

## Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Relasi

Faizah Kumala<sup>1</sup> , Purwati<sup>2</sup>, Astiwi Kurniati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of guide and Counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>2</sup>Department of guide and Counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>3</sup>Department of guide and Counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

 [faizahkumala569@gmail.com](mailto:faizahkumala569@gmail.com)

### **Abstract**

*Purpose of the research to find out the effect of social skills training to improve the social relations of the 9th grade students of SMP Plus Ihya'ul Ulum Muntilan. This research is the true experimental research with the pretest posttest control group design method. The subjects of the research is chosen by random sampling method. The collecting data method is using social relations questionnaire. The prerequisite analysis test is consist of normality test and homogeneity test. Data analysis is using One Way Anova Parametric Statistical analysis with the help of the SPSS 24.00 windows program. The results of the research indicate that social skills training ia affected toward the student social relations with the evidenced from the parametric One Way Anova. Test of the experimental group with probability signification of  $0.005 < 0.05$ . Based on the analysis and study, there is a difference of the social relations questionnaire average point between the experimental group and the control group amount 10% for the experimental group and 2% for control group. Based on the research result can concluded that there is an effect of the social skills training to increase social relations.*

*Keywords: social skills training, social skills, social relations*

## Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Relasi Sosial

### **Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan relasi sosial siswa kelas IX SMP Plus Ihya'ul Ulum Muntilan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni (*true eksperimen*) dengan desain penelitian *pretest posttest control group design*. Subjek dalam penelitian dipilih secara *random sampling* sejumlah 20 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan angket relasi sosial. Uji prasyarat analisis terdiri uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan analisis *Statistic Parametric One Way Anova* dengan bantuan program *SPSS 24.00 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan keterampilan sosial berpengaruh terhadap relasi sosial siswa dibuktikan dari hasil *Uji Parametric One Way Anova* pada kelompok eksperimen dengan propabilitas nilai signifikansi  $0,005 < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket relasi sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 10% untuk kelompok eksperimen dan 2 % kelompok kontrol. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan relasi sosial.

**Kata Kunci** : pelatihan keterampilan sosial, keterampilan sosial, relasi sosial.

## 1. Pendahuluan

Remaja memiliki tugas perkembangan salah satunya yaitu perkembangan sosial. Perkembangan sosial remaja merupakan kematangan dalam hubungan sosial yang dapat diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma yang berlaku, moral dan saling berinteraksi dan bekerja sama. Seorang remaja dilahirkan belum memiliki sifat sosial dengan kata dapat dikatakan bahwa mereka belum memiliki kemampuan untuk bergaul dengan orang lain sehingga untuk mencapai kematangan sosial seorang anak harus belajar menyesuaikan diri dengan orang lain.

Memiliki hubungan sosial yang sehat merupakan salah satu tugas perkembangan remaja menurut Zainun Mu'tadin salah satu perkembangan yang harus dimiliki seorang remaja adalah memiliki keterampilan sosial. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam kehidupan sehari-harinya. Menurut Syamsul Keterampilan sosial yang harus dimiliki oleh seorang remaja meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin interaksi dan hubungan orang lain, memberi dan menerima umpan balik dari orang lain, menghargai orang lain, mendengarkan dan menerima pendapat dari orang lain, mampu memberi dan menerima kritik, mampu bertindak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku, serta kemampuan yang lain untuk menunjang relasi sosial yang baik

Perkembangan sosial seorang remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya, baik orang tua, sanak keluarga, orang dewasa, teman sebayanya dan orang di sekitarnya. Apabila lingkungan sosial tersebut memfasilitasi atau memberikan peluang terhadap perkembangan anak remaja secara positif maka anak remaja tersebut akan mencapai perkembangan sosial secara matang. Begitu sebaliknya ketika lingkungan kurang kondusif seperti perlakuan orang tua yang kasar, sering memarahi, acuh, tidak memberikan bimbingan, teladan, pengajaran, atau pembiasaan untuk menerapkan norma agama maupun tatakrama/budipekerti maka anak remaja akan cenderung menampilkan perilaku yang maladjustment yang berdampak pada buruknya relasi atau hubungan yang dimiliki dengan orang lain.

Relasi sosial dalam bahasa yang lebih sederhana sering di sebut sebagai hubungan sosial dimana merupakan inti dari kehidupan sosial. Kehidupan sosial tampak secara nyata dalam berbagai bentuk pergaulan seseorang dengan orang lain. Tidak lepas dari peran manusia sebagai makhluk sosial tidak akan lepas dari proses yang dinamakan interaksi sosial. Relasi atau hubungan sosial yang di sebut relation

merupakan hasil interaksi sosial (rangkaiannya) yang sistematis antara dua orang atau lebih. Relasi sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu satu dengan individu lainnya dan saling mempengaruhi (Astuti:2021), relasi sosial merupakan suatu kegiatan penting yang dibutuhkan seorang remaja untuk memenuhi perkembangan sosial guna untuk membangun masa depannya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada 14 Desember 2020 kepada Kepala Sekolah di Yayasan SMP Plus Ihya'ul Ulum Muntilan yaitu Ibu Susanti beliau menjelaskan bahwa masih banyak anak IX yang memiliki kemampuan menjalin relasi sosial yang rendah seperti halnya ketika mereka berinteraksi dengan orang di luar lingkungan mereka, merasa malu untuk memulai berkomunikasi terkadang juga terjadi hubungan yang kurang baik dengan orang atau teman yang tinggal satu lingkungan dengan mereka sehingga mereka merasa takut. Kurangnya kemampuan menjalin relasi sosial juga terlihat ketika peneliti berada di lingkungan Yayasan beberapa dari mereka merasa terkesan acuh bahkan tidak peduli dengan keberadaan peneliti hal tersebut terjadi juga karena beberapa siswa merasa malu untuk memulai menjalin hubungan dengan orang baru.

Dengan melihat kenyataan yang ada perlu dilakukan oleh pihak Yayasan SMP Plus Ihya'ul Ulum untuk memberikan bantuan kepada siswa untuk mengelola keterampilan sosialnya sehingga siswa bisa memiliki kemampuan menjalin relasi sosial sehingga siswa dapat mencapai tugas perkembangan sosialnya dengan baik.

Sejauh ini usaha pihak Yayasan maupun sekolah hanya sebatas pemberian informasi dan motivasi untuk siswa mengembangkan keterampilan sosialnya namun belum maksimal. Melihat kondisi yang ada di lingkungan pesantren dan sekolah yayasan Ihya'ul Ulum penulis bermaksud untuk meneliti bagaimana pengaruh pelatihan keterampilan sosial jika diterapkan di sekolah tersebut untuk meningkatkan keterampilan relasi sosial yang dimiliki santri sehingga santri memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan keterampilan sosial yang baik untuk menjalin relasi sosial dengan orang lain.

## 2. Literatur Review

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan literatur sebagai dasar penguat penelitian yaitu

### 2.1. Relasi Sosial

Relasi sosial merupakan hubungan sosial yang terjalin antara dua individu sebagai bentuk interaksi sosial yang melibatkan aspek interpedensi dari dua belah pihak yang sama-sama memiliki perasaan yang kuat sehingga menimbulkan suatu

hubungan antar individu yang saling mempengaruhi sehingga terdapat hubungan timbal balik.

## 2.2. Pelatihan Keterampilan Sosial

Pelatihan keterampilan sosial adalah sebuah pelatihan yang di gunakan untuk melatih keterampilan sosial yang berkaitan dengan hubungan interaksi antar dua orang yang memiliki nilai sosial yang secara spesifik seseorang bisa di nilai menguntungkan orang lain pelatihan ini di butuhkan bagi remaja karena banyak sekali mereka yang mengalami permasalahan dalam menjalin relasi sosial.

## 3. Metode

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *true eksperimen design dengan pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Gambaran umum desain penelitian yang akan digunakan dapat dilihat dengan tabel di bawah ini

Tabel 1.  
Desain penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Variabel Terkait	<i>Posttest</i>
R <sub>1</sub> (Eksperimen )	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
R <sub>2</sub> (Kontrol)	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub>, O<sub>2</sub> : *Pre-test*

X : Perlakuan

- : Tanpa perlakuan

O<sub>3</sub>, O<sub>4</sub> : *Post-test*

Dalam desain *pretest-posttest only control design* ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian di beri perlakuan untuk kelompok eksperimen yaitu pelatihan keterampilan sosial dan untuk kelompok kontrol tidak diberi perlakuan secara khusus. Pengukuran dilakukan sebelum perlakuan di laksanakan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal siswa kemudian diberikan perlakuan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan secara khusus. Setelah perlakuan siswa dalam kelompok eksperimen dan kontrol diberikan *posttest* untuk membandingkan kondisi awal sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan keterampilan relasi sosial. Dalam desain ini untuk menganalisis dan menguji beda menggunakan analisis *Statistic Parametric One Way Anova* dengan bantuan program *SPSS 24.00 for windows*

## 4. Hasil dan Pembahasan

Peneliti memilih 10 orang sebagai kelompok eksperimen dan 10 orang sebagai kelompok kontrol sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa dipilih secara random dari total sampel 29. Penelitian menggunakan angket untuk memilih sampel dengan menggunakan 4 kategori angket yaitu

Tabel 2  
 Kategori Skor *Pretest* Angket Relasi Sosial

Skor	Kategori	Jumlah
$\geq 156,5$	Tinggi	5
148 – 156,5	Sedang	7
139,5 – 148	Rendah	9
$\leq 139,5$	Sangat Rendah	8

Sampel terpilih secara random melalui *pretest* berjumlah 29 lalu dilakukan *screening* untuk mendapat 20 sampel yang digunakan sebagai sampel penelitian. Hasil skor *pretest* kelompok eksperimen disajikan dalam bentuk grafik pada gambar 1 dan untuk kelompok kontrol di sajikan dalam grafik di gambar 2.

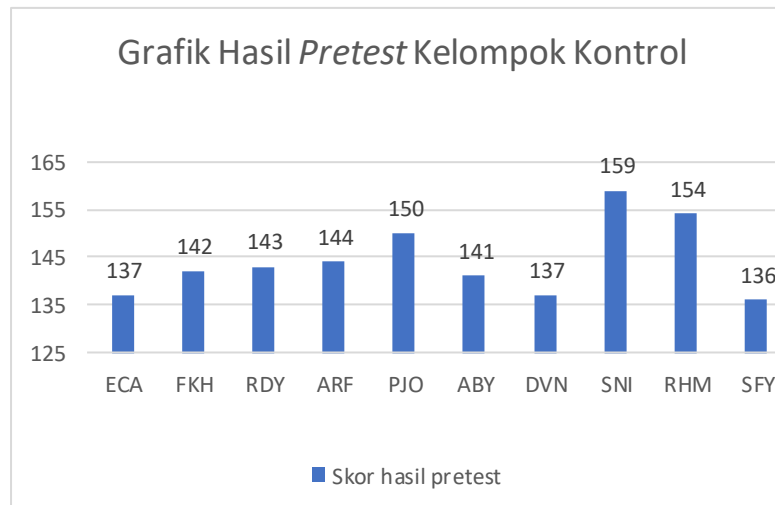
Gambar 1

Grafik Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen



Gambar 2

Grafik Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol



Setelah melalui *pretest* maka langkah selanjutnya dari penelitian ini adalah pemberian pelatihan keterampilan dengan pemberian materi selama 8 kali pertemuan. Pelatihan keterampilan sosial terbukti dapat meningkatkan relasi sosial siswa hal ini dibuktikan dengan adanya skor peningkatan pada hasil *posttest* dan terlihat pada perubahan perilaku siswa yang sebelumnya kurang percaya diri tidak bisa memulai terlebih dahulu untuk menjalin relasi terlihat sudah mulai percaya diri dan berani untuk menjalin relasi sosial. Hasil perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* pada tabel 3 merupakan hasil dari kelompok eksperimen sedangkan untuk tabel 4 disajikan hasil dari kelompok kontrol.

Tabel 3  
Tabel perbandingan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Kenaikan	
			Nilai	Persen
1	165	177	12	7%
2	139	150	11	8%
3	149	161	12	8%
4	140	153	13	9%
5	137	151	14	10%
6	134	154	20	15%
7	131	142	11	8%
8	137	156	19	14%

9	142	154	12	8%
10	146	160	14	10%
	Rata-rata		13.8	10%
	Minimum		11	7%
	Maksimum		20	15%

Tabel 4  
 Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Kenaikan	
			Nilai	Persen
1	137	147	10	7%
2	142	144	2	1%
3	143	145	2	1%
4	144	145	1	1%
5	150	152	2	1%
6	141	145	4	3%
7	137	141	4	3%
8	159	161	2	1%
9	154	157	3	2%
10	136	137	1	1%
	Rata-rata		3.1	2%
	Minimum		1	1%
	Maksimum		10	7%

Berdasarkan tabel di atas perbandingan skor pada kelompok eksperimen sebesar 15 % dan terendah sebesar 7 % sedangkan untuk kelompok kontrol tertinggi hanya 7% dan terendah sebesar 1 %.

#### 4.1 Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan diketahui bahwa taraf signifikansi skor hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol pada table 5 menunjukkan hasil lebih dari 0,05 sehingga data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena memiliki tingkat probabilitas (p value) lebih dari 0,05.

Tabel 5  
Hasil Uji Normalitas

**Tests of Normality**  
Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>

	Statistic	Df	Sig.	Keterangan
PREEKSPERIMEN	.200	10	.200*	Berdistribusi normal
POSTEKSPERIMEN	.191	10	.200*	Berdistribusi normal
PREKONTROL	.216	10	.200*	Berdistribusi normal
POSTKONTROL	.229	10	.146	Berdistribusi normal

#### 4.2 Uji Homogenitas

Berdasarkan tabel uji homogenitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi 0.086 (dilihat di tabel 6) maka nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa varian dalam penelitian ini memiliki sifat homogen atau memiliki varian yang sama.

Tabel 6  
Hasil Uji homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**  
HASIL

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.086	3	36	.967

#### 4.3 Uji ANOVA

Hasil uji *anova* yang tersaji pada tabel 7 menunjukkan signifikansi  $0,005 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan nilai  $F$  hitung  $5,026 > F$  tabel  $2,866$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil analisis tersebut bisa di ambil kesimpulan bahwa pelatihan keterampilan sosial berpengaruh atau dapat meningkatkan relasi sosial siswa.

Tabel 7  
Hasil uji *anova*

**ANOVA**

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1093.275	3	364.425	5.026	.005
Within Groups	2610.100	36	72.503		
Total	3703.375	39			

Selain dengan uji *anova* bukti hipotesis diterima adalah dengan adanya peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen yang telah diberikan



perlakuan. Hasil peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersaji pada tabel 8.

Tabel 8  
Persentase Peningkatan Skor Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Persentase
Kelompok Eksperimen	10%
Kelompok Kontrol	2%

Rata-rata pada kelompok eksperimen meningkat sebesar 10% dan kelompok kontrol sebesar 2%. Peningkatan dilihat dari hasil selisih nilai *posttest* dan nilai *pretest* pada tabel 8. Setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan keterampilan sosial rata-rata kelompok eksperimen meningkat lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol, sehingga dapat dikatakan bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil analisa untuk pengujian hipotesis tentang pengaruh pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan relasi sosial pada siswa, hasil menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan relasi sosial. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai F hitung 5,026 lebih besar dari F tabel 2,866 dan nilai signifikansi 0,005 kurang dari 0,05, selain itu dapat dilihat dari perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan peningkatan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 10% sedangkan kelompok kontrol memiliki peningkatan nilai rata-rata sebesar 2% yang artinya nilai rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan pengaruh pelatihan keterampilan sosial dalam meningkatkan relasi sosial. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya kenaikan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi dari skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan pemberian pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan relasi sosial siswa. Pemberian materi yang beragam untuk pelatihan keterampilan untuk meningkatkan relasi sosial mendatang diharapkan sehingga pelatihan akan lebih baik.

## //Referensi

- [1] Abdullah, Mulat wigati. (2008). *Sosiologi untuk SMP dan Mts VII, Jakarta: Grasindo*
- [2] Adiyanti, M.G. 1999. Skala Keterampilan Sosial . Laporan Penelitian Yogyakarta:

Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada

- [3] Desiningrum, Dinie Ratri. 2012. Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1. Semarang: Universitas Diponegoro.
- [4] Faturrohman. 2018. Psikologi Relasi Sosial. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- [5] Fiske, A.P 2012 Metarelational Models : Configurations of social Relationship. European Journal of social Psychology.42. 2-18. DOI 10.1002/ejsp.847
- [6] Hapsari, Melati Ismi., Nida Ulhasanat. "Efektifitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial". PSYCHO IDEA, Tahun 8 No. 1, Feb 2010. ISSN 1693-1076. 2010.
- [7] Khoirunnisa, Yulva, Muhammad Japar, and Dewi Lianasari. "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dan Modeling Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa." *Proceeding of The URECOL (2021)*: 108-113.
- [8] Mahmud, M. Dimiyati. 2008. Psikologi sebagai suatu pengantar. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- [9] O'DonoHue, William T., Jane E. Fisher. 2017. *Cognitif Behavior Therapy*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [10] Santrock, John W. 2002. *Life Span Development*. Jakarta : Airlangga
- [11] Yuhenita, Nofi N. "Bimbingan Sosial Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Berinteraksi Dengan Teman Sebaya." *Jurnal Pendidikan Surya Edukasi*, vol. 1, no. 1, 2015.
- [12] Yusuf, Syamsu. 2014. Psikologi Perkembangan Remaja dan Remaja. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- [11] Walgito, Bimo. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Andi Offset.
- [12] Wibowo Rohadi, dkk. (2007). *Ilmu Pengetahuan Sosial Sosiologi*. Jakarta : Erlangga.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---