya mau kembali ke formasi diskusi pleno.</p> <p>Diskusi mengenai temuan berjalan lebih panjang dari yang diperkirakan. Namun akhirnya, peserta berhasil menemukan bahwa memahami diri sendiri dan merasa nyaman untuk mengekspresikannya adalah hal yang penting. Bila kita belum paham dengan diri sendiri, maka kita akan sulit mengekspresikan diri apa-adanya. Orang lain pun akhirnya menjadi sulit untuk memahami diri kita secara utuh dan merasa nyaman untuk berinteraksi dengan kita. Memahami diri apa adanya juga akan membantu kita memahami orang lain apa adanya. Hal ini membuat interaksi sosial berjalan dengan lebih mudah.</p> <p>Peserta turut menemukan bahwa cara untuk dapat memahami dan merasa nyaman pada diri sendiri adalah tidak hanya melihat pada kekurangan melainkan juga kelebihan yang dimiliki.</p>
<p>Evaluasi peneliti:</p> <p>Sasaran sesi 2 tercapai namun melewati target waktu yang telah ditetapkan. Peneliti menemukan bahwa peserta membutuhkan waktu yang lebih lama dalam</p>	

melakukan *concrete experience*. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor peserta belum pernah atau jarang melakukan kegiatan serupa sebelumnya. Selain itu, proses menggali pandangan mengenai diri sendiri ternyata lebih sulit ketimbang mengenai hal-hal di luar diri. Awalnya, peserta menunjukkan respon bingung, takut salah, atau bahkan defensif. Dengan waktu yang lebih panjang, respon pun berubah menjadi lebih positif dan akhirnya mencapai temuan. Sebagian besar peserta juga menikmati proses membuka diri dengan nyaman dalam situasi terkontrol pada kegiatan kedua. Mereka menyatakan jarang memperoleh kesempatan tersebut sehingga peneliti memberikan waktu lebih panjang.

Sesi	Target	Pencapaian Sesi
3 (<i>I Think</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari bahwa pikiran negatif adalah hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya. 	<p>Pada kegiatan pertama, peserta berhasil mengidentifikasi situasi masalah, perasaan, pikiran, dan konsekuensi yang kemudian terjadi dari studi kasus yang diberikan. Dari pembahasan studi kasus, peserta menemukan bahwa setiap orang akan menghadapi situasi masalah yang membuat ia memiliki perasaan dan pikiran tertentu. Perasaan dan pikiran tersebut akan mempengaruhi perilaku yang ia tampilkan kemudian.</p> <p>Pada kegiatan kedua, peserta berhasil menentukan kemungkinan pikiran-pikiran yang muncul pada studi kasus yang diberikan. Dari kegiatan ini, peserta menemukan bahwa emosi terhadap suatu kejadian dapat berbeda ketika seseorang memiliki pemikiran yang berbeda terhadap kejadian tersebut.</p> <p>Pada kegiatan terakhir, peserta berhasil</p>

		<p>menuliskan dan menceritakan pengalaman pribadinya dalam bentuk A-B-C seperti pada contoh sebelumnya. Dalam pembahasan, peserta dapat mendiskusikan pikiran yang lebih baik untuk meredakan atau menghilangkan emosi negatif sehingga peserta dapat membuat solusi yang lebih efektif selanjutnya.</p> <p>Berdasarkan hasil refleksi kegiatan, peserta berhasil mengambil kesimpulan yang sesuai dengan target sesi. Saat mengalami masalah dalam interaksi sosial, peserta harus mengidentifikasi pikiran negatif dan berupaya mengatasinya dengan memilih pikiran yang lebih positif.</p>
--	--	---

Evaluasi peneliti:

Sasaran sesi 3 tercapai sesuai waktu yang telah ditetapkan. Penggunaan kegiatan secara bertahap membantu peserta untuk lebih mudah menangkap *insight* yang diharapkan. Hanya saja, beberapa peserta membutuhkan waktu lebih lama dan tidak sepaham peserta lain sampai akhir sesi. Hal yang sangat membantu adalah pada kegiatan terakhir (penggunaan pengalaman pribadi peserta). Masukan dari peserta lain juga turut membantu peserta yang sedang bercerita mendapat sudut pandang baru dari situasi yang ia hadapi.

Sesi	Target	Pencapaian Sesi
4 (<i>I Feel</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari bahwa emosi negatif adalah hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara mengatasinya. 	<p>Sesuai tujuannya, peserta menampilkan beragam emosi yakni cemas, panik, takut, dan marah selama permainan. Peserta juga tampak sangat tegang. Lama-kelamaan ada peserta yang berinisiatif menenangkan suasana. Ada yang mengajak peserta lain menarik nafas panjang, ada yang</p>

	<p>memotivasi dengan perkataan, “ayo, pasti bisa.”, ada pula yang mengajak semua untuk relaks namun tetap fokus.</p> <p>Peserta berhasil menemukan bahwa Ada kalanya, emosi negatif telah muncul dengan sangat intens sehingga membuat seseorang tidak dapat berpikir dan berperilaku dengan tepat lagi. Untuk itu, peserta perlu menemukan cara yang efektif untuk dapat meredakan ketegangan dan emosi negatif saat berada dalam lingkungan sosial sehingga ia dapat kembali tampil dengan baik.</p> <p>Peserta menemukan bahwa mereka memiliki cara pribadi untuk meredakan ketegangan dan emosi negatif. Ketika fasilitator memperkenalkan teknik relaksasi, peserta mempraktekkan dengan seksama. Hanya saja, ada satu peserta yang belum dapat melakukan gerakan dengan tepat pada beberapa bagian. Beberapa peserta membutuhkan waktu lebih lama untuk membuka mata kembali ketika pelatih menyudahi latihan.</p>
<p>Evaluasi peneliti:</p> <p>Sasaran sesi 4 tercapai sesuai rencana dan waktu yang telah ditetapkan. Peserta dapat segera memperoleh <i>insight</i> yang diharapkan dari <i>concrete experience</i> yang dilakukan. Pelatih pun dapat mengkaitkan temuan dan konsep yang ingin disampaikan dengan cukup mudah.</p>	

Pelatihan Keterampilan Sosial BLISS Hari Kedua

Hari / Tanggal : Sabtu, 5 Mei 2012

Waktu : 08.30 – 17.15

Tempat : Ruang B.106 Gedung B Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Sesi	Target	Pencapaian Sesi
Pra Sesi	<ul style="list-style-type: none">• Perkenalan asisten pelatih yang baru bergabung.• Review materi pelatihan hari pertama.	<p>Terdapat dua orang ko fasilitator yang baru bertugas di hari kedua. Untuk itu, pelatih menyediakan waktu perkenalan agar peserta merasa nyaman dalam berinteraksi dengan mereka.</p> <p>Saat <i>review</i> hari pertama dilakukan, awalnya peserta merasa bingung dan ragu. Ada pula yang mencoba membuka catatannya. Ketika fasilitator meminta peserta santai saja karena ini bukan semacam tes melainkan <i>review</i> bersama, peserta justru mampu mengingat lebih banyak. Proses <i>review</i> menjadi interaktif karena peserta saling menambahkan informasi yang telah disampaikan oleh satu orang.</p>
Evaluasi peneliti: <p>Sasaran pra sesi secara umum dapat berjalan dengan baik. Peneliti mengevaluasi bahwa cara <i>review</i> akan berlangsung lebih efektif bila peserta diminta untuk melakukan pengingatan sendiri terlebih dahulu dengan melihat pada sejumlah kertas <i>review</i> yang ditempel di dinding. Setelah peserta melakukan <i>review</i>, barulah fasilitator mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk melihat sejauh mana pemahaman mereka. Ko fasilitator juga sebaiknya konsisten selama 2 hari sehingga proses adaptasi peserta tidak berulang dan mereka dapat segera fokus dengan target pembelajaran.</p>		
Sesi	Target	Pencapaian Sesi

<p>Sesi 5 (<i>I Express</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari pentingnya menampilkan komunikasi verbal dan non verbal yang sesuai dan memahami cara mengembangkannya 	<p>Peserta tampak terkejut ketika diberikan tugas untuk presentasi di depan kelas dan hanya diberikan waktu persiapan selama 10 menit. Sesi presentasi akhirnya berjalan lancar. Peserta mendapatkan kesempatan tampil, memberikan tanggapan mengenai penampilan diri sendiri, dan mendapatkan apresiasi serta umpan balik dari peserta lain dan tim fasilitator.</p> <p>Peserta kemudian berhasil menemukan bahwa aspek verbal dan non verbal patut diperhatikan saat menjalin interaksi sosial seperti presentasi, dan sebagainya. Aspek verbal terkait dengan isi cerita, ucapan yang disampaikan. Sementara, aspek non-verbal terkait dengan kontak mata, <i>gesture</i>, mimik, dan sikap tubuh.</p>
<p>Evaluasi peneliti:</p> <p>Sasaran sesi 5 secara umum tercapai. Semua peserta berhasil melakukan presentasi dan memperoleh momen yang baik dengan adanya apresiasi dari lingkungan. Awalnya peneliti memprediksi peserta tidak akan presentasi terlalu lama sehingga 10 menit dirasa cukup sebagai target. Ternyata yang terjadi adalah hampir semua peserta membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bercerita di depan kelas. Mereka pun tampak menikmati saat bisa membuka pengalaman pribadi sehingga ada waktu tambahan. Untungnya, proses <i>reflective observation</i> dapat berlangsung lebih cepat dari perkiraan.</p>		
<p>Sesi</p>	<p>Target</p>	<p>Pencapaian Sesi</p>
<p>Sesi 6 (<i>I Care</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari pentingnya memahami dan berempati dengan 	<p>Peserta mampu merefleksikan temuan permainan sesuai target pada sesi <i>i care</i>. Peserta menemukan bahwa mereka berhasil memenangkan permainan ketika</p>

	<p>orang lain dan memahami cara mengembangkannya</p>	<p>tiap peserta menyadari bahwa bukan hanya ia yang memiliki keterbatasan namun juga orang lain. Setiap orang memiliki kesulitan yang harus ia kelola. Peserta akhirnya tidak hanya meminta untuk dipahami, melainkan untuk memahami posisi orang lain. Setelahnya peserta berusaha fokus menjalani perannya sebaik mungkin dan membantu anggota tim lain dalam menjalani peran mereka.</p> <p>Ketika ditarik lebih luas ke dalam interaksi sosial, peserta menemukan bahwa saat berhubungan dengan orang lain, kita tidak boleh hanya meminta untuk dipahami. Kita juga harus dapat memahami kondisi orang lain. Kondisi dalam hal ini berarti pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang dipilih oleh orang lain. Peserta kemudian berhasil membedakan empati dengan apatis, antipati, dan simpati. Peserta juga belajar cara-cara mengembangkan pemahaman terhadap orang lain.</p>
--	--	---

Evaluasi peneliti:

Sasaran sesi 6 dapat tercapai sesuai rencana yang telah ditentukan. Kegiatan *concrete experience* tampak sesuai untuk peserta karena dapat membuat temuan mudah diperoleh dan dikaitkan dengan materi yang akan disampaikan.

Sesi	Target	Pencapaian Sesi
<p>Sesi 7 (<i>I Listen</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari pentingnya mendengar aktif sebagai bentuk 	<p>Pada kegiatan pertama, ada peserta yang bersemangat menjalankan perannya dalam <i>role play</i>. Namun, ada pula peserta yang merasa sulit melakukannya. Ia akhirnya</p>

	<p>perilaku komunikasi yang positif dan memahami cara mengembangkannya</p>	<p>memilih mendiamkan pasangannya saja ketimbang harus bersikap seperti orang yang keras kepala. Pada kegiatan kedua, peserta tampak menikmati waktunya saat bisa berbincang dengan pasangannya.</p> <p>Peserta menemukan bahwa kita sendiri ingin didengarkan dengan baik. Begitupun orang lain. Saat kita mendengarkan, kita menunjukkan usaha untuk memahami dan memberikan perhatian pada orang lain. Saling mendengarkan dengan baik akan mencegah datangnya konflik dan membuat orang lain merasa dihargai kepentingannya</p> <p>Peserta kemudian mempelajari perbedaan mendengar dan mendengarkan serta cara-cara untuk mendengarkan secara aktif.</p>
<p>Evaluasi peneliti:</p> <p>Sasaran sesi 7 dapat tercapai sesuai rencana yang telah ditentukan. Peserta memperoleh <i>insight</i> dari kegiatan <i>concrete experience</i> dan pelatih dapat mudah mengkaitkannya dalam pembahasan. Ketika tahap konsep mendengar aktif, peserta tampak masih bingung dengan istilah-istilah yang baru ia temui. Kedepannya, istilah tersebut sebaiknya dibuat dalam bahasa yang lebih awam.</p>		
Sesi	Target	Pencapaian Sesi
<p>Sesi 8 (<i>Sweet Ending</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari bahwa pengalaman negatif adalah hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial dan memahami cara 	<p>Kegiatan bergaya bebas di sesi terakhir ini berlangsung dengan meriah. Awalnya, peserta pertama yang diminta fasilitator untuk melanjutkan menjadi instruktur gaya ternyata menolak dengan ekspresi takut dan malu. Akhirnya ada peserta lain yang berinisiatif menggantikannya. Gerakan</p>

	mengatasinya.	<p>peserta yang sangat total dan bebas sehingga mempengaruhi peserta lainnya. Akhirnya, peserta lain pun tidak ragu untuk mengeluarkan gaya pilihannya. Setiap ada peserta bergaya, semua orang bersorak memberikan dukungan dan mengikuti gerakan sepenuh hati. Ketika sampai ke peserta yang menolak sebelumnya, ia justru sangat bersemangat.</p> <p>Dalam diskusi pada akhir kegiatan, peserta menyatakan bahwa kegiatan ini seru dan bisa melepaskan <i>stres</i>. Peserta merasa senang karena dapat menampilkan diri dengan bebas di depan umum dan mendapatkan apresiasi yang positif dari orang lain. Hal ini meningkatkan kepercayaan diri peserta.</p> <p>Dari kegiatan tersebut, peserta menemukan bahwa sering kali kita sulit merasa bebas dan nyaman di situasi sosial karena lingkungan lingkungan tidak mendukung atau bahkan merendahkan kita. Namun sebenarnya, masih banyak kesempatan lain dimana lingkungan akan memberikan apresiasi. Peserta perlu mencari kesempatan untuk memperoleh pengalaman positif dalam interaksi sosial semaksimal mungkin. Peserta juga perlu mengapresiasi diri sendiri atas keberanian untuk tampil di lingkungan sosial, bagaimanapun reaksi dari lingkungan dan</p>
--	---------------	---

	hasil yang dicapai. Semakin terbiasa dengan interaksi sosial, peserta akan semakin santai dan percaya diri.
--	---

Evaluasi peneliti:

Peneliti menilai sesi puncak berhasil terlaksana sesuai rencana yang telah ditetapkan. Peneliti melihat bahwa pemilihan orang pertama yang tampil menjadi instruktur gaya sangat penting. Antusiasme sempat berkurang saat peserta pertama menolak untuk memulai gaya. Untungnya ada peserta lain yang berinisiatif untuk menggantikan dan bergaya dengan maksimal. Saat *reflective observation*, peneliti melihat bahwa ada baiknya sesi ditambahkan dengan peserta yang berbagi pengalaman mengenai pengalaman positif dan menyenangkan saat tampil di dalam lingkungan sosial atau berinteraksi dengan orang lain.

Sesi	Target	Pencapaian Sesi
<i>Closing</i>	• <i>Review</i> seluruh materi pelatihan.	Peserta berhasil me- <i>review</i> kembali materi pelatihan selama dua hari.
	• Peserta menerima kartu apresiasi.	Saat sesi berjalan, suasana sangat ceria dan mengharukan. Banyak jabat tangan dan pelukan yang mengiringi ucapan terima kasih. Peserta bahkan segera mengambil tempat untuk membaca kartu dengan seksama satu persatu setelahnya.
	• Penutupan acara.	Fasilitator mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipan peserta. Seluruh performa peserta turut diapresiasi. Fasilitator menyampaikan harapan semoga peserta dapat merasa lebih nyaman dan luwes saat tampil depan umum maupun saat bergaul.
	• Pengisian lembar umpan balik pelatihan.	Seluruh peserta mengisi lembar umpan balik pelatihan.
	• Berfoto bersama.	Seluruh peserta, fasilitator, dan ko

		fasilitator melakukan berfoto bersama. Seiring kepulauan peserta, fasilitator memberikan modul pelatihan dan mengingatkan bahwa peserta akan diundang kembali sebulan kedepan untuk kegiatan pasca pelatihan.
--	--	---

Evaluasi peneliti:

Sesi penutupan berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Fasilitator dan ko fasilitator menyalami dan memberikan semangat pada mereka di akhir pertemuan. Suasana penuh keakraban pun sangat terasa diantara peserta. Setelah keluar ruangan, mereka sempat duduk bersama tak jauh dari ruang pelatihan dan berbincang kembali sebelum benar-benar pulang.

5.1.3. Evaluasi Proses Pelaksanaan Intervensi

5.1.3.1. Umpan Balik Pelatihan Kuantitatif

Peneliti menyusun lembar umpan balik yang diberikan pada akhir pelatihan. Di dalam lembar umpan balik ini, item 1 - 4 menysar pada materi pelatihan dan item 5 - 8 menysar pada performa pelatih. Berikut adalah hasil temuannya:

Tabel 5.3. Umpan Balik Pelatihan Kuantitatif

No	ASPEK PENILAIAN	PENILAIAN PARTISIPAN				
		1	2	3	4	5
1.	Pelatihan ini memenuhi harapan saya	-	-	-	7 (12,5%)	1 (87,5%)
2.	Saya dapat menerapkan pengetahuan yang saya peroleh dari pelatihan ini	-	-	-	5 (62,5%)	3 (37,5%)
3.	Tujuan dari setiap topik dapat dicapai	-	-		4 (50%)	4 (50%)
4.	Saya menyarankan orang lain untuk mengikuti pelatihan ini	-	-	-	3 (37,5%)	5 (62,5%)
5.	Penampilan fasilitator meyakinkan	-	-	2 (25%)	4 (50%)	2 (25%)
6.	Instruksi fasilitator mudah dipahami	-	-	2 (25%)	3 (37,5%)	3 (37,5%)
7.	Fasilitator menguasai materi dengan baik	-	-		4 (50%)	4 (50%)

8.	Interaksi fasilitator-peserta kondusif bagi pelatihan	-	-	-	2 (25%)	6 (75%)
----	---	---	---	---	------------	------------

*Keterangan: 1 = Sangat Tidak Baik; 2 = Tidak Baik; 3 = Cukup Baik; 4 = Baik; 5 = Sangat Baik

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas partisipan memberikan penilaian pada kisaran nilai 4 dan 5 yang berarti baik dan sangat baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa partisipan memandang positif pelatihan yang telah dilaksanakan. Berdasarkan umpan balik ini, hal yang paling baik dalam pelatihan adalah interaksi antara fasilitator dan peserta yang kondusif. Selain itu, peserta turut ingin menyarankan orang lain untuk mengikuti pelatihan ini. Hanya saja, hal yang paling perlu dikembangkan selanjutnya dari pelatihan adalah penampilan fasilitator agar lebih meyakinkan.

5.1.3.2. Umpan Balik Pelatihan Kualitatif

Selain umpan balik kuantitatif, peneliti juga meminta peserta untuk memberikan umpan balik terhadap pelatihan secara kualitatif dengan menjawab sejumlah pertanyaan. Ketika diminta memberikan pendapat mengenai apa yang partisipan peroleh dari sesi pelatihan, partisipan secara umum menjawab bahwa ia memperoleh cara merasa nyaman pada diri sendiri dan kemudian nyaman berinteraksi dengan lingkungan sosial. Partisipan turut merasa pelatihan membuat pola pikirnya menjadi lebih terbuka dan positif.

Ketika diminta memberikan pendapat mengenai kelebihan yang dimiliki pelatihan ini, partisipan menyatakan bahwa penyampaian menarik, materi tidak berat dipahami dan bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, interaksi yang dibangun kondusif dan menyenangkan, dan bentuk apresiasi bermakna. Selanjutnya, pada pertanyaan mengenai hal apa yang perlu diperbaiki dalam pelatihan, peserta menyatakan tentang ketepatan waktu, penambahan hari pelatihan, dan peningkatan interaksi dengan semua partisipan.

Terkait dengan fasilitator, partisipan menilai bahwa kelebihan yang dimiliki adalah pengetahuan dan pengalaman yang luas, mampu membangun atmosfer yang nyaman, mampu memberikan dukungan secara merata, dan komunikatif. Sementara, kekurangan yang masih perlu diperbaiki adalah ketenangan dan penyampaian fasilitator agar langsung pada sasaran. Lebih lanjut, saran partisipan

untuk pelaksanaan selanjutnya adalah memperbaharui *ice breaking games*, lebih tepat waktu, mengurangi jargon yang sulit dimengerti, dan perangkat audio visual dibuat lebih maksimal. Waktu pelaksanaan juga sebaiknya diadakan saat libur mahasiswa S1.

Partisipan berpendapat bahwa pelatihan sangat menarik dan bermanfaat. Fasilitator didorong untuk mengadakan pelatihan kembali di lain waktu dengan publikasi yang lebih besar. Peserta pun sebaiknya diperluas sehingga tidak hanya untuk mahasiswa UI atau S1 saja. Menurut partisipan, banyak mahasiswa yang membutuhkan dan menginginkan pelatihan seperti ini.

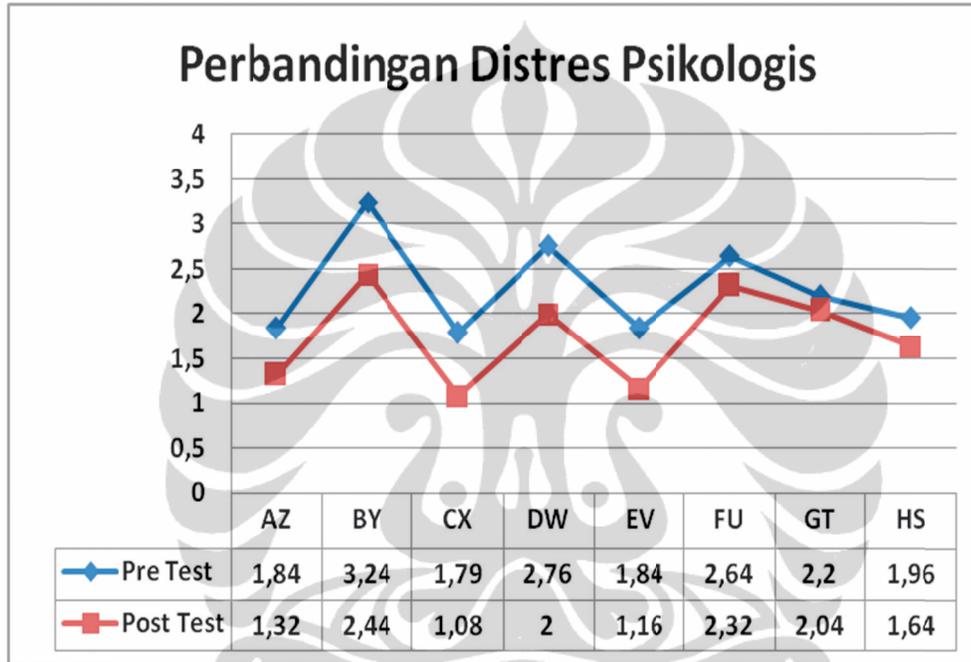


5.2. Hasil Pelaksanaan Intervensi

5.2.1. Evaluasi Efektivitas Intervensi Secara Kelompok

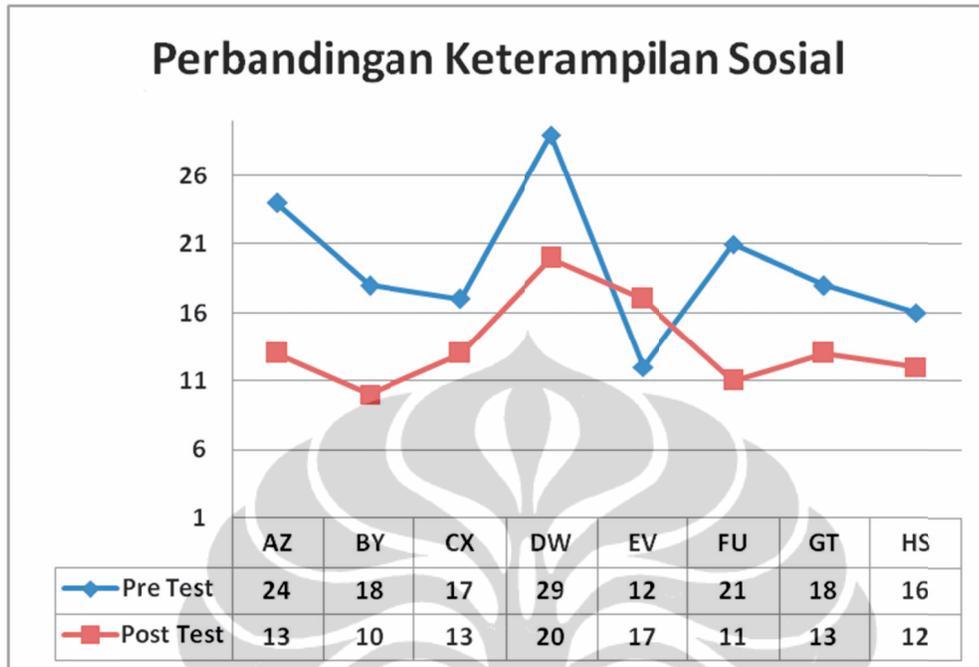
Evaluasi efektivitas intervensi secara kelompok dilakukan dengan membandingkan skor alat ukur HSCL-25 dan SSI sebelum dan satu bulan sesudah pelatihan. Berikut adalah grafik yang menunjukkan hasil perbandingannya:

Grafik 5.1. Perbandingan Distres Psikologis Pre dan Post Pelatihan



Grafik di atas menunjukkan bahwa metode pelatihan efektif untuk menurunkan tingkat distres psikologis partisipan. Terdapat empat partisipan yang tidak lagi tergolong memiliki tingkat distres psikologis tinggi karena skornya telah berada di bawah *cut off score*. Penurunan skor terbesar diperoleh BY (0,80 poin), DW (0,76 poin), CX (0,71 poin), EV (0,68 poin), dan AZ (0,52 poin). Tiga partisipan lainnya mengalami penurunan skor yang berkisar antara 0,16-0,32 poin.

Grafik 5.2. Perbandingan Keterampilan Sosial Pre dan Post Pelatihan



Grafik di atas menunjukkan bahwa metode pelatihan efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial pada tujuh partisipan. Temuan ini diperoleh dengan membandingkan tingkat ketimpangan antar dimensi dengan skor tertinggi dan skor terendah pada alat ukur SSI. Pada tujuh partisipan, tingkat ketimpangan tersebut menurun satu bulan setelah intervensi. Namun, ada satu partisipan, yakni EV yang mengalami peningkatan dalam ketimpangan skor. Perkembangan dalam keterampilan sosial paling ditunjukkan oleh AZ (perbedaan sebesar 11 poin). FU dan DW juga peningkatannya termasuk paling besar (perbedaan FU = 10 poin, DW = 9 poin). Perkembangan pada empat orang lainnya ditunjukkan dengan perbedaan ketimpangan skor yang berkisar antara 4-8 poin. Selain itu, kini tidak ada partisipan yang memiliki skor yang ada di bawah *low cut off* pada masing-masing dimensi keterampilan sosial. Pembahasan dinamika dimensi keterampilan sosial akan dibahas dengan lebih detil pada bagian evaluasi efektivitas intervensi pada tiap partisipan.

5.2.2. Evaluasi Efektivitas Intervensi Secara Individual

5.2.2.1. Partisipan 1 (AZ)

Berikut adalah tabel perbandingan *pre test* dan *post test* untuk melihat efektivitas intervensi pada AZ:

Tabel 5.4. Perbandingan Skor AZ Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek Pengukuran	Pre Test	Post Test	Keterangan
Keterampilan sosial (SSI)	242	270	
<i>Emotional expressivity</i>	31	44	Membaik (skor yang awalnya kedua terendah mengalami peningkatan)
<i>Emotional sensitivity</i>	44	44	
<i>Emotional control</i>	53	52	Membaik (skor yang awalnya tertinggi mengalami penurunan)
<i>Social expressivity</i>	43	45	
<i>Social sensitivity</i>	(29)	39	Membaik (skor yang awalnya terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
<i>Social control</i>	42	46	
Distres psikologis (HSCL-25)	1,84	1,32	Membaik (skor sudah berada dibawah <i>cut off</i> sehingga distres psikologis tidak lagi tergolong tinggi)

Keterangan: (...) = skor dibawah *low cut off*

Pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada AZ. AZ mengalami perbaikan signifikan pada dua dimensi keterampilan yang sebelumnya terbilang paling rendah. *Emotional expressivity* yang meningkat 13 poin menunjukkan bahwa AZ telah mampu mengekspresikan emosi dengan lebih baik. Hal ini membantunya untuk membuat orang lain lebih antusias dalam percakapan. *Social sensitivity* yang meningkat 10 poin dan telah berada di atas *cut off score* menunjukkan bahwa

ia dapat lebih sensitif dalam menginterpretasikan pesan dari orang lain sehingga ia dapat menampilkan respon yang lebih akurat.

AZ tampak masih sulit mengelola dimensi *emotional control*-nya agar lebih seimbang dengan dimensi lain. Sampai saat ini, AZ masih cenderung menyembunyikan emosi yang ia miliki dari orang lain. Namun, skor pada dimensi tersebut dapat dikatakan mengalami perbaikan dengan terjadi penurunan skor meskipun hanya 1 poin. Ketimpangan antar dimensi keterampilan sosial yang dimiliki AZ berkurang dari 24 poin menjadi 13 poin setelah mengikuti pelatihan. Lebih lanjut, tingkat distres psikologis AZ yang sebelumnya tergolong tinggi pun kini turun hingga menjadi normal ($< 1,75$ cut off score). Stres yang dialami AZ tidak lagi mengganggu dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh data kualitatif mengenai perkembangan yang dirasakan oleh AZ pasca mengikuti pelatihan. AZ menyatakan bahwa ia merasa mendapatkan pencerahan dan perspektif baru setelah mengikuti pelatihan. AZ mengatakan bahwa sebelum mengikuti pelatihan, ia sering menghabiskan energi untuk memikirkan masalahnya terus-menerus, termasuk dalam masalah interaksi sosial. AZ sangat terbantu dengan pembelajaran di sesi *i think*. Ia menyadari bahwa bila selama ini masalahnya tidak selesai karena ia sibuk berpikir dan terpaku terus tanpa bergerak untuk menyelesaikan masalah. Kini ia mencoba untuk berpikiran lebih positif dan fokus pada solusi.

Saat ini AZ sedang berusaha mengejar studi agar dapat bisa lulus tepat waktu. Awalnya ia masih merasa khawatir karena bobot studi yang ia ambil pada semester 7 sangat banyak. Ia takut performanya tidak optimal. Meskipun demikian, AZ memutuskan untuk fokus berusaha sebaik mungkin ketimbang sibuk dengan ketakutannya. AZ juga menerapkan strategi relaksasi seperti berwudhu dan sholat untuk memperoleh ketenangan.

Dalam interaksi sosial, AZ juga mempraktekkan cara berbicara yang lebih ekspresif. Ia juga berusaha mempraktekkan cara mendengarkan yang diperoleh pada sesi *i listen*. AZ menyadari bahwa ia akhirnya tidak terpaku pada diri sendiri dan dapat lebih memperhatikan orang lain saat berinteraksi. Hal ini membuat orang lain lebih nyaman. AZ pun merasa senang melihat respon orang lain yang nyaman saat bersamanya. Hal yang masih menghambat pada dasarnya adalah

karena AZ tidak menggunakan *blackberry* sementara informasi yang beredar di lingkungan kampusnya lebih sering menggunakan media grup *bbm*.

AZ pun mengatakan bahwa ia sempat berbagai ilmu yang ia peroleh dari pelatihan ke temannya yang lain. Menurutnya, ilmu tersebut sangat berkesan dan membekas. Hal yang turut membuat AZ turut bersyukur adalah penyakit insomnianya hilang. Kini ia bisa tidur sebelum pukul 11. Menurut AZ, hal ini dapat terjadi karena ia dapat mengelola masalahnya dengan lebih baik saat ini.

5.2.2.2. Partisipan 2 (BY)

Berikut adalah tabel perbandingan *pre test* dan *post test* untuk melihat efektivitas intervensi pada BY:

Tabel 5.5. Perbandingan Skor Pengukuran BY sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek Pengukuran	Pre Test	Post Test	Keterangan
Keterampilan sosial (SSI)	209	229	
<i>Emotional expressivity</i>	34	39	
<i>Emotional sensitivity</i>	33	40	
<i>Emotional control</i>	34	34	
<i>Social expressivity</i>	34	40	
<i>Social sensitivity</i>	46	43	Membaik (skor yang awalnya tertinggi mengalami penurunan)
<i>Social control</i>	(28)	33	Membaik (skor yang awalnya terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
Distres psikologis (HSCL-25)	3,24	2,44	Membaik (skor mengalami penurunan)

Keterangan: (...) = skor dibawah *low cut off*

Pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada BY. BY mengalami perbaikan pada dimensi *social control* sehingga nilainya kini berada di atas *cut off score*. Hal ini menunjukkan bahwa kini BY dapat menyesuaikan diri dengan lebih nyaman

pada berbagai situasi sosial. Aspek *social sensitivity* yang pada asesmen awal juga menjadi perhatian karena terlampau tinggi, kini telah menurun. Ada upaya dari BY untuk mengurangi sensitivitas dalam menginterpretasikan pesan yang disampaikan orang lain. Setelah menjalani pelatihan, ketimpangan dalam keterampilan sosial BY berkurang dari 18 poin menjadi 11 poin. Meskipun masih tergolong tinggi, tingkat distres psikologis BY yang sebelumnya sangat besar pun kini mengalami penurunan sebesar 0,8 poin. BY tampak dapat mengelola distres yang ia rasakan dengan lebih baik.

Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh data kualitatif mengenai perkembangan yang dirasakan oleh BY pasca mengikuti pelatihan. BY menyatakan bahwa kini ia dapat lebih berempati dengan orang lain. Sebelumnya, ia masih sering sensitif dengan sikap orang lain padanya. Kini, ia berusaha lebih memahami bahwa orang lain memiliki pikiran dan perasaan masing-masing yang menjadi alasan ia berperilaku tertentu. BY mengatakan bahwa ia bisa lebih mengekspresikan diri saat berkomunikasi. Misalnya saja, ia bisa mengatakan pada orang tua mengenai kesulitan yang sedang ia hadapi saat ini. Hal ini menjadi suatu pencapaian yang tidak terduga karena sebelumnya BY jarang bercerita secara mendalam pada keluarga. Orang tua BY pun akhirnya menjadi lebih peduli padanya. BY merasa interaksinya dengan orang tua menjadi lebih baik. Bila dulu hanya satu arah berupa instruksi dari ibunya, kini ia juga bisa mengemukakan pendapat. Komunikasi yang terjalin menjadi dua arah.

BY juga berupaya membuat strategi relaksasi saat merasa tegang dalam suatu interaksi sosial. BY kini memiliki mantra sederhana, '*ayo, pasti bisa, semua ini pasti lewat!*'. Hal ini menurutnya membantu menciptakan ketenangan dan memotivasinya. BY juga berupaya untuk menghargai potensi dan pengalaman positif yang pernah ia alami. Sebagai contoh, ia membaca ulang *blog* yang ia buat dan menyadari bahwa tulisannya cukup baik. BY tidak lagi terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. BY yang dulu menganggap dirinya tidak memiliki masa depan kini bisa melihat bahwa hidupnya masih panjang. Ia menyadari bahwa masih banyak hal yang bisa ia pelajari dan masih banyak orang-orang baik yang akan ia temui.

5.2.2.3. Partisipan 3 (CX)

Berikut adalah tabel perbandingan *pre test* dan *post test* untuk melihat efektivitas intervensi pada CX:

Tabel 5.6. Perbandingan Skor Pengukuran CX sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek Pengukuran	Pre Test	Post Test	Keterangan
Keterampilan sosial (SSI)	242	264	
<i>Emotional expressivity</i>	41	46	
<i>Emotional sensitivity</i>	43	49	
<i>Emotional control</i>	31	36	Membaik (skor yang awalnya terendah mengalami peningkatan).
<i>Social expressivity</i>	42	46	
<i>Social sensitivity</i>	37	45	
<i>Social control</i>	48	49	Tidak membaik (skor yang awalnya tertinggi mengalami peningkatan)
Distres psikologis (HSCL-25)	1,79	1,08	Membaik (skor sudah berada dibawah <i>cut off</i> sehingga distres psikologis tidak lagi tergolong tinggi)

Keterangan: (...) = skor dibawah *low cut off score*

Pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada CX. CX mengalami peningkatan pada dimensi *emotional control* sebesar 5 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan CX untuk mengelola emosi sesuai dengan situasi menjadi lebih baik. Hanya saja, *social control* yang seharusnya menurun justru meningkat 1 poin. Hal ini menunjukkan bahwa CX masih mudah terpengaruh dengan pikiran dan perasaan orang lain. Meskipun demikian, ketimpangan skor diantara keduanya menurun dari 17 menjadi 13 poin. Dengan demikian, dapat CX dapat dinyatakan mengalami peningkatan dalam keterampilan sosial. Penurunan tingkat distres psikologis CX hingga skornya berubah menjadi 1,08 menunjukkan bahwa stres yang dialami CX kini sudah hampir tidak mengganggu sama sekali.

Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh data kualitatif mengenai perkembangan yang dirasakan oleh CX pasca mengikuti pelatihan. Menurut CX, perkembangan yang paling ia rasakan adalah ia lebih mampu berkomunikasi secara asertif. CX sebelumnya cenderung mengiyakan saja perkataan dari teman-temannya. Setelah mengikuti pelatihan, ia bisa mengutarakan apa yang menjadi pendapatnya. Ia juga dapat menolak ajakan temannya ketika ia sedang mengejar pengumpulan tugas. Hasilnya, CX merasa lebih nyaman dengan interaksi yang ia jalin dengan teman-temannya.

CX mengakui bahwa komunikasi yang asertif lebih mudah ia lakukan pada teman yang sudah dekat dengannya. Untuk orang yang baru dikenal, ia terkadang ragu dan masih merasa tidak tega. CX bahkan sempat ‘mengajari’ temannya untuk bisa berkata tidak dan tidak selalu mengabaikan kepentingan diri sendiri. CX senang mendapati bahwa ia merasa nyaman dan merasakan manfaat dari berbicara secara asertif. Respon orang lain yang tidak negatif pun membuat ia menyadari bahwa tidak sejalan dengan teman bukan sesuatu yang selalu buruk.

Hal yang masih dikhawatirkan CX adalah saat ia harus mengikuti diuji atau ditanya dalam suatu pertemuan formal. CX sering tiba-tiba terdiam dan seakan tidak bisa berpikir. CX menyadari bahwa kondisi tersebut disebabkan pikiran negatif bahwa ia akan dianggap bodoh oleh orang lain. Menurut CX, kepintaran dan keahlian adalah hal yang penting. Untuk mengatasinya, CX berupaya untuk melakukan persiapan matang, menenangkan diri, dan berpikiran lebih positif.

5.2.2.4. Partisipan 4 (DW)

Berikut adalah tabel perbandingan *pre test* dan *post test* untuk melihat efektivitas intervensi pada DW:

Tabel 5.7. Perbandingan Skor Pengukuran DW sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek Pengukuran	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Keterangan
Keterampilan sosial (SSI)	245	250	
<i>Emotional expressivity</i>	33	35	
<i>Emotional sensitivity</i>	54	51	Membaik (skor yang awalnya tinggi mengalami penurunan)

<i>Emotional control</i>	53	48	Membaik (skor yang awalnya tinggi mengalami penurunan)
<i>Social expressivity</i>	(25)	31	Membaik (skor yang awalnya terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
<i>Social sensitivity</i>	54	47	Membaik (skor yang awalnya tinggi mengalami penurunan)
<i>Social control</i>	(26)	38	Membaik (skor yang awalnya kedua terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
Distres psikologis (HSCL-25)	2,76	2,00	Membaik (skor mengalami penurunan)

Keterangan: (...) = skor dibawah *low cut off score*

Pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada DW. Skor *social expressivity* dan *social control* DW kini meningkat hingga berada di atas *low cut off score*. Peningkatan tersebut turut membuat ketimpangan skor pun menurun dari 29 poin menjadi 20 poin. Peningkatan pada keterampilan *social expressivity* dan *social control* menunjukkan bahwa DW telah mampu mengajak orang lain terlibat dalam percakapan dengan lebih baik. Ia juga dapat menyesuaikan diri dengan lebih nyaman di situasi sosial. Penurunan pada *social* dan *emotional sensitivity* turut mendukung DW untuk berkembang karena kini ia dapat lebih mengontrol sensitivitasnya terhadap pesan verbal dan emosional yang disampaikan oleh orang lain. Penurunan pada *emotional control* juga berarti DW telah mencoba untuk lebih jujur dan terbuka secara emosional di depan orang lain. Dengan demikian, kesalahan pemahaman saat berinteraksi sosial dapat dihindari. Meskipun masih tergolong tinggi, tingkat distres psikologis DW sudah turun sebesar 0,76 poin. BY tampak dapat mengelola distres yang ia rasakan dengan lebih baik.

Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh data kualitatif mengenai perkembangan yang dirasakan oleh DW pasca mengikuti pelatihan. DW menyatakan bahwa perkembangan yang paling ia rasakan adalah ia sudah dapat

melakukan presentasi dengan lebih natural dan percaya diri. Ia sudah berani untuk menatap audiens dan tidak khawatir berlebihan akan melakukan kesalahan.

DW turut menyatakan bahwa ia tidak lagi fokus untuk diterima oleh sekelompok orang yang memang eksklusif di angkatannya. Ia mencari teman lain yang bisa menerima ia apa adanya dan kini sudah lebih dekat dengan mereka. DW juga belajar untuk lebih membuka diri dan bergabung pada pergaulan lain. DW juga sudah berusaha tidak terlalu sensitif lagi dengan tidak menganggap bahwa orang lain selalu berpandangan negatif padanya. Selain itu, DW kini juga merasa bisa lebih asertif. Misalnya saja, beberapa waktu lalu kakak DW sempat kesal padanya untuk kesalahan yang tidak ia lakukan. Biasanya, DW hanya akan diam saja. Sekarang, DW berusaha untuk menyampaikan pendapatnya pada sang kakak.

Tanggapan dari kakak biasanya masih emosional. Namun seiring waktu, kakak DW akan menyadari bahwa DW tidak bersalah. DW merasa bahwa pembelajaran tentang empati dan mendengarkan membantu DW dalam hal ini. DW juga berusaha untuk tampil apa adanya dan tidak memaksa untuk bisa sama dengan orang lain. Kondisi ini menurut DW membuat ia tidak mudah stres dan emosinya menjadi lebih terkontrol.

5.2.2.5. Partisipan 5 (EV)

Berikut adalah tabel perbandingan *pre test* dan *post test* untuk melihat efektivitas intervensi pada EV:

Tabel 5.8. Perbandingan Skor Pengukuran EV sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek Pengukuran	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Keterangan
Keterampilan sosial (SSI)	248	253	
<i>Emotional expressivity</i>	36	33	Tidak membaik (skor yang awalnya terendah mengalami penurunan).
<i>Emotional sensitivity</i>	45	45	
<i>Emotional control</i>	36	34	Tidak membaik (skor yang awalnya terendah mengalami penurunan).
<i>Social expressivity</i>	45	49	
<i>Social sensitivity</i>	48	50	Tidak membaik (skor yang awalnya tertinggi mengalami peningkatan)

<i>Social control</i>	38	42	
Distres psikologis (HSCL-25)	1,84	1,16	Membaik (skor sudah berada dibawah <i>cut off</i> sehingga distres psikologis tidak lagi tergolong tinggi)

Keterangan: (...) = skor dibawah *low cut off score*

Pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif menurunkan distres psikologis pada EV sampai perubahannya sebesar 0,68 poin. Skor yang dimiliki sekarang telah berada di atas *cut off score* dan skornya menunjukkan bahwa stres yang dialami EV saat ini hampir tidak mengganggu sama sekali. Namun demikian, pelatihan keterampilan sosial tidak terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial pada EV. Dimensi *emotional expressivity* dan *control* justru menurun (2-3 poin) sementara *social sensitivity*-nya meningkat (2 poin). Hal ini menunjukkan bahwa EV masih memiliki hambatan yang sama dalam mengekspresikan dan mengelola kondisi emosionalnya agar dapat berinteraksi dengan lebih nyaman. Hambatan tersebut pun masih berkisar pada sensitivitas yang berlebihan saat menginterpretasikan pesan yang disampaikan orang lain.

Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh data kualitatif untuk membandingkan data kuantitatif dengan perkembangan yang dirasakan oleh EV pasca mengikuti pelatihan. EV menyatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan, ia menjadi tahu cara mendengarkan dengan lebih baik dan dapat menyimpulkan permasalahan dengan lebih tepat. Berbeda dengan dulu ketika ia masih sering bingung dalam memberikan tanggapan terhadap cerita orang lain. Ia turut merasa kini bisa lebih memotivasi temannya yang sedang menghadapi masalah. EV bahkan berbagi dengan teman-temannya mengenai teknik mendengarkan aktif.

EV mengakui bahwa hubungannya dengan teman yang sempat berkonflik dengannya masih tidak ada perubahan. EV sudah bisa bersikap biasa saja, tidak menghindar seperti sebelumnya. Namun ia juga tidak mencoba untuk menjalin interaksi karena menurutnya temannya masih menghindarinya. Ia merasa saat ini hubungan yang terbaik diantara mereka berdua adalah seperti itu. EV menyadari bahwa ia juga masih belum bisa mengekspresikan diri dengan bebas. Namun demikian, ia merasa ada perkembangan dalam hal kenyamanan terhadap diri

sendiri. Ia juga merasa sudah lebih bisa membuka diri dalam interaksi. Dulu ia sering khawatir dianggap tidak menarik sehingga menghambatnya dalam interaksi sosial yang ia jalin selama ini. Kini, pikiran negatif itu bisa lebih diatasi.

Selain khawatir tidak dianggap menarik, ketidakpercayaan diri EV juga membuat ia menganggap dirinya berbeda sehingga khawatir tidak sepenuhnya diterima oleh orang lain. Hal yang EV lakukan untuk mencoba mengatasinya adalah berpikir bahwa pertemanan tidak mesti memiliki karakter yang sama. Ia justru mengingatkan diri bahwa heterogenitas dalam hubungan akan memberikan pengalaman yang lebih kaya bila saling memahami satu sama lain. Untuk itu, EV kini tidak memaksakan dirinya untuk ikut dalam kegiatan yang tidak ia inginkan.

5.2.2.6. Partisipan 6 (FU)

Berikut adalah tabel perbandingan *pre test* dan *post test* untuk melihat efektivitas intervensi pada FU:

Tabel 5.9. Perbandingan Skor Pengukuran FU sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek Pengukuran	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Keterangan
Keterampilan sosial (SSI)	197	214	
<i>Emotional expressivity</i>	35	39	
<i>Emotional sensitivity</i>	32	31	
<i>Emotional control</i>	33	31	
<i>Social expressivity</i>	(24)	33	Membaik (skor yang awalnya terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
<i>Social sensitivity</i>	45	42	Membaik (skor yang awalnya tertinggi mengalami penurunan)
<i>Social control</i>	(28)	38	Membaik (skor yang awalnya kedua terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
Distres psikologis (HSCL-25)	2,64	2,32	Membaik (skor mengalami penurunan)

Keterangan: (...) = skor dibawah *low cut off score*

Pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distress psikologis pada FU. FU mengalami perbaikan pada dimensi *social expressivity* dan *social control* sehingga nilainya kini berada di atas *cut off score*. Hal ini menunjukkan bahwa FU kini lebih mampu mengajak orang lain terlibat dalam percakapan dan menyesuaikan diri dengan nyaman pada berbagai situasi sosial. Aspek *social sensitivity* yang pada asesmen awal juga menjadi perhatian karena terlampau tinggi, kini telah menurun 3 poin. Ada upaya dari FU untuk mengurangi sensitivitas dalam menginterpretasikan pesan yang disampaikan orang lain. Perkembangan ini membuat ketimpangan skor FU pun menurun dari 21 poin menjadi 10 poin. Meskipun masih tergolong tinggi, tingkat distress psikologis FU pun kini turun sebesar 0,32 poin. FU tampak dapat mengelola distress yang ia rasakan dengan lebih baik.

Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh data kualitatif mengenai perkembangan yang dirasakan oleh FU pasca mengikuti pelatihan. FU menyatakan hal yang paling ia rasakan pasca pelatihan adalah merasa lebih bahagia. Hal ini mengagetkannya karena sebelumnya ia merasa sangat tidak nyaman saat menjalani kehidupan sehari-hari. FU menyatakan bahwa ia merasa dapat berpikir lebih positif tentang orang-orang di sekitarnya. Hal ini membantu FU untuk menjalin interaksi sosial dengan lebih baik. Bila sebelumnya, FU cenderung diam dan menghindari orang-orang yang tampak tidak bersikap ramah padanya, kini ia dapat berpikir lebih positif terhadap mereka.

FU menyadari bahwa ia kini juga lebih dapat menerima bahwa tidak semua orang harus menyukainya. Dengan demikian, FU merasa lebih santai dan mulai bisa berinisiatif untuk memulai percakapan dengan orang lain. Respon orang yang awalnya ia hindari ternyata cukup baik. Hal ini diluar perkiraannya dan membuat ia merasa lebih positif. Situasi sosial yang masih menjadi hambatan adalah saat bimbingan dengan dosen. FU masih sering merasa tegang sampai fisiknya gemetar. Pada saat seperti itu, FU mendorong dirinya untuk berpikir lebih positif dan melakukan relaksasi seperti yang sudah dibahas saat pelatihan. Ia mengingatkan bahwa sikap dosen yang keras adalah untuk kebajikannya. FU harus bisa menghadapinya agar ia dapat sukses kelak. Menurut FU, hal yang

mendukungnya dalam perubahan ini adalah dirinya sendiri. Ia termotivasi mempraktekkan pembelajaran dalam pelatihan karena ia ingin lebih bahagia.

5.2.3.7. Partisipan 7 (GT)

Berikut adalah tabel perbandingan *pre test* dan *post test* untuk melihat efektivitas intervensi pada GT:

Tabel 5.10. Perbandingan Skor Pengukuran GT sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek Pengukuran	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Keterangan
Keterampilan sosial (SSI)	230	254	
<i>Emotional expressivity</i>	37	43	
<i>Emotional sensitivity</i>	40	42	
<i>Emotional control</i>	40	42	
<i>Social expressivity</i>	33	44	Membaik (skor yang awalnya kedua terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
<i>Social sensitivity</i>	49	48	Membaik (skor yang awalnya tertinggi mengalami penurunan)
<i>Social control</i>	(31)	35	Membaik (skor yang awalnya terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
Distres psikologis (HSCL-25)	2,2	2,04	Membaik (skor mengalami penurunan)

Keterangan: (...) = skor dibawah *low cut off score*

Pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada GT. GT mengalami perbaikan pada *social expressivity*. Selain itu, *social control* meningkat hingga skornya kini berada di atas *low cut off score*. Hal ini menunjukkan bahwa FU kini lebih mampu mengajak orang lain terlibat dalam percakapan dan menyesuaikan diri dengan nyaman pada berbagai situasi sosial. Aspek *social sensitivity* yang pada asesmen

awal juga menjadi perhatian karena terlampau tinggi, kini sudah menurun. Ada upaya dari GT untuk mengurangi sensitivitas dalam menginterpretasikan pesan yang disampaikan orang lain. Perkembangan ini membuat ketimpangan skor GT pun menurun menjadi 13 poin. Meskipun masih tergolong tinggi, tingkat distres psikologis GT pun kini turun sebesar 0,16 poin. GT tampak dapat mengelola distres yang ia rasakan dengan lebih baik.

Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh data kualitatif mengenai perkembangan yang dirasakan oleh GT pasca mengikuti pelatihan. GT menyatakan bahwa merasa lebih percaya diri dan dapat berpikiran positif. GT juga mencoba untuk mempraktekkan refleksi diri seperti saat pelatihan. Ia merasa refleksi diri memberikan efek yang baik sehingga ia bisa lebih nyaman menjalin interaksi sosial dengan merasa nyaman terhadap diri sendiri.

Hasilnya, GT kini bisa lebih membuka diri di dalam lingkungan baru. Ia bisa berinisiatif untuk menegur terlebih dulu. Sesuatu yang sebelum pelatihan sulit sekali ia lakukan. GT juga merasa kini dapat lebih mengutarakan pendapat dan perasaannya. Berbeda dengan dulu saat ia masih cenderung memendam perasaannya. Dalam hal ini, GT mencoba menggunakan *i message*. GT menyatakan bahwa masalah komunikasi dengan dosen masih membuat ia tegang. Namun demikian, ia berusaha untuk tetap menjaga motivasinya untuk mengikuti bimbingan dengan dosen. Ia tidak berusaha menghindari lagi.

Untuk mengatasi ketegangan dalam interaksi dengan dosen, GT berusaha untuk melakukan persiapan tentang tutur kata yang akan ia sampaikan seperti yang pernah dibahas dalam pelatihan. Ia juga berusaha meredakan ketegangan dengan menari dengan gaya bebas. GT menyadari bahwa bila kita fokus pada tujuan kita dalam interaksi dan berani memulai, maka ia akan berhasil. GT meyakinkan diri sendiri bahwa bila ia sudah memulai, kedepannya akan lebih mudah. Hal ini membuat GT lebih bersemangat namun tidak terlalu tegang lagi.

GT juga berusaha untuk tidak lagi terlalu fokus pada diri sendiri melainkan pada orang lain yang sedang berinteraksi dengannya. Dalam hal ini, ia mempraktekkan empati dan mendengarkan aktif. GT menyadari bahwa ia masih sering merasa takut orang lain tidak menerima dirinya. GT juga masih mudah cemas dengan beban tugas yang harus ia selesaikan. Namun demikian, kini ia

merasa mampu untuk lebih cepat bangkit dan mengatur strategi agar tidak semakin stres seperti sebelumnya.

5.2.3.8. Partisipan 8 (HS)

Berikut adalah tabel perbandingan *pre test* dan *post test* untuk melihat efektivitas intervensi pada HS:

Tabel 5.11. Perbandingan Skor Pengukuran HS sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek Pengukuran	Pre Test	Post Test	Keterangan
Keterampilan sosial (SSI)	234	247	
<i>Emotional expressivity</i>	32	33	Membaik (skor yang awalnya terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
<i>Emotional sensitivity</i>	43	42	
<i>Emotional control</i>	40	45	
<i>Social expressivity</i>	34	42	Membaik (skor yang awalnya kedua terendah mengalami peningkatan dan telah berada di atas <i>low cut off</i>)
<i>Social sensitivity</i>	48	45	Membaik (skor yang awalnya tertinggi mengalami penurunan)
<i>Social control</i>	37	40	
Distres psikologis (HSCL-25)	1,96	1,64	Membaik (skor sudah berada dibawah <i>cut off</i> sehingga distres psikologis tidak lagi tergolong tinggi)

Keterangan: (...) = skor dibawah *low cut off score*

Pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada HS. HS mengalami perbaikan pada *social* dan *emotional expressivity*. Hal ini menunjukkan bahwa HS kini lebih mampu mengajak orang lain terlibat dalam percakapan sehingga lebih nyaman

dalam interaksi sosial. Selain itu, HS juga dapat menyampaikan kondisi emosional yang sedang ia rasakan pada orang lain dengan lebih baik. Aspek *social sensitivity* yang pada asesmen awal juga menjadi perhatian karena terlampau tinggi, kini sudah menurun. Ada upaya dari HS untuk mengurangi sensitivitas dalam menginterpretasikan pesan yang disampaikan orang lain. Perkembangan ini membuat ketimpangan skor keterampilan sosial HS pun menurun menjadi 12 poin. Penurunan tingkat distres psikologis HS adalah sebesar 0,32 poin dan membuatnya berada di bawah *cut off score*. Hal ini menunjukkan bahwa HS sudah dapat mengelola distres dengan lebih baik.

Peneliti turut melakukan wawancara untuk memperoleh data kualitatif mengenai perkembangan yang dirasakan oleh HS pasca mengikuti pelatihan. HS menyatakan bahwa ia merasa lebih nyaman dengan diri sendiri saat ini. Keinginannya tidak terlalu dipengaruhi lagi oleh teman-temannya. Kekurangan yang ia miliki juga tidak seburuk yang ia pikirkan dulu sebelum pelatihan. Hal ini menurut HS, turut mendorong ia untuk bersikap lebih baik saat menerima umpan balik mengenai kekurangannya dari orang lain.

Beberapa waktu lalu, HS sempat mengikuti proyek pekerjaan. HS menyadari bahwa kini ia dapat mulai berinisiatif untuk memulai percakapan dengan orang lain. Berbeda dengan dulu, dimana ia akan diam saja dan menunggu orang lain yang menegurnya. HS menemukan bahwa ternyata ada banyak topik yang bisa dibahas saat berkenalan dengan orang baru. Proses percakapan tersebut pun berlangsung dengan baik dan akhirnya memberikan efek positif terhadap kepercayaan diri HS. Kedepannya, HS berharap dapat menjadi lebih luwes saat harus menghadapi lingkungan baru seperti pengalaman sebelumnya.

Terkait dengan hubungan sosial yang lebih dekat, HS kini lebih mampu untuk mengutarakan pikiran dan perasaannya. Di sisi lain, HS juga berusaha mempraktekkan cara memahami pikiran dan perasaan orang lain. Hal ini membuat hubungan sosial yang terjalin dapat menjadi lebih lancar. HS menyadari bahwa pikiran negatif masih muncul ketika ia dalam kondisi yang benar-benar tegang. Bila sudah demikian, ia akan menyendiri sesaat untuk menenangkan diri sebelum kembali dalam interaksi sosial dengan pikiran dan emosi yang lebih positif.

BAB VI

DISKUSI

Bab ini akan membahas diskusi yang terkait dengan proses penelitian yang telah dilakukan beserta hasil yang telah diperoleh.

6.1. Proses penelitian

Prevalensi mahasiswa yang memiliki tingkat distres psikologis tinggi mencapai 39 %. Sementara, salah satu masalah utama yang paling dirasakan oleh mahasiswa UI dan berpotensi menghasilkan distres psikologis terkait dengan hubungan sosial yang ia miliki. Kesuksesan dalam hubungan sosial dapat terpenuhi bila mahasiswa mampu menampilkan keterampilan sosial dengan baik. Lazarus dan Folkman (dalam Uenoyama, dkk., 2010) bahkan menemukan bahwa keterampilan sosial teridentifikasi dalam model distres psikologis sebagai sumber yang penting bagi individu untuk mengelola stres.

Hal inilah yang mendasari penelitian intervensi fokus pada peningkatan keterampilan sosial agar kemudian dapat menghasilkan penurunan distres psikologis. Bila pada saat tertentu, distres psikologis pada mahasiswa kembali meningkat, ia telah memiliki sumber yang lebih memadai untuk bangkit kembali karena ia memiliki keterampilan sosial yang lebih baik. Dengan demikian, mahasiswa UI diharapkan dapat lebih fokus menjalani pendidikan dan menghasilkan prestasi yang terbaik.

Setelah melalui proses penelitian, peneliti menemukan bahwa pemilihan metode pelatihan adalah hal yang tepat untuk menysasar target perubahan partisipan berupa peningkatan keterampilan sosial dan penurunan distres psikologis. Latham dan Heslin (2003) menyatakan bahwa pelatihan sebagai intervensi klinis memiliki dua kekuatan utama. Pertama adalah kualitas hubungan antara *trainer* dan *trainee (working alliance)* yang sangat krusial untuk membangun interaksi yang positif dan memfasilitasi perubahan klien.

Sebagai peneliti sekaligus fasilitator, aspek *working alliance* ini sangat diperhatikan dalam pelaksanaan intervensi pelatihan. Fasilitator memulai dengan memberikan model komunikasi yang positif melalui media sms saat pertama kali

mengundang partisipan untuk mengikuti *problem screening* dan wawancara untuk asesmen awal. Upaya membangun *working alliance* ini tidak mudah. Respon sms yang diberikan oleh kebanyakan partisipan awalnya tidak menyenangkan. Sebagai contoh, partisipan tidak membalas sapaan peneliti dan hanya menjawab singkat. Ada pula partisipan yang harus dihubungi dua sampai tiga kali baru berespon.

Ketika akhirnya bertemu, peneliti merasakan bahwa berhadapan dengan klien dengan keterampilan sosial rendah cukup menguras energi. Ada partisipan dengan gaya bicara kesus, ada partisipan yang sulit mengelaborasi jawabannya, dan bahkan ada partisipan yang tidak datang dan tidak langsung memberikan kabar. Peneliti melihat bahwa kesuksesan pertemuan pada asesmen awal sangat penting agar *working alliance* pada saat intervensi sudah terbangun dengan baik. Dalam pertemuan tersebut, peneliti berupaya untuk membangun kepercayaan dan kenyamanan partisipan pada peneliti. Keterampilan mendengarkan aktif menjadi hal yang sangat penting dalam proses ini.

Seperti yang dinyatakan dalam Latham & Heslin (2003), pada pertemuan pertama tersebut, peneliti turut menyampaikan tujuan intervensi pelatihan keterampilan sosial dan kegiatan apa yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Peneliti juga menyampaikan bahwa partisipan dapat berhenti dari kegiatan intervensi kapanpun partisipan merasa tidak nyaman tanpa perlu memberikan alasan apapun. Peneliti merasakan adanya perubahan dalam hubungan yang terjalin dengan partisipan. Pasca pertemuan pertama, partisipan menjadi lebih hangat dan terbuka saat menjawab sms.

Pada saat memulai kegiatan pelatihan keterampilan sosial, peneliti menyediakan waktu yang cukup panjang untuk melakukan perkenalan. Perkenalan fasilitator, ko fasilitator, dan peserta tidak hanya sekedar menyebutkan nama dan informasi lainnya. Fasilitator membuat proses perkenalan menjadi lebih interaktif dan terbuka. Pelatihan dapat dimulai setelah fasilitator memastikan bahwa partisipan kini sudah merasa lebih nyaman dan siap mengikuti kegiatan. Hasilnya, peneliti melihat partisipan dapat segera berbaur dan bekerja sama dengan baik dengan rekannya. Peneliti juga melihat bahwa partisipan lebih nyaman untuk mengutarakan pendapatnya saat kegiatan berlangsung. Sesuai dengan temuan Latham dan Heslin (2003) mengenai hal-hal penting dalam pelaksanaan

intervensi, fasilitator turut berupaya untuk fokus memberikan apresiasi dan dukungan pada partisipan. Fasilitator memastikan diri untuk tidak melontarkan kritik negatif bagaimanapun kondisi partisipan. Pada akhir pelatihan, partisipan turut memberikan umpan balik bahwa atmosfer yang apresiatif saat membantu dalam proses pelatihan yang berlangsung.

Dalam tahap refleksi kegiatan, partisipan tidak selalu dapat segera memperoleh temuan yang diharapkan. Saat partisipan merasa bingung, salah paham, atau defensif, fasilitator berupaya untuk tetap menghargai sikap partisipan dan kemudian memperbaiki pola komunikasi sampai target temuan berhasil dicapai. Seperti yang dinyatakan oleh Silberman (2005), bahwa dalam pelatihan, tidak hanya aktivitas yang penting melainkan alur percakapan dalam aktivitas tersebut. Untuk membuka emosi dan keyakinan *trainee*, dibutuhkan refleksi dan diskusi di lingkungan yang aman dan tidak *judgmental*. Berdasarkan 24 studi yang dilakukan oleh Horvath dan Symond (dalam Latham & Heslin, 2003), ditemukan hubungan yang reliabel antara kualitas *working alliance* dan hasil terapi. Hal ini pulalah yang ditemukan oleh peneliti. Keberhasilan proses intervensi terkait dengan kualitas hubungan fasilitator dan peserta yang kondusif.

Kekuatan kedua yang turut dimiliki pelatihan sebagai teknik intervensi klinis adalah memperlakukan setiap partisipan sesuai dengan kebutuhannya. Peneliti menemukan bahwa meskipun sama-sama memiliki masalah dalam keterampilan sosial dan distres psikologis, partisipan tidak bisa diperlakukan dengan cara yang sama persis. Sebagai contoh, ada partisipan yang sudah dapat mengeluarkan *insight* hanya dengan beberapa probing saja seperti CX. Namun ada pula partisipan yang membutuhkan waktu lebih panjang dan dengan pemilihan pertanyaan yang lebih konkrit seperti GT. Ada partisipan yang ragu bila tidak melihat contoh dan dimotivasi seperti DW. Ada pula partisipan yang sudah lebih mampu berinisiatif dalam diskusi seperti FU. Peneliti harus memastikan bahwa dengan perbedaan tersebut, setiap partisipan terakomodir kebutuhannya dan mendapatkan kesempatan yang sama untuk terlibat dalam seluruh kegiatan.

Modul yang digunakan dalam pelatihan disusun oleh peneliti secara mandiri. Peneliti tidak menemukan modul yang sesuai untuk diadaptasi sesuai dengan karakteristik partisipan yakni mahasiswa. Hal ini disebabkan pelatihan

keterampilan sosial yang banyak dibahas dalam penelitian umumnya digunakan untuk populasi anak dan remaja dalam *setting* sekolah atau penyandang penyakit mental. Bentuk pelatihan yang dilakukan umumnya lebih fokus pada tata cara dalam menampilkan perilaku yang sesuai dengan situasi sosial tertentu. Sementara, ketika peneliti melakukan asesmen awal pada seluruh partisipan, mereka umumnya sudah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai tata cara tersebut. Masalah yang kemudian terjadi dalam interaksi sosial disebabkan banyaknya faktor yang menghambat dan kurangnya faktor yang mendukung agar mereka dapat merasa nyaman menampilkan keterampilan sosial tersebut.

Peneliti melihat bahwa modul intervensi yang disusun sesuai dengan kebutuhan partisipan turut mendukung keberhasilan pelaksanaan intervensi. Penelitian ini mendukung temuan Spence (2003) bahwa konsep pelatihan keterampilan sosial sebaiknya tidak hanya melatih individu mengenai keterampilan sosial tertentu, melainkan juga mendorongnya untuk benar-benar mampu menggunakannya dalam interaksi sosial. Berdasarkan hasil asesmen awal, peneliti menyusun delapan sesi pelatihan berdasarkan tinjauan literatur yang sepadan dengan sasaran yang ingin dicapai dalam pelatihan.

Setelah melaksanakan penelitian, terbukti bahwa kedelapan sesi beserta aktivitas pelatihannya sesuai untuk memenuhi sasaran pelatihan. Sesi pertama, *New Beginning*, pada dasarnya adalah pembukaan untuk memastikan setiap orang memiliki pemahaman yang sama mengenai makna keterampilan sosial dan manfaatnya. Sesi kedua, *I Share* pada dasarnya ingin melatih partisipan untuk mengenal dan menerima dirinya dengan lebih baik terlebih dahulu. Kenyamanan terhadap diri sendiri menjadi hal yang krusial untuk membuat partisipan kemudian merasa nyaman mengekspresikan diri di dalam interaksi sosial. Peneliti memandang sesi ini berjalan dengan baik meskipun paling menantang dibandingkan sesi yang lainnya. Melatih kesadaran dan penerimaan terhadap diri sendiri tidak mudah. Peneliti harus mempersiapkan pertanyaan reflektif dengan benar dan bersabar sampai temuan dikeluarkan oleh partisipan sendiri.

Setelah belajar untuk memahami dan mengekspresikan diri dengan baik, seringkali partisipan tetap mengalami hambatan untuk berinteraksi dengan orang lain karena pengaruh pikiran dan emosi negatif yang dialaminya. Oleh sebab itu,

sesi ketiga (*I Think*) dan keempat (*I Feel*) membahas tentang kedua hambatan tersebut dan cara mengatasinya. Kedua sesi ini berjalan dengan lebih mudah ketimbang sesi sebelumnya. Peneliti melihat bahwa faktor kecerdasan partisipan yang berada dalam pendidikan tinggi turut membantu efektivitas intervensi. Partisipan dapat menarik *insight* sesuai dengan pengalaman konkret yang diperoleh dengan tenggat waktu yang cukup cepat. Iklim diskusi juga dapat terbangun dengan baik sehingga setiap orang dapat terbantu dengan *insight* dari rekan lain dan ikut mengelaborasinya sesuai dengan temuan yang ia peroleh.

Sesi *I Express* melatih partisipan untuk kemudian dapat menampilkan perilaku komunikasi yang dapat diterima dengan baik oleh orang lain. Perilaku komunikasi tersebut tidak hanya terkait dengan verbal melainkan juga non verbal. Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas sesi sesuai dengan target yang ingin dicapai. Namun, peneliti memandang bahwa ada baiknya bila latihan presentasi dilakukan dua kali. Presentasi yang kedua dilakukan setelah partisipan memperoleh umpan balik dan pembelajaran dari materi sesi. Hal ini akan membuat partisipan melihat kemajuan yang dapat dicapai bila ia betul-betul berlatih mempresentasikan diri di depan umum. Peneliti juga melihat bahwa akan lebih baik lagi bila ada penayangan rekaman presentasi yang pertama kali. Bukti masalah perilaku komunikasi akan lebih disadari oleh partisipan sehingga ia tahu hal yang harus diperbaiki dengan lebih jelas.

Sesi berikutnya yakni *I Care*, bertujuan untuk mengajak partisipan agar tidak hanya berorientasi pada diri sendiri melainkan juga orang lain. Hubungan sosial akan terjalin dengan baik bila individu mau memahami dan berempati terhadap orang yang berinteraksi dengannya. Berdasarkan hasil penelitian, sesi ini mampu menampilkan kegiatan yang menyadarkan partisipan mengenai pentingnya peduli pada orang lain untuk mencapai keberhasilan bersama. Sesi ini dilanjutkan dengan *I Listen*, dimana keterampilan mendengar aktif diperkenalkan sebagai bentuk komunikasi yang positif. Berdasarkan hasil penelitian, partisipan dapat menyadari bahwa ketika individu benar-benar fokus mendengarkan, lawan bicara akan merasa dihargai dan merasa nyaman. Hal ini memperlancar interaksi.

Sesi terakhir yakni *Sweet Ending* menutup kegiatan pelatihan dengan menunjukkan pada partisipan bahwa ada banyak kesempatan untuk memperoleh

pengalaman positif dari interaksi sosial. Berdasarkan hasil penelitian, sesi ini terbilang efektif untuk membuat individu memiliki keberanian dan motivasi yang lebih besar untuk benar-benar menampilkan diri dalam situasi sosial.

Secara keseluruhan, peneliti memandang bahwa modul keterampilan sosial yang disusun efektif untuk diimplementasikan. Prinsip *experiential learning* yang menjadi dasar pelatihan ini dipandang mampu membuat pembelajaran berlangsung secara efektif karena partisipan terlibat aktif di dalam prosesnya. Partisipan secara aktif merasakan langsung pengalaman konkret, melakukan refleksi terhadapnya, dan menyimpulkan hasil refleksi tersebut hingga sesuai dengan konsep yang dilatihkan. Menurut peneliti, jumlah peserta sebanyak delapan orang turut menjadi faktor pendukung efektivitas intervensi. Jumlah di bawah delapan akan membuat dinamika di dalam kelompok tidak dapat terbangun. Jumlah di atas delapan akan membuat perhatian fasilitator terbagi terlalu banyak. Bila demikian, fasilitator akan sulit memastikan bahwa setiap peserta memperoleh temuan yang diharapkan pada setiap kegiatan.

6.2. Hasil Penelitian

Secara umum, penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distress psikologis pada mahasiswa UI. Hasil ini diperoleh dengan melihat penurunan ketimpangan skor pada alat ukur SSI dan penurunan skor pada alat ukur HSCL-25 pada keseluruhan responden. Sayangnya, terdapat satu partisipan yang belum berhasil meningkatkan keterampilan sosialnya satu bulan pasca intervensi, yakni EV. EV justru mengalami peningkatan ketimpangan skor SSI pasca pelatihan. Meskipun demikian, hasil *post test* menunjukkan bahwa distress psikologis EV menurun sampai dapat berada pada batas normal.

Berdasarkan data kualitatif yang diperoleh dari wawancara, EV menyatakan bahwa ia belum bisa mengekspresikan diri dengan bebas dan masih merasa khawatir tidak sepenuhnya diterima oleh orang lain. Hal ini menjadi bukti dari *emotional expressivity* dan *control* EV yang masih rendah sementara *social sensitivity* yang ia miliki berlebihan. Meskipun mengatakan bahwa ia sudah lebih nyaman pada diri sendiri, namun EV selanjutnya menyatakan bahwa ia masih

merasa tidak percaya diri dan takut dipandang berbeda oleh orang lain. Peneliti memandang hal yang kontradiktif ini menunjukkan bahwa EV belum sepenuhnya memahami dan merasa nyaman dengan diri sendiri. Upaya untuk mendengar aktif yang difokuskan pada EV adalah cara penyampaian. Kemungkinan EV belum menyadari bahwa hal yang lebih mendasar dari mendengar aktif adalah upaya untuk memahami dan berempati terhadap orang lain.

Meskipun sudah berupaya untuk lebih berpikir positif seperti pada situasi dengan teman yang berkonflik atau pada teman yang memiliki karakter beda, EV kemudian justru tidak bergerak kemanapun. Sikap diam ini membuat interaksi sosial tidak berjalan lancar dan akhirnya EV cenderung fokus pada pandangan yang ia miliki sendiri. Peneliti melihat kemungkinan bahwa EV mengalami masalah internal yang lebih mendalam dan membutuhkan terapi individual. Hal ini tampak dari pernyataan bahwa ia merasa harus tampil sempurna untuk menjaga reputasinya dan nama baik keluarga. Pola masalah hubungan sosialnya juga berulang. Ia tidak pernah bisa mengutarakan perasaan yang sebenarnya ia miliki pada teman akrabnya karena perasaan takut kehilangan yang sangat besar.

Penurunan distres psikologis yang berhasil diperoleh EV dapat terkait dengan upaya berpikir positif atas situasi masalah yang ia hadapi seperti yang telah dibahas dalam materi pelatihan. Pikiran yang positif pada akhirnya mendorong emosi yang lebih positif dan dapat membuat distres psikologis menurun. Selain itu, selama masa pra sampai pasca pelatihan, EV mendapatkan kesempatan untuk mengutarakan perasaannya dalam situasi yang terkontrol. Kepercayaan terhadap peneliti saat proses wawancara dan kenyamanan saat bersama dengan orang-orang yang terlibat dalam kegiatan pelatihan dapat mendorongnya untuk merasa lebih lega dan tenang.

Seluruh partisipan menunjukkan penurunan pada distres psikologis. Sebanyak empat partisipan memiliki skor HSCL-25 dibawah *cut off score*. Hal ini menunjukkan bahwa distres psikologis yang dimiliki tidak dalam kategori tinggi lagi. Empat partisipan lainnya yang masih memiliki distres psikologis tinggi sebenarnya sudah mengalami penurunan yang cukup besar. Namun karena kondisi awal yang memang sudah terlampaui tinggi, maka setelah intervensi berlangsung pun distres psikologisnya masih berada pada kisaran tinggi. Contohnya adalah

BY. Ia mengalami penurunan distress psikologis yang paling signifikan yakni sebesar 0,8 poin. Karena skor awal yang dimiliki adalah 3,24, maka setelah intervensi pun distressnya masih tinggi. Secara kualitatif, perkembangan BY memang terlihat jelas. Bilapun distress psikologis ini masih tergolong tinggi, hal ini turut dapat disebabkan oleh masalah spesifik yang sedang ia hadapi yakni penyelesaian tugas akhir yang batas waktunya sudah dekat.

Hal yang paling mendukung terjadinya perubahan pada keterampilan sosial dan distress psikologis adalah motivasi internal partisipan. Peran fasilitator dan teknik intervensi yang dibawakan pada dasarnya hanya sebagai mediator perubahan tersebut. Partisipan yang memulai langkah awal dengan menghubungi fasilitator dan menyatakan ketertarikannya ikut mengikuti program intervensi untuk mengatasi masalah hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa keikutsertaan partisipan dalam program intervensi berasal dari inisiatif partisipan sendiri. Hal ini membuat partisipan dapat menjaga komitmennya mulai dari tahap pra intervensi, intervensi, sampai dengan pasca intervensi.

Hal lain yang turut mendukung adalah terciptanya iklim pelatihan yang menyeimbangkan antara keamanan dan tantangan untuk berkembang. Seperti yang disampaikan oleh Maslow (dalam Silberman, 2006), setiap langkah maju untuk berkembang dapat terjadi bila perasaan aman untuk keluar dari zona nyaman telah diperoleh. Dengan adanya kesepakatan bersama untuk saling mendukung dan menjaga rahasia serta terjalin *raport* yang baik pada seluruh orang yang terlibat dalam pelatihan, partisipan memperoleh perasaan aman. Ketika partisipan dapat melakukan pencapaian tertentu dan memperoleh apresiasi yang baik dalam proses pelatihan, partisipan merasakan keberhasilan memenuhi tantangan untuk berkembang. Hal ini memotivasinya untuk mempraktekkan hal yang telah dipelajari ke situasi sehari-hari pasca pelatihan.

Selain itu, peneliti menemukan bahwa ada sejumlah partisipan yang tidak hanya mempraktekkan keterampilan sosial yang telah dilatih, melainkan juga mengajarkannya pada teman lain. Keinginan partisipan untuk berbagi hal yang telah ia pelajari ternyata memberikan dampak positif yakni penguatan terhadap materi pelatihan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Liberman (2006) bahwa agar seseorang dapat mempelajari sesuatu dengan baik, maka ia harus mendengarkan,

melihat, mempertanyakan dan mendiskusikan dengan rekan, melakukan, dan mengajarkannya pada orang lain. Secara spesifik Liberman (2006) memberikan rumusan sebagai berikut: *ketika saya hanya mendengar, saya akan melupakannya. Ketika saya menambakkannya dengan melihat, saya hanya akan mengingat sedikit. Ketika saya menambakkannya lagi dengan bertanya, dan mendiskusikannya dengan orang lain, saya akan mulai mengerti. Ketika saya menambakkannya lagi dengan melakukan, saya akan memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Ketika menambakkannya lagi dengan mengajarkan pada orang lain, saya akan menguasai apa yang saya pelajari.*

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan yang harus diperhatikan untuk pengembangan berikutnya. Pertama, ketiadaan pengukuran performa yang sebenarnya dalam situasi sosial. Pengukuran keterampilan sosial hanya dari individu sendiri. Tidak ada data pembandingan seperti observasi saat partisipan benar-benar berada dalam situasi sosial riil yang menjadi masalah baginya atau umpan balik dari kelompok kerja, teman sebaya, dosen, atau keluarga. Untuk penelitian kedepannya, data sekunder seperti ini sebaiknya diperoleh sehingga peneliti mendapatkan data yang lebih jelas mengenai kondisi awal partisipan. Validasi perubahan keterampilan sosial pasca intervensi juga dapat lebih kuat.

Keterbatasan berikutnya adalah mengenai ketiadaan program monitoring dan penguatan pasca pelatihan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya melakukan pengukuran seminggu sebelum intervensi, melakukan intervensi dalam bentuk *workshop* 2 hari, kemudian melakukan pengukuran kembali satu bulan setelah intervensi. Hal ini membuat peneliti tidak dapat memonitor proses perkembangan yang terjadi selama satu bulan tersebut. Metode yang dapat digunakan adalah penulisan jurnal. Selama satu bulan, partisipan diminta untuk menuliskan implementasi keterampilan sosial sesuai penugasan yang tercantum pada jurnal. Partisipan turut diminta untuk menilai perkembangan performanya dari waktu ke waktu dan melakukan identifikasi terhadap faktor pendukung maupun penghambat dalam menampilkan keterampilan sosial.

Untuk penelitian kedepannya, ada baiknya bila peneliti juga melakukan pertemuan singkat secara berkelompok satu atau dua minggu sekali pasca pelatihan sampai waktu pengukuran sebulan kemudian. Pertemuan singkat ini

bertujuan untuk membahas temuan mengenai implementasi materi yang telah dilatih dalam interaksi sosial yang dilakukan oleh partisipan. Partisipan diminta untuk menjelaskan situasinya, apa yang ia lakukan, dan konsekuensi apa yang kemudian diperoleh. Partisipan turut diminta mengidentifikasi hal-hal yang mendukung maupun menghambat dirinya untuk dapat menampilkan keterampilan sosial. Pembahasan ini bersifat interaktif sehingga partisipan turut mendapatkan umpan balik dari rekannya. Pertemuan ini diharapkan dapat menjadi ajang apresiasi dan dukungan antar sesama partisipan. Program monitoring dan penguatan ini dinilai dapat membuat pencapaian hasil intervensi akan lebih optimal. Sebab, partisipan masih dikontrol untuk mempraktekkan keterampilan sosial secara intensif dan berkelanjutan hingga menjadi perubahan yang menetap.

Durasi pelatihan turut menjadi perhatian peneliti. Spence (2003) menyatakan bahwa efektivitas pelatihan keterampilan sosial dapat optimal bila peneliti dapat menentukan durasi pelatihan yang tepat. Bila Spence (2003) sepakat bahwa durasi yang lebih panjang secara umum dapat meningkatkan keberfungsian sosial dengan lebih optimal, Preece dan Mellor (2009) menyatakan bahwa resiko mengundurkan diri sangat besar pada pelatihan dengan durasi panjang karena motivasi dan komitmen yang menurun. Di sisi lain, Preece dan Mellor (2009) juga banyak menemukan kritik bahwa program jangka pendek kurang menghasilkan pengembangan yang bertahan lama pada keterampilan sosial. Penelitian kedepan sebaiknya melakukan perbandingan efektivitas pelatihan keterampilan sosial dengan model *workshop* dan *therapy*. Penentuan durasi waktu juga dianalisa sebaik mungkin agar tidak terlalu panjang atau terlalu pendek.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini meliputi kesimpulan yang menjawab permasalahan penelitian dan saran-saran untuk penggunaan penelitian ini selanjutnya.

7.1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pelatihan efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan distres psikologis pada mahasiswa Universitas Indonesia. Secara kuantitatif, tujuh dari delapan partisipan mengalami peningkatan keterampilan sosial yang ditandai dengan penurunan ketimpangan skor antar dimensi dan tidak adanya skor dimensi di bawah *low cut off score* pada alat ukur SSI. Seluruh partisipan mengalami penurunan distres psikologis yang ditandai dengan penurunan skor pada alat ukur HSCL-25. Empat diantaranya berhasil memperoleh skor dibawah *cut off score*. Hal ini menunjukkan bahwa distres psikologis yang dimiliki oleh keempat partisipan tersebut tidak berada pada level tinggi lagi. Secara kualitatif, seluruh partisipan menyatakan mengalami perkembangan pasca mengikuti pelatihan keterampilan sosial. Perkembangan dalam keterampilan sosial membuat mereka dapat menjalin interaksi sosial dengan lebih nyaman dan diikuti berkurangnya simtom-simtom yang menunjukkan distres psikologis sebelumnya.

7.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengemukakan sejumlah saran metodologis untuk penelitian selanjutnya serta saran praktis untuk pelaksanaan intervensi selanjutnya, untuk partisipan, untuk Universitas Indonesia, dan untuk fasilitator.

7.2.1. Saran Metodologis

1. Menyusun alat ukur keterampilan sosial yang lebih sesuai dengan konteks kultural Indonesia dan diuji coba secara luas pada populasi umum maupun populasi mahasiswa secara spesifik.

2. Membuat kelompok kontrol untuk memastikan bahwa perubahan keterampilan sosial benar-benar dipengaruhi oleh teknik intervensi peneliti.
3. Menggunakan data sekunder pada asesmen pra dan pasca intervensi seperti metode wawancara pada *significant others* atau observasi pada situasi sosial yang sebenarnya.

7.2.2. Saran Praktis

7.2.2.1. Saran Praktis untuk Intervensi

1. Melakukan perbaikan terhadap modul kegiatan sesuai dengan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan.
2. Menentukan durasi pelatihan yang paling efektif serta pembagian untuk setiap sesinya.
3. Melakukan program monitoring dan penguatan dalam bentuk penulisan jurnal dan pertemuan singkat berkelompok sampai jangka waktu pengukuran pasca intervensi.
4. Melakukan perbandingan antara pelatihan yang dilakukan dengan menggunakan model *workshop* dan model *therapy*.
5. Menyusun pertanyaan sokratik yang lebih efektif untuk digunakan dalam tahap *reflective observation*.
6. Membuat pembahasan konsep yang lebih mudah dipahami oleh partisipan pada tahap *abstract conceptualization*.

7.2.2.2. Saran Praktis untuk Partisipan

1. Mengaplikasikan pembelajaran keterampilan sosial yang telah diperoleh pada situasi sehari-hari dan melakukan evaluasi secara berkelanjutan.
2. Menerapkan target perubahan perilaku sosial yang konkrit beserta ganjaran positif yang akan diperoleh bila berhasil melakukannya.
3. Menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Untuk itu, bila partisipan telah merasa sangat terganggu dengan masalah tertentu, maka sebaiknya segera mencari pertolongan dengan pihak terdekat ataupun tenaga profesional pada layanan bantuan psikologis yang telah disediakan di Universitas Indonesia.

7.2.2.3. Saran Praktis untuk Universitas Indonesia

1. Mendukung program preventif terhadap kesehatan mental mahasiswa yang dapat mengacu pada pengembangan model pelatihan keterampilan sosial pada penelitian ini.
2. Mendukung program intervensi untuk masalah-masalah kesehatan mental mahasiswa yang dapat mengacu pada pengembangan model pelatihan keterampilan sosial pada penelitian ini.
3. Mendukung edukasi kesehatan mental pada mahasiswa melalui penerbitan buku *self-help* atau media sejenis yang dapat membantu mengarahkan mahasiswa mengatasi masalahnya secara mandiri bila masih memungkinkan.

7.2.2.4. Saran Praktis untuk Fasilitator

1. Menyadari bahwa fasilitator adalah model yang akan ditiru dalam menampilkan diri saat berinteraksi dengan lingkungan sosial.
2. Memastikan bahwa fasilitator menguasai betul materi keterampilan sosial yang akan dilatih serta cara memandu pelatihan dengan prinsip dasar *experiential learning*.
3. Menyediakan waktu yang cukup untuk membangun hubungan berkualitas terapeutik antara fasilitator dan partisipan.
4. Memastikan bahwa setiap partisipan terakomodir kebutuhan dan kepentingannya dalam pembelajaran. Setiap partisipan mendapatkan kesempatan yang merata untuk berlatih keterampilan sosial.
5. Menyediakan waktu yang cukup untuk membangun iklim pelatihan yang kondusif dengan pengenalan interaktif untuk seluruh partisipan maupun antara partisipan dengan tim yang terlibat dalam pelatihan.
6. Menggunakan bahasa yang dapat segera dipahami partisipan dan meminimalisir jargon-jargon yang tidak efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloom, B. S. (1975). *Taxonomy of Educational Objectives*. New York: David McKay Co, Inc.
- Bailey, C.M. (2006). *Developing Social Skills*. USA: University of Maryland Cooperative Extension Service Publication.
- Brabender, V.A., Fallon, A.E., & Smolar, A. (2004). *Essentials of Group Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Brown, J. D. (1998). *The Self*. Boston: McGraw-Hill.
- Caples, R. (2005). *Effects of Social Skills Training on The Interpersonal Behaviors of Elementary School Students in an After-School Program*. Dissertation. USA: University of South Florida.
- Dam-Baggen, R. & Kraaimaat, F. (2000). Group Social Skills Training or Cognitive Group Therapy as The Clinical Treatment of Choice for Generalized Social Phobia? *Journal of Anxiety Disorders*, 14 (5), 437-451.
- DiMatteo, M.R. & Martin, L.R. (2002). *Health Psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Doherty, D.T., Moran, R., & O'Doherty, Y.K. (2008). *Psychological Distress, Mental Health Problems, and Use of Health Services in Ireland*. Dublin: Health Research Board.
- Dowd, T. & Tierney, J. (2010). *Teaching Social Skills to Youth: A Step-by-Step Guide to 182 Basic to Complex Skills Plus Helpful Teaching Techniques 2nd ed*. USA: Boys Town Press.
- Duffym K.G., & Atwater, E. (2002). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today 7th ed*. New Jersey, Pearson Education, Inc.
- Dunn, L. (2002). *Theories of Learning*. London: Oxford Centre for Staff and Learning Development.
- Gardner, J.N. & Jewler, A.J. (1984). *College is Only The Beginning: A Student Guide to higher Education*. California: Wadsworth.
- Goddard, R. (2005). *Building Blocks for Young Children: Building Social Skill*. New Jersey: Community Coordinated Child Care of Union County.
- Goldberger, L. & Breznitz, S. (1982). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York. The Free Press.

- Hall, S.L., Forrester, S., & Borsz, M. (2008). A Constructivist Case Study Examining the Leadership Development of Undergraduate Students in Campus Recreational Sports. *Journal of College Student Development*, 49 (2), 125-140.
- Himpunan Peraturan Akademik Universitas Indonesia Bab IV: 5
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Terj. Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jabbour, C.J.C., Teixeira, A.A. Oliveira, J.H.C., Soubihia, D.F. (2010). Managing Environmental Training in Organizations: Theoretical Review and Proposal of A Model. *An International Journal*, 21 (6), 830-844.
- Kaaya, S. F., dkk. (2002). *Validity of the Hopkins Symptom Checklist-25 Amongst HIV-positive Pregnant Women in Tanzania*. UK: Blackwell Munksgaard.
- Karim, J. (2009). Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing The Mediatory Role of Affectivity. *Europe's Journal of Psychology*, 4,20-39.
- Ketetapan Departemen Pendidikan dan Budaya Nomor 15 Tahun 1976.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of Behavioral Research*. 4th ed. USA: Harcourt, Inc.
- Kingsep, P. & Nathan, P. (2012). *Social Skills Training for Severe Mental Disorders*. Diunduh dari www.cci.health.wa.gov.au pada tanggal 10 Maret 2012.
- Kitzrow, M.A. (2003). The Mental Health Need of Today's College Students: Challenges and Recommendations. *NASPA Journal*, 41 (1), 167-181.
- Knoff, H.M. (2001) *The Stop & Think Social Skills Program (Preschool – Grade 1, Grades 2/3, Grades 4/5, Middle School 6-8)*. Longmont. CO: Sopris West.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Kumar, R. (1999). *Research Methodology: A Step by Step Guide for Beginners*. London: Sage Publications, Ltd.
- Laird, D. (1985). *Approaches to Training and Development*. Canada: Addison-Wesley Publishing Company.

- Latham, G.P. & Heslin, P.A. (2003). Training The Trainee as well as The Trainer: Lessons to be Learned from Clinical Psychology. *Canadian Psychology*, 44 (3), 218.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lesmana, J.M. (2006). *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: UI Press.
- Lesmana, J.M. (2009). *Teori-Teori Kognitif dan Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Tidak diterbitkan.
- Lesmana, J.M. & Saraswati, I. (2010). *Buku Kerja Praktikum CT/CBT*. Jakarta: Tidak diterbitkan.
- Lewkowicz, A.B. (1999). *Teaching Emotional Intelligence: Making Informed Choice*. USA: SkyLight Training and Publishing, Inc.
- Lieberman, R.P. (2007). Dissemination and Adoption of Social Skills Training: Social Validation of an Evidence-Based Treatment for The Mentally Disabled. *Journal of Mental Health*, 16 (15), 595-623.
- Lyons, P. (2010). Scientific Methods in Training: Definitions and Theory Grounding. *Journal of European Industrial Training*, 34 (5), 416-431.
- Matthews, G. (2000). *Distress*. Fink (Ed.) in Encyclopedia of Stress. Volume 1 (A – D). New York: Academic Press.
- McDowall, A. & Saunders, M.N.K. (2010). UK Managers' Conceptions of Employee Training and Development. *Journal of European Industrial Training*, 34 (7), 609-630.
- McKay, M., Davis, M. Fanning, P. (2007). *Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Mood and Your Life 3rd edition*. USA: New Harbinger Publications, Inc.
- Miller, P.H. (1993). *Theories of Development Psychology 3rd ed*. USA: W. H. Freeman and Company.
- Mitchel, M.L. & Jolley, J.M. (2007). *Research Design Explained*. California: Wadsworth.
- Mooney, R.L. & Gordon, L.V. (1978). *Mooney Problem Check-List*. United States of America: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (1989). *Social Cause of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter.

- No name. (2012). *Semangat yang Pernah Hilang*. Diunduh dari <http://aini28.wordpress.com/2012/01/22/semangat-yang-pernah-hilang/> pada tanggal 7 Maret 2012.
- No Name. (2012). *Stres Pada Masa Kuliah*. Diunduh dari <http://harmonihidup.com/stres-pada-masa-kuliah/> pada tanggal 7 Maret 2012.
- No name (2011). *UI Terbaik di Indonesia Versi World University Ranking 2011*. Diunduh dari (<http://www.republika.co.id/berita/pendidikan/berita-pendidikan/11/09/06/lr3p2z-ui-terbaik-di-indonesia-versi-world-university-ranking-2011>) pada tanggal 7 Maret 2012.
- No Name. (2012). *Assert Your Self Module*. Diunduh dari www.cci.health.wa.gov.au pada tanggal 11 April 2012.
- Nisa, E.C. (2011). *Perbedaan Tingkat Psychological Distress Mahasiswa UI Berdasarkan Persepsi Dukungan Keluarga*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia.
- Papalia, D.E., Olds, A.W., & Feldman, R.D. (2004). *Human Development*. 9th ed. New York: McGraw-Hill.
- Prasetyawati, W., Takwin, B., Singgih-Salim, E.E., Zahrir, M.D. (2011). *Belajar di Perguruan Tinggi*. Depok: BP-FKUI.
- Preece, S. & Mellor, D. (2009). Learning Patterns in Social Skills Training Programs: An Exploratory Study. *Child Adolesc Soc Work J* 26 (87), 101.
- Reed, M.K. (1994). Social Skills Training to Reduce Depression in Adolescents. *Adolescence*, 29 (144), 293.
- Ramdhani, N. (1995). *Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa yang Sulit Bergaul*, *Berkala Penelitian Pasca Sarjana*. Yogyakarta: Program Studi Pasca Sarjana UGM.
- Riggio, R.E. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (3), 649-660.
- Riggio, R.E. & Carney, D.R. (2003). *Social Skills Inventory Manual*. USA: Mind Garden, Inc.
- Rizanti, R. (2010). *Hubungan antara Kecanduan Situs Jejaring Sosial dengan Keterampilan Sosial pada Dewasa Muda yang Bekerja*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia.
- Ross, S.E., Niebling, B.C., & Heckert, T.M. (1999). Sources of Stress Among College Students. *College Student Journal*, 33 (2), 312-318.

- Sail, R.M. & Alavi, K. (2010). Social Skills and Social Values training for future K workers. *Journal of European Industrial Training*, 33 (3), 226-258.
- Santrock, J.W. (2008). *Life-span Development*, 11th ed. New York: McGraw Hill.
- Sarafino, E.P. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (4th ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S.W. (1978). *Teknologi Pembinaan Mahasiswa Kumpulan Karya Tulis, Proyek Pembinaan Mahasiswa, Direktorat Kemahasiswaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Segrin, C. (2001). Social Skills and Negative Life Events: Testing the Deficit Stress Generation Hypothesis. *Current Psychology*, 20 (1), 19-35.
- Silberman, M. (2006). *Active Training 3rd ed*. San Fransisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Silberman, M. (2005). *101 Ways to Make Training Active 2nd edition*. San Fransisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Spence, S.H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence, and Practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8 (2), 84-96.
- Stallman, H.M. (2008). Prevalence of Psychological Distress in University Students Implication for Service Delivery. *Australian Family Physician*, 37, 673-677.
- Stravynski, A. (2007). *Fearing Others: The Nature and Treatment of Social Phobia*. New York: Cambridge University Press.
- Thompson, K.L., Bundy, K.A., & Wolfe, W.R. (1996). Social Skills Training for Young Adolescents: Cognitive and Performance Components. *Adolescence*, 31 (123), 505.
- Turner, J.S. & Helms, D.B. (1995). *Lifespan Development 5th ed*. USA: Harcourt Brace College Publishers.
- Uenoyama, R., Ara, Y., Watanabe, Y., Kato, H., Nishihara, A. (2010). Toward Reduction of Dropout Rates in Schools: A Proposal for a Social Skills Oriented Approach to Relieve the Stress of Adolescents in Interpersonal Communication. *No Journal Name*, -,-.

Undang-Undang Pendidikan Tinggi Nomor 22 Tahun 1961

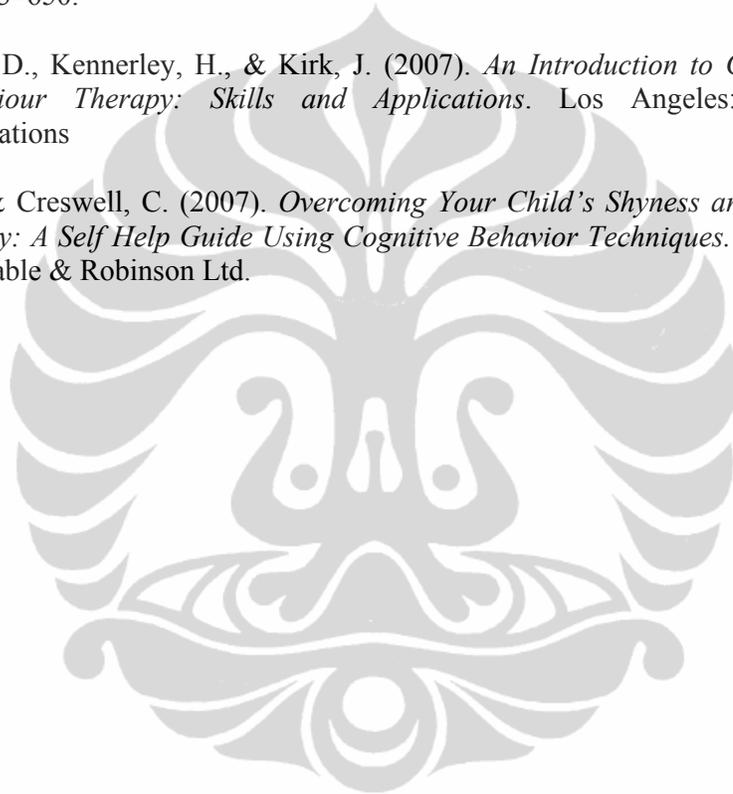
Universitas Indonesia (2006). *Himpunan Peraturan Akademik Universitas Indonesia*. Depok: UI-Press

Utama, B. (2010). *Kesehatan Mental dan Masalah-Masalah pada Mahasiswa S1 Universitas Indonesia*. Skripsi. Fakultas Psikologi: Universitas Indonesia.

Verger, P., Combes, J. P., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F. & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychology Epidemiology*, 44, 643–650.

Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Applications*. Los Angeles: SAGE Publications

Willems, I. & Creswell, C. (2007). *Overcoming Your Child's Shyness and Social Anxiety: A Self Help Guide Using Cognitive Behavior Techniques*. London: Constable & Robinson Ltd.



LAMPIRAN 2: CONTOH PANDUAN WAWANCARA

Panduan Wawancara Pra Intervensi

Panduan wawancara mengenai masalah keterampilan sosial merupakan adaptasi dari Spence (2003). Panduan wawancara tersebut menggunakan model semi terstruktur agar pertanyaan tidak membatasi kedalaman informasi mengenai situasi sosial yang spesifik dan keterampilan sosial yang dimiliki dan tidak bersifat kaku. Dengan demikian, peneliti dapat mengajukan pertanyaan lain atau membahas hal lain diluar panduan tersebut. Berikut panduan yang telah diadaptasi oleh peneliti:

- Berapa banyak teman yang dimiliki? Siapa? Tipe kontak yang dimiliki dengan teman? Seberapa sering? Seberapa lama pertemanan bertahan? Apakah termasuk remaja populer atau diabaikan?
- Apakah ikut dalam acara-acara pergaulan? Apakah merasa nyaman untuk mendekati suatu kelompok untuk bergabung dalam aktivitas tertentu?
- Apa yang dilakukan saat waktu istirahat di kampus? Dengan siapa menghabiskan waktu?
- Kualitas hubungan dengan orang tua, anggota keluarga lain, guru?
- Tipe aktivitas sosial, klub, olahraga yang diikuti? Seberapa sering?
- Apakah ada situasi sosial yang membuat cemas? Apakah ada situasi sosial khusus yang dihindari? Contoh? (seberapa sering, kapan, dimana, apa yang menjadi pemicu, apa yang tepatnya ia lakukan, apa konsekuensinya)
- Apakah ada situasi sosial dimana terjadi konflik dengan orang lain? Contoh? (seberapa sering, kapan, dimana, apa yang menjadi pemicu, apa yang tepatnya ia lakukan, apa konsekuensinya)
- Apakah ada situasi sosial lain yang sulit untuk dihadapi? Contoh? (seberapa sering, kapan, dimana, apa yang menjadi pemicu, apa yang tepatnya ia lakukan, apa konsekuensinya)

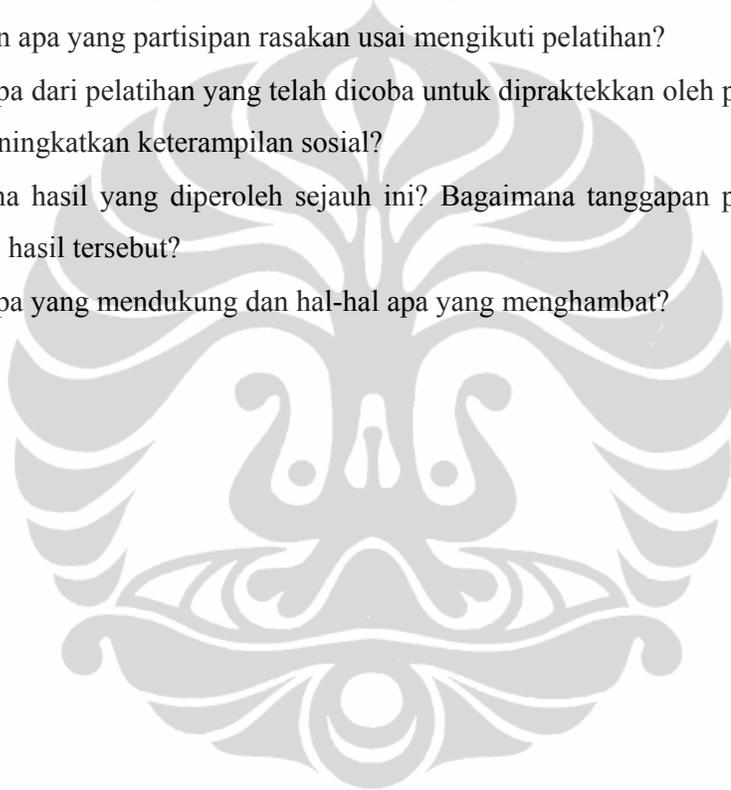
Peneliti turut menanyakan latar belakang partisipan dan keluhan yang dirasakan partisipan untuk memperoleh gambaran distress psikologis yang sedang dirasakan.

LAMPIRAN 2: CONTOH PANDUAN WAWANCARA

Panduan Wawancara Pasca Intervensi

Pasca intervensi, peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui kondisi diri partisipan setelah intervensi dilakukan. Panduan wawancara ini bertujuan untuk memperoleh temuan kualitatif mengenai efektivitas intervensi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengajukan pertanyaan sebagai berikut:

- Perubahan apa yang partisipan rasakan usai mengikuti pelatihan?
- Hal-hal apa dari pelatihan yang telah dicoba untuk dipraktekkan oleh partisipan untuk meningkatkan keterampilan sosial?
- Bagaimana hasil yang diperoleh sejauh ini? Bagaimana tanggapan partisipan mengenai hasil tersebut?
- Hal-hal apa yang mendukung dan hal-hal apa yang menghambat?



LAMPIRAN 3: CONTOH INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN

Informed Consent

Saya, Dewi Ashuro Itouli Siregar, adalah mahasiswa Magister Profesi Psikolog Klinis Dewasa Universitas Indonesia yang menyusun tesis sebagai prasyarat kelulusan. Program intervensi psikologis yang menjadi penelitian dalam tesis saya adalah Pelatihan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa: *Better Living in Social Situations* (BLISS TRAINING).

Untuk itu, saya meminta kesediaan Saudara untuk menjadi partisipan penelitian. Program pelatihan ini akan berlangsung selama 2 hari dengan rentang waktu pukul 08.00 – 17.00 (8 sesi pelatihan @ 2 jam). Ruang pelatihan bertempat di gedung B Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Peserta akan memperoleh makan siang, snack, dan modul.

Untuk mendukung penelitian ini, partisipan diminta mengisi kuesioner alat ukur sebelum pelatihan dan sebulan setelah pelatihan berlangsung. Partisipan juga akan diminta untuk mengisi *pre test* dan *post test* yang menjadi rangkaian dalam pelatihan.

Peneliti akan menggunakan alat perekam untuk mendokumentasikan berjalannya program pelatihan. Hasil rekaman bersifat rahasia, hanya diketahui oleh pihak yang berpartisipasi dalam pelatihan, pembimbing tesis, dan penguji tesis peneliti.

Segala bentuk data lainnya yang diperoleh turut akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan penulisan Tesis Program Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Partisipan penelitian berhak mengajukan keberatan pada peneliti jika ada hal-hal dalam penelitian yang tidak berkenan baginya. Selanjutnya masalah ini akan dicari solusinya berdasarkan kesepakatan bersama antara partisipan penelitian dan peneliti. Keikutsertaan Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan Anda dapat mengundurkan diri kapan saja dari program intervensi tanpa harus memberikan penjelasan.

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini berarti Anda menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini serta telah memperoleh penjelasan dari peneliti mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data partisipan.

Depok, Mei 2012

Peneliti,

Partisipan Penelitian,

(Dewi Ashuro Itouli Siregar)

NPM: 1006796166

(_____)

NPM:

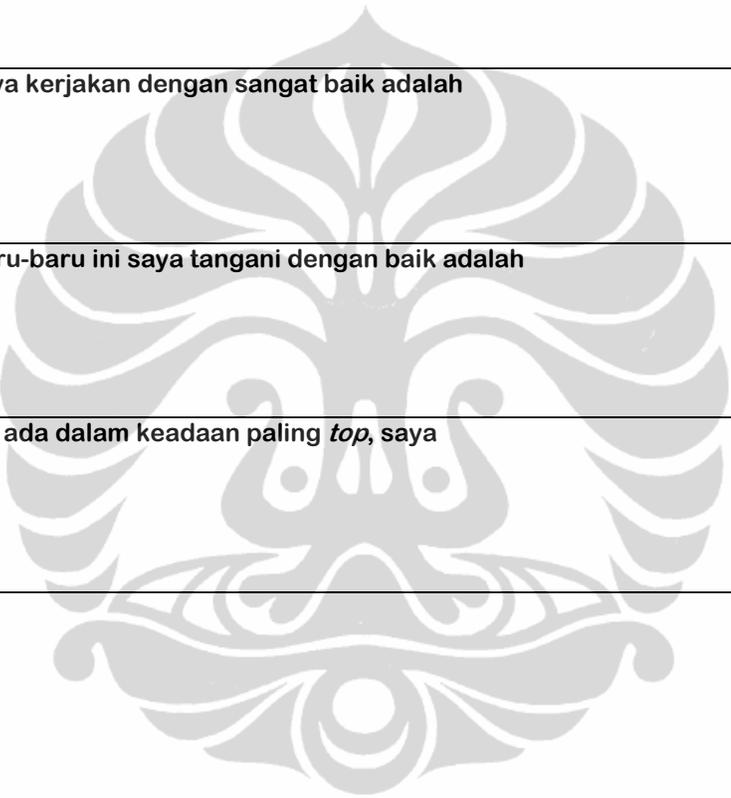
LAMPIRAN 4: CONTOH MODUL INTERVENSI				
08.00-08.15	Review hari pertama	<ul style="list-style-type: none"> Fasilitator melakukan <i>review</i> bersama setiap sesi yang berlangsung pada hari pertama. 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta kembali mengingat materi hari pertama. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Powerpoint</i> -pembukaan
08.15-08.30	<i>Ice breaking</i>	<p>OLAH TIGA KATA</p> <ul style="list-style-type: none"> Fasilitator meminta peserta dibagi menjadi 2 kelompok. Fasilitator menyampaikan bahwa kelompok akan diadu kemampuan mengolah tiga kata. Pada tahap pertama fasilitator akan memberikan singkatan berupa tiga huruf, kemudian mereka diminta secara spontan membuat tiga kata yang merupakan kepanjangan dari tiga huruf tersebut. Misal: PHP (Pembuat Harapan Palsu). Pada tahap kedua, fasilitator meminta peserta menggunakan tiga kata untuk saling menyambung kalimat tulisan. Misal: pada hari minggu, saya pergi ke, dst. Setelah waktu habis, perwakilan membacakan cerita yang dihasilkan. Fasilitator lalu menentukan pemenang. 	<ul style="list-style-type: none"> Spontanitas sangat diperlukan untuk dapat berkomunikasi dengan lancar. Spontanitas membutuhkan keberanian dan kreativitas untuk menghasilkan pesan yang lebih mudah diterima. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Powerpoint</i> -<i>icebreaking</i>
08.30-09.30	<i>SESI 5 - I EXPRESS - CE</i>	<ul style="list-style-type: none"> Fasilitator meminta peserta untuk mempresentasikan topik 'pengalaman menarik dalam hidup' selama 10 menit di depan kelas. Peserta diberikan 	CONCRETE EXPERIENCE	

		<p>kesempatan untuk mempersiapkan diri terlebih dahulu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saat seorang peserta sedang tampil di depan, fasilitator meminta peserta untuk menyimak dengan baik. 		
09.30-09.50	<i>Sesi 5 - I EXPRESS - RO</i>	<p>Fasilitator menggali temuan dengan pertanyaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang diperhatikan oleh peserta lain saat ada satu peserta yang sedang melakukan presentasi? • Komunikasi verbal apa yang sudah ditampilkan dengan baik oleh peserta secara umum saat sesi presentasi? • Komunikasi non verbal yang sudah ditampilkan dengan baik oleh peserta secara umum saat sesi presentasi? • Adakah aspek verbal dan non-verbal lainnya yang turut penting saat menjalin interaksi sosial? 	REFLECTIVE OBSERVATION	<ul style="list-style-type: none"> • Flip chart
09.50-10.15	<i>SESI 5 - I EXPRESS - AC</i>	<p>Fasilitator membahas mengenai kemampuan berkomunikasi verbal dan non verbal yang sesuai sebagai karakteristik individu yang terampil secara sosial dan cara pengembangannya sesuai temuan RO.</p>	ABSTRACT CONCEPTUALIZATION	<i>Powerpoint - I EXPRESS</i>

LAMPIRAN 6: CONTOH LEMBAR KRJA SESI I SHARE – POTENSI DIRI

Lengkapilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan pengenalan Anda terhadap diri sendiri:

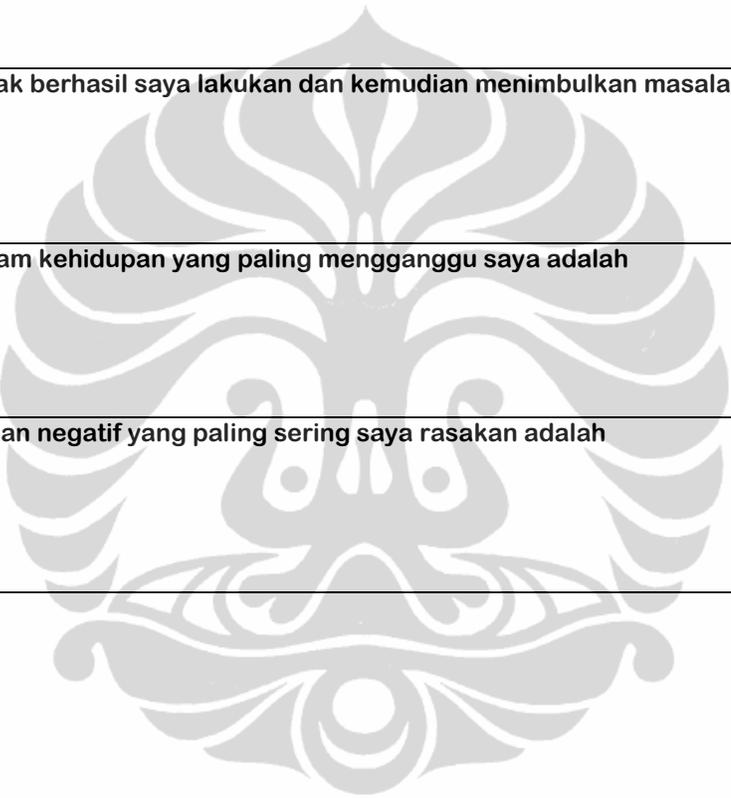
1	Satu hal yang saya sukai tentang diri saya adalah
2	Satu hal yang disukai orang lain dari diri saya adalah
3	Satu hal yang saya kerjakan dengan sangat baik adalah
4	Masalah yang baru-baru ini saya tangani dengan baik adalah
5	Bila saya sedang ada dalam keadaan paling <i>top</i> , saya



LAMPIRAN 7: CONTOH LEMBAR KRJA SESI I SHARE – KENDALA DIRI

Lengkapilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan pengenalan Anda terhadap diri sendiri:

1	Salah satu masalah saya yang terbesar adalah
2	Saya sangat prihatin mengenai
3	Sesuatu yang tidak berhasil saya lakukan dan kemudian menimbulkan masalah
4	Situasi sosial dalam kehidupan yang paling mengganggu saya adalah
5	Perasaan-perasaan negatif yang paling sering saya rasakan adalah



LAMPIRAN 8: CONTOH LEMBAR KERJA SESI I THINK – STUDI KASUS

Cerita Vero

Vero sedang mengerjakan tugas di kantin ketika Dudi memanggilnya. Dudi mengatakan bahwa Vero dipanggil ke ruangan ibu Rosa, dosen metode penelitian. Vero akhirnya meninggalkan tugasnya untuk menemui ibu Rosa. Ketika sampai, ibu Rosa menyampaikan kekecewaannya pada Vero karena Vero telah melakukan plagiat. Tugas kuliah yang dikumpulkan Vero sama persis dengan milik Andra, teman sekelasnya. Vero merasa sangat kesal dan marah atas tuduhan ibu Rosa. Ia berargumen bahwa seharusnya Andra yang dihukum karena telah melakukan plagiat atas tugas yang ia buat. Ibu Rosa mengatakan hal tersebut aneh karena Andra mengumpulkan tugas lebih dulu dari Vero. Vero mengatakan bahwa Andra sempat meminjam flashdisk-nya. Vero memang tidak langsung mengumpulkan karena ia masih ingin menambahkan sumber bacaan lain. Vero merasa sangat kesal karena Ibu Rosa terkesan tidak mempercayainya. Vero merasa ibu Rosa menganggap ia mengada-ada. Vero mempertanyakan mengapa ibu Rosa hanya memanggil dirinya, sementara Andra tidak. Namun kekesalan Vero membuat ia enggan bernegosiasi lagi. Vero tiba-tiba meledak dan mengatakan “terserah ibu ajalah! Ga usah dikasih nilai aja kalo gitu!” Vero kemudian keluar dengan membanting pintu ruangan ibu Rosa.

Pertanyaan:

1. Situasi masalah apa yang dialami oleh Vero?
2. Perasaan apa yang kemudian muncul akibat Vero mengalami masalah tersebut?
3. Mengapa perasaan tersebut bisa muncul? Pikiran-pikiran apa yang muncul dalam benak Vero saat itu?
4. Apa yang terjadi kemudian?

LAMPIRAN 9: CONTOH UMPAN BALIK PESERTA TERHADAP PELATIHAN

Peneliti menyusun lembar umpan balik partisipan terhadap intervensi yang terdiri dari penilaian kuantitatif dan kualitatif. Aspek penilaian meliputi pelaksanaan pelatihan dan performa pelatih. Partisipan diminta menentukan nilai dalam rentang 1-5. Nilai 1 berarti sangat tidak sesuai, nilai 2 berarti tidak sesuai, nilai 3 berarti cukup sesuai, nilai 4 berarti sesuai, dan nilai 5 berarti sangat sesuai. Berikut adalah item pernyataan di penilaian kuantitatif:

- Pelatihan ini memenuhi harapan saya
- Saya dapat menerapkan pengetahuan yang saya peroleh dari pelatihan ini
- Tujuan dari setiap topik dapat dicapai
- Saya menyarankan orang lain untuk mengikuti pelatihan ini
- Penampilan pemandu meyakinkan
- Instruksi pemandu mudah dipahami
- Pemandu menguasai materi dengan baik
- Interaksi pemandu-peserta kondusif bagi pelatihan

Dalam penilaian kualitatif, partisipan diminta menuliskan uraian jawaban dari sejumlah pertanyaan. Berikut pertanyaan yang diajukan:

- Apa yang Anda peroleh dari sesi pelatihan ini?
- Kelebihan apa yang telah ada di sesi pelatihan ini?
- Kekurangan apa yang masih perlu diperbaiki dari sesi pelatihan ini?
- Kelebihan apa yang telah dimiliki fasilitator?
- Kekurangan apa yang masih dimiliki fasilitator?
- Saran untuk pelaksanaan sesi pelatihan kedepan?

LAMPIRAN 10: Contoh Sesi Kelima Pelatihan Keterampilan Sosial (I Express)

Hari / Tanggal : Sabtu, 5 Mei 2012
Waktu : 09.00 – 11.00
Tempat : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Gedung B Ruang B.106
Sasaran : Peserta mampu memahami dan menyadari bahwa individu yang terampil secara sosial mampu menampilkan komunikasi verbal dan non verbal yang sesuai.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelatih melakukan *ice breaking* terlebih dahulu. Permainan diikuti peserta dan asisten pelatih. Permainan terdiri dari dua tahap. Pertama adalah membuat kepanjangan bebas dari singkatan yang diberikan. Ada sejumlah peserta yang dapat langsung menyebutkan dengan spontan, ada pula yang tidak kunjung berhasil sampai waktu habis. Permainan di tahap pertama berlangsung seri. Sebagai final, pelatih meminta peserta membuat permainan tiga kata bersambung menjadi cerita. Satu kelompok menyusun strategi sementara kelompok yang lain tidak. Ketika diperiksa jumlah kata, keduanya seri. Saat dilihat kesinambungan kata menjadi sebuah cerita, kelompok yang mengatur strategi-lah yang menang.

Pelatih menanyakan hal apa yang diperoleh peserta dari permainan tersebut. Awalnya, peserta menyebutkan kerja sama, kekompakan, dan ketangkasan. Akhirnya peserta menemukan bahwa mereka membutuhkan kreativitas dan spontanitas untuk dapat menang dalam permainan. Pelatih dan peserta mendiskusikan bahwa seseorang juga membutuhkan kreativitas dan spontanitas saat melakukan interaksi sosial. Saat seseorang banyak berpikir, ia justru menjadi ragu untuk berbicara. Untuk itu, keberanian menampilkan diri secara spontan sangat penting. Terlebih bila ia dapat menampilkan diri secara kreatif sehingga menarik di depan orang lain. Satu temuan tambahan adalah persiapan ternyata turut berpengaruh dalam performa yang bertujuan khusus. Saat kita memiliki waktu sebelumnya, persiapan mengenai apa yang hendak disampaikan akan sangat membantu seseorang untuk dapat tampil lebih maksimal.

Pelatih kemudian masuk ke tahap *concrete experience*. Pelatih menjelaskan instruksi bahwa peserta akan diminta melakukan presentasi selama 10 menit mengenai pengalaman paling berkesan dalam hidup. Peserta diberikan waktu 10 menit untuk mempersiapkan diri. Peserta tampak terkejut mendengar apa yang harus ia lakukan. Ada yang berwajah sangat tegang sementara sebagian besar lagi tampak bingung. Tak

Universitas Indonesia

lama kemudian, peserta mulai mempersiapkan diri. Ada yang merenung, ada yang menulis, ada pula yang berdiskusi dengan teman di sebelahnya. Setelah waktu persiapan habis, pelatih mempersilakan peserta untuk mulai tampil bergantian. Pelatih meminta seorang peserta berinisiatif memulai giliran. Selanjutnya, peserta tersebut menunjuk temannya untuk tampil berikutnya. Berikut adalah hasil presentasi peserta:

Tabel 5.7. Hasil Presentasi “I Express”

No	Presentasi	Pendapat Diri	Pendapat Audiens
1	Pengalaman menyerempet mobil saat pertama kali menyetir di jalan umum	Merasa tegang dan cemas. Memilih giliran pertama agar lekas selesai. Tidak tahu hal baik yang sudah dilakukan, mungkin berhasil membuat peserta memperhatikan selama bercerita.	Hal baik yang sudah dilakukan adalah menggunakan <i>gesture</i> tangan untuk memberikan penjelasan, antusiasme mempengaruhi orang lain, mampu mengekspresikan emosinya dengan baik.
2	Pengalaman jatuh cinta pertama kali saat kelas 3 SMP	Merasa gugup. Hal yang sudah baik adalah merasa mampu menceritakan fakta dengan detil.	Hal baik yang sudah dilakukan adalah keterbukaan dalam bercerita meskipun baru mengenal teman yang lain, ekspresi emosinya sangat menarik sehingga membuat orang lain terhanyut. Presentan disarankan untuk tidak selalu mengatupkan tangannya.
3	Pengalaman berteman dengan anak bandel di SMP dan melihat tawuran di jalan.	Merasa gugup awalnya, namun lama kelamaan menghilang karena mendapatkan atensi dari	Hal baik yang sudah dilakukan adalah bagaimana presentan menyimpulkan cerita dan

		penonton. Hal yang sudah baik adalah dapat melakukan presentasi dengan cukup lancar.	memberikan pesan moral / <i>insight</i> dari pengalamannya dengan baik. Presentan juga tampak relaks. Saran kedepannya adalah lebih menjangkau semua peserta, tidak hanya menatap pada satu orang yang sudah dikenal saja.
5	Pengalaman menjadi volunteer anak penderita kanker di rumah sakit.	Merasa takut dan gugup karena tidak terlalu suka berbicara di depan orang banyak. Akhirnya ‘memaksa’ diri yakin dia bisa. Tidak tahu apa yang sudah baik dari presentasinya.	Hal yang sudah baik adalah berhasil mengatasi ketakutan dan meyakinkan diri bahwa presentan bisa. Presentan paham betul apa yang ingin diceritakan, dan bisa bercerita dengan lancar. Saran untuk presentan adalah tidak hanya menatap ke arah pelatih terus-menerus. Ritme suara juga sebaiknya lebih diatur agar tidak terlalu tergesa-gesa.

Pelatih memberikan apresiasi terhadap penampilan seluruh peserta. Selanjutnya, pelatih masuk ke tahap *reflective observation*. Pelatih menggali *insight* sebagai berikut:

1. Apa yang diperhatikan oleh peserta lain saat ada satu peserta yang sedang melakukan presentasi?

Temuan: Peserta awalnya menyebutkan cerita yang disampaikan, sikap peserta saat menyampaikan cerita, *gesture*, emosi yang tertampil. Sampai akhirnya ada peserta yang memunculkan *insight* aspek verbal dan non-verbalnya. Aspek verbal terkait

dengan isi cerita, ucapan yang disampaikan. Sementara, aspek non-verbal terkait dengan kontak mata, *gesture*, mimik, dan sikap tubuh.

2. Komunikasi verbal apa yang sudah ditampilkan dengan baik oleh peserta secara umum saat sesi presentasi?

Temuan: isi cerita yang disampaikan oleh peserta sudah jelas, kata-kata yang disampaikan dapat dipahami dengan baik.

3. Komunikasi non verbal yang sudah ditampilkan dengan baik oleh peserta secara umum saat sesi presentasi?

Temuan: Ada peserta yang sudah melakukan kontak mata dengan baik karena mampu menjangkau semua audiens. Ada peserta yang sudah mengeluarkan mimik wajah dan *gesture* tubuh yang sangat ekspresif. Ada peserta yang sikap tubuhnya terkesan santai dan menguasai keadaan.

4. Adakah aspek verbal dan non-verbal lainnya yang turut penting saat menjalin interaksi sosial?

Temuan: sikap yang atentif dan menunjukkan antusiasme saat berbicara dengan orang lain, tangan yang terbuka (tidak dilipat ke depan atau ke belakang karena mengesankan ketegangan), wajah ramah sehingga membuat orang lain merasa nyaman untuk berdekatan dengan kita.

Pelatih bersama dengan peserta menyimpulkan hasil *reflective observation* menjadi temuan bahwa individu yang terampil secara sosial mampu menampilkan komunikasi verbal dan non-verbal yang sesuai. Pelatih lalu melanjutkan ke tahap *abstract conceptualization*. Pelatih menjelaskan ciri komunikasi verbal dan non verbal yang sesuai berdasarkan gaya komunikasi asertif dari *center for clinical interventions*. Komunikasi verbal yang dimaksud adalah isi pembicaraan yang jelas dan tepat sasaran, pilihan kata yang sesuai dengan pemahaman peserta, membedakan antara fakta dan opini / pengalaman pribadi, menggunakan “*i statement*” saat ingin menyampaikan maksud pribadi, menggunakan ‘kita/kami’ untuk menyampaikan maksud bersama, dan menanyakan pendapat / cerita orang lain, tidak hanya membicarakan pendapat dan cerita diri sendiri. Komunikasi non verbal yang dimaksud adalah kontak mata langsung (namun tanpa melotot), ekspresi wajah yang relaks dan atentif, nada suara yang relaks, jelas, dan lancar, volume suara sesuai kebutuhan dan stabil, postur tubuh stabil dan tegak, memberikan sikap terbuka dan mengedepankan tubuh saat mendengarkan dan menggerakkan tangan secara wajar saat berbicara.

Evaluasi Kegiatan

- Sasaran sesi 5 secara umum tercapai. Semua peserta berhasil melakukan presentasi dan memperoleh momen yang baik dengan adanya apresiasi dari lingkungan. Peserta dapat memperoleh *insight* dari *concrete experience* dan pelatih dapat langsung mengkaitkan dengan konsep yang telah disusun. Waktu yang ditentukan juga sesuai dengan prediksi yang ditetapkan yakni 120 menit.
- Awalnya peneliti memprediksi peserta tidak akan presentasi terlalu lama sehingga 10 menit dirasa cukup sebagai target. Ternyata yang terjadi adalah hampir semua peserta membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bercerita di depan kelas. Mereka pun tampak menikmati saat bisa membuka pengalaman pribadi sehingga ada waktu tambahan. Meskipun demikian, ada pula peserta yang pada akhirnya harus dihentikan. Untungnya, proses *reflective observation* dapat berlangsung lebih cepat dari perkiraan. Untuk kedepannya, lebih baik bila ada asisten pelatih yang menjadi *time keeper* dan memberi kode dengan kertas ketika waktu menjelang habis dan ketika waktu sudah habis.
- Meskipun pelatih telah memberikan instruksi pada peserta untuk memberikan komentar mengenai hal baik yang sudah dilakukan terlebih dahulu, dan umpan balik dalam bentuk saran pengembangan (bukan dengan cara memfokuskan pada kekurangan), masih ada peserta yang langsung menyebut kekurangan saat pelatih meminta komentar. Untuk kedepannya, pelatih sebaiknya mengulang instruksi dengan menegaskan seperti, “ok, apa yang sudah baik?”



INVENTORI GAMBARAN DIRI



**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK, MARET 2012**



BAGIAN I.

PETUNJUK PENGISIAN

Bagian berikut ini bukanlah sebuah tes. Ini adalah daftar masalah-masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa, meliputi masalah kehidupan sosial, hubungan dengan orang lain, pendidikan, kegiatan perkuliahan, dan lain sebagainya.

Bacalah daftar pernyataan berikut secara perlahan, dan jika pernyataan tersebut merupakan masalah yang Anda rasakan dan mengganggu Anda saat ini, lingkarilah kalimat itu, misalnya:

⑪ Tidak menjalani kehidupan yang bermakna

Lakukanlah hal yang sama pada seluruh daftar pernyataan, lingkari pernyataan yang merupakan masalah (kesulitan, kekhawatiran) bagi Anda.

- 
1. Tidak punya cukup waktu untuk rekreasi
 2. Terlalu sedikit kesempatan untuk dapat berolahraga
 3. Terlalu sedikit kesempatan untuk menikmati seni atau musik
 4. Terlalu sedikit kesempatan untuk menikmati radio atau televisi
 5. Terlalu sedikit waktu untuk diri sendiri

 6. Tidak tahu bagaimana cara belajar secara efektif
 7. Mudah sekali kehilangan konsentrasi saat bekerja
 8. Tidak mempunyai perencanaan kerja
 9. Mempunyai latar belakang tidak memadai untuk beberapa mata ajaran
 10. Pendidikan sekolah menengah atas yang kurang baik

 11. Tidak menjalani kehidupan yang bermakna
 12. Tidak menggunakan waktu luang saya dengan baik
 13. Ingin meningkatkan diri menjadi lebih berbudaya
 14. Ingin meningkatkan kemampuan berpikir saya
 15. Ingin mempunyai lebih banyak kesempatan untuk mengekspresikan diri

 16. Melupakan hal-hal yang sudah saya pelajari selama sekolah
 17. Mendapat nilai-nilai rendah
 18. Lemah dalam karya tulis
 19. Lemah dalam mengeja atau tatabahasa
 20. Lambat dalam membaca

 21. Canggung bila bertemu dengan orang lain
 22. Canggung untuk mengajak kencan
 23. Lambat untuk berkenalan dengan orang lain
 24. Kurang terlibat dalam kegiatan kemahasiswaan
 25. Akhir minggu yang membosankan

 26. Tidak memberi cukup waktu untuk belajar
 27. Mempunyai terlalu banyak minat di luar bidang akademis
 28. Bermasalah dalam mengorganisasi tugas makalah
 29. Bermasalah dalam membuat skema atau membuat catatan kuliah
 30. Bermasalah ketika berbicara di depan kelas

BAGIAN II.

PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat sebuah daftar pernyataan yang terkait dengan perasaan-perasaan Anda mengenai diri Anda sendiri. Jika Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut, silakan melingkari jawaban **SS**. Jika Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut, lingkari jawaban **S**. Jika Anda **Tidak Setuju**, silakan melingkari jawaban **TS**. Jika Anda **Sangat Tidak Setuju**, lingkari jawaban **STS**.

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang-orang lain	SS	S	TS	STS
2.	Saya rasa saya memiliki sejumlah kualitas baik yang dapat dibanggakan	SS	S	TS	STS
3.	Secara umum, saya mudah merasa gagal	SS	S	TS	STS
4.	Saya mampu melakukan hal-hal sebaik orang lain	SS	S	TS	STS
5.	Saya merasa saya tidak memiliki apa-apa untuk dibanggakan	SS	S	TS	STS
6.	Saya melihat semua hal yang terjadi pada diri saya dengan pikiran positif	SS	S	TS	STS
7.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri sendiri	SS	S	TS	STS
8.	Saya berharap saya dapat lebih menghargai diri sendiri	SS	S	TS	STS
9.	Saya selalu merasa tidak berguna setiap saat	SS	S	TS	STS
10.	Ada saat dimana saya merasa bahwa diri saya buruk	SS	S	TS	STS

BAGIAN III.

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini terdapat 90 pernyataan tentang **gambaran diri Anda**. Di kolom jawaban di sebelah kanan, Anda diminta untuk memberikan tanda centang (v) di kotak yang menurut Anda paling menggambarkan **diri Anda dalam setahun terakhir**.

Apabila pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda silakan mengisi kotak 4, bila pernyataannya sangat tidak menggambarkan diri Anda, maka isilah kotak 1. Dalam survei ini **tidak ada jawaban benar atau salah** karena yang ingin diketahui adalah seberapa besar pernyataan berikut ini menggambarkan diri Anda. Penilaian dilakukan berdasarkan skala di bawah ini:



Keterangan Respon:

- 1 = Sangat Tidak Menggambarkan Diri Saya**
- 2 = Agak Tidak Menggambarkan Diri Saya**
- 3 = Agak Menggambarkan Diri Saya**
- 4 = Sangat Menggambarkan Diri Saya**

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Sangat sulit bagi orang lain mengetahui apabila saya sedang sedih atau tertekan				
2.	Saat orang lain berbicara, saya juga memperhatikan gerakannya selain mendengarkan omongannya				
3.	Orang lain selalu tahu jika saya tidak menyukainya, meskipun saya sudah berusaha keras untuk menutupi perasaan saya				

BAGIAN IV.

PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini adalah daftar keluhan atau masalah yang kadang-kadang kita alami. Bacalah baik-baik setiap masalah dan cocokkan dengan keadaan Anda selama **satu minggu terakhir sampai hari ini**. Kemudian berikan penilaian **seberapa mengganggu keluhan/masalah itu bagi Anda**, dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang sesuai:

No.	Pernyataan	Tidak Sama Sekali	Sedikit Mengganggu	Agak Mengganggu	Sangat Mengganggu
1.	Perasaan takut yang mendadak tanpa sebab				
2.	Perasaan mudah takut				
3.	Rasa mau pingsan, pusing atau lemah				
4.	Gugup atau berdebar-debar				
5.	Debaran jantung yang kuat dan cepat				
6.	Gemetar				
7.	Perasaan tegang atau terpaksa				
8.	Sakit kepala				
9.	Perasaan seperti diteror orang atau panik				
10.	Perasaan gelisah sehingga Anda tidak dapat duduk tenang				

Mohon periksa kembali jawaban Anda,
agar tidak ada pertanyaan yang terlewatkan.
Terima Kasih ☺

DATA PESERTA

Nama :

Fakultas :

Angkatan :

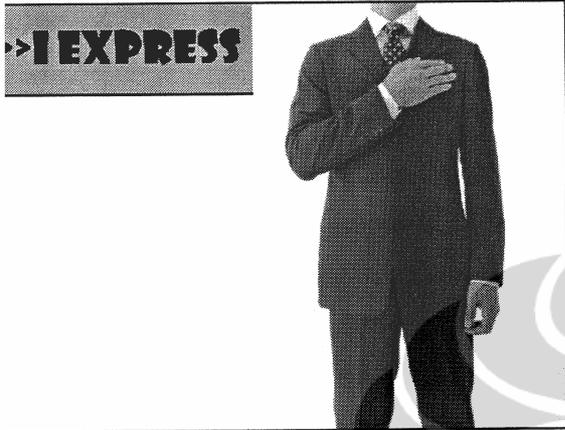
No. telp. yang dapat dihubungi :

Keluhan/masalah yang dirasakan saat ini:

.....
.....
.....
.....

PENGISIAN DATA SELESAI, TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA





KOMUNIKASI VERBAL YANG SESUAI

- Isi pembicaraan jelas dan tepat sasaran
- Pilihan kata sesuai dengan pemahaman peserta
- Membedakan antara fakta dan opini / pengalaman pribadi
- Menggunakan "I statement" saat ingin menyampaikan maksud pribadi
- Menggunakan 'kita/kami' ketimbang 'saya' atau 'kamu' untuk menyampaikan maksud bersama
- Menanyakan pendapat / cerita orang lain, tidak hanya membicarakan pendapat dan cerita diri sendiri



KOMUNIKASI NON VERBAL YANG SESUAI

- Kontak mata langsung (namun tanpa melotot)
- Ekspresi wajah yang relaks dan atentif
- Nada suara yang relaks, jelas, lancar.
• Volume suara sesuai kebutuhan dan stabil
- Postur tubuh stabil dan tegak.
• Memberikan sikap terbuka dan mengedepankan tubuh saat mendengar dan menggerakkan tangan secara wajar saat berbicara.

Individu yang terampil secara sosial mampu menampilkan komunikasi verbal dan non verbal yang sesuai