

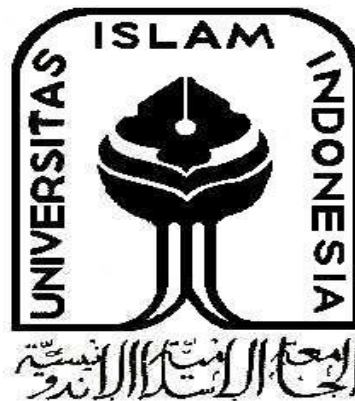
Naskah Publikasi

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KETRAMPILAN SOSIAL
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA
PUTRI BALAI REHABILITASI SOSIAL**

Tesis

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Magister Psikolog**

**Program Magister Psikolog
Konsentrasi Psikologi Klinis**



diajukan oleh:

Akhmad Wahyudi, S.Psi

08 915 003

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2012

Tesis

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KETRAMPILAN SOSIAL
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA
PUTRI BALAI REHABILITASI SOSIAL**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Akhmad Wahyudi, S.Psi.

08 915 003

telah dipertahankan di depan Sidang Dewan Penguji
pada tanggal

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Fuad Nashori Suroso, S.Psi., M.Si., Psikolog

RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Tim Penguji

Anggota Tim Penguji

Dr. Sukarti, Psikolog

Dr. Tjipto Susana, M.Si., Psikolog

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk

Memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi)

Tanggal

Ketua Progam Magister Psikolog

RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada
Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial**

*The Effectivity Of Social Skill Training Toward Self Adjustment
For Female Adolescent in House of Social Rehabilitation*

Akhmad Wahyudi

Fuad Nashori Suroso

ABSTRACT

This study aims to test whether a social skill training can increase the self adjustment for female adolescent in house of social rehabilitation. Intervention method used in this study was a social skill training. The subjects are 8 female adolescent, aged 12 – 15 years, and had self adjustment problems. Self adjustment questionnaire was used to measure research variables. This study was conducted in quasi experiment, with non-randomized pretest-posttest one group design. The method of data analysis using the anava repeated measure. Studies showed $F=0.685$ and $p=0.002$ ($p<0.01$). Within this result, we can conclude that social skill training can increase self adjustment for female adolescent in house of social rehabilitation.

Keywords: Social Skill Training, Self Adjustment

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRACT	iii
DAFTAR ISI	iv
Pengantar	1
Metode Penelitian	6
Subjek Penelitian	6
Rancangan Penelitian.....	6
Metode Pengumpulan Data	7
Prosedur Pemberian Perlakuan	7
Metode Analisis Data.....	7
Hasil Penelitian	8
a. Uji Normalitas Sebaran.....	8
b. Uji Homogenitas.....	9
c. Uji Hipotesis.....	9
d. Rerata.....	10
e. Uji t.....	10
Pembahasan	11
Simpulan	14
Rekomendasi	14
DAFTAR PUSTAKA	16

Pengantar

Perjalanan hidup seorang anak tidak selamanya berjalan dengan baik. Beberapa anak dihadapkan pada pilihan yang sulit, di antaranya anak harus berpisah dari keluarganya karena suatu alasan, seperti menjadi yatim, piatu bahkan yatim piatu, tidak mampu dan terlantar. Keadaan ini membuat anak tidak dapat terpenuhi kebutuhan psikologisnya, apabila tidak ada orang yang dapat diajak berbagi cerita atau dijadikan panutan dalam menyelesaikan masalah.

Anak-anak dengan kondisi seperti di atas dipelihara oleh pemerintah maupun swasta dalam suatu lembaga yang disebut balai rehabilitasi sosial (panti asuhan). Balai rehabilitasi sosial berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya.

Salah satu tugas dalam proses perkembangan adalah penyesuaian diri (Hurlock, 1999). Menurut Hurlock (1999), penyesuaian diri diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompoknya pada khususnya. Sedangkan menurut Gunarsa (1995), penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Adanya masalah penyesuaian diri sosial pada remaja putri di balai rehabilitasi sosial, menimbulkan pertanyaan bagi penulis untuk mengetahui tentang adanya penyimpangan antara harapan dan kenyataan pada remaja tersebut, di mana diharapkan remaja mampu melalui tugas perkembangan dengan baik dan juga mampu mengembangkan dirinya di balai rehabilitasi sosial dengan lebih dahulu menerima keadaannya dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan situasi di balai rehabilitasi sosial. Untuk itulah remaja tersebut perlu mendapatkan pengetahuan, pendidikan dan pelatihan untuk membantu proses penyesuaian dirinya.

Menurut Goleman (2006), dengan memiliki ketrampilan sosial memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan

mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, dan membuat orang lain merasa aman. Keterampilan sosial apabila dimiliki oleh para remaja maka akan membantu remaja melewati tahap-tahap selanjutnya dengan lebih baik, dan lebih bisa mengungkapkan diri dengan lebih baik melalui komunikasi dengan lingkungan sosialnya.

Hurlock (1999) menjelaskan aspek penyesuaian diri menjadi beberapa ciri-ciri, yaitu:

- a) Mampu bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai dengan usia.
- b) Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tiap tingkat usia dan kemampuan yang dimilikinya.
- c) Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup, mengadakan komunikasi dengan lingkungan.
- d) Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian masalah.
- e) Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan.
- f) Mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik dan tanpa banyak menerima nasehat.
- g) Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan.
- h) Dapat bersikap tegas. Dapat mengatakan “ya” dalam situasi yang pada akhirnya akan menguntungkan. Dapat mengatakan “tidak” dalam situasi yang membahayakan kepentingan sendiri.
- i) Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai dengan kondisi lingkungan.
- j) Dapat menahan sakit dan frustrasi, emosional bila perlu.
- k) Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan.
- l) Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting artinya anak lebih melakukan kegiatan-kegiatan yang positif.
- m) Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung berakhir.

Menurut Combs dan Slaby (Merrell & Gimpel, 1998), ketrampilan sosial adalah kemampuan untuk melakukan hubungan dengan orang lain dalam konteks sosial, secara spesifik dapat diterima dan dihargai oleh pribadi maupun lingkungan yang saling menguntungkan. Ketrampilan sosial merupakan suatu perilaku yang mengarah atau kemampuan sosial yang berdasarkan bagaimana implementasi seseorang dipandang cukup dalam bidang sosial (Merrell & Gimpel, 1998).

Ketrampilan sosial merupakan bagian dari kompetensi sosial, Linda (1995) mengidentifikasi ketrampilan sosial sebagai berikut:

- a. Perilaku interpersonal: perilaku ini menyangkut ketrampilan atau kemampuan dalam melakukan interaksi sosial.
- b. Perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri: perilaku ini merupakan ciri dari seseorang yang dapat mengatur dirinya sendiri dalam situasi sosial.
- c. Perilaku yang berhubungan dengan kesuksesan akademis: beberapa peneliti mengidentifikasi bahwa ketrampilan sosial berhubungan dengan perilaku yang mendukung prestasi di sekolah.
- d. Penerimaan kelompok sebaya: perilaku individu yang berhubungan dengan penerimaan sosial dapat digunakan untuk memperkirakan ketrampilan sosial.
- e. Ketrampilan berkomunikasi: salah satu ketrampilan yang diperlukan untuk menjalin hubungan sosial yang baik.

Materi-materi pelatihan yang akan diberikan merupakan hasil dari modifikasi peneliti dari penelitian Hidayah (2009) yang telah disesuaikan untuk subjek remaja putri balai rehabilitasi sosial. Materi-materi pelatihan ketrampilan sosial tersebut meliputi:

- a. Kesadaran diri (*self awareness*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk membangun konsep perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri yaitu motivasi, pilihan, kepribadian dan pengambilan keputusan dan interaksi dengan orang lain.

b. Potensi diri (*self potential*)

Sesi pelatihan ini dirancang agar peserta mampu menyadari dan akhirnya menguatkan potensi yang dimilikinya melalui proses asosiasi dengan *symbol visual, auditory* maupun kinestetis sesuai karakteristik peserta.

c. Ketrampilan Interpersonal (*Interpersonal skills*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk pemahaman partisipan terhadap perilaku dalam menjalin hubungan dengan orang lain, memahami dan berkomunikasi dengan orang lain, ketrampilan dalam melihat perbedaan mood, dan temperamen.

d. Memaafkan dan Mengikhlaskan (*Release and Forgiveness*)

Sesi pelatihan ini dirancang agar peserta mampu menghapus, memaafkan dan mengikhlaskan segala hal yang dialami selama menjalani hubungan dengan orang lain serta mampu mengambil pelajaran dan mempunyai pemahaman baru tentang segala hal yang berkaitan dengan relasi sosial.

e. Ketrampilan Berkomunikasi (*communication skills*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk mengarahkan partisipan pada ketrampilan menjalin hubungan sosial yang baik.

f. Kemampuan untuk menyatakan pendapat (*assertion skills*)

Pada sesi pelatihan ini, partisipan diajak untuk berani dalam menyampaikan sesuatu yang benar (*speak up*).

g. Manajemen stres (*stress management*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk mengetahui kemampuan diri dalam mengatur respon terhadap situasi yang terjadi dalam kehidupan ini.

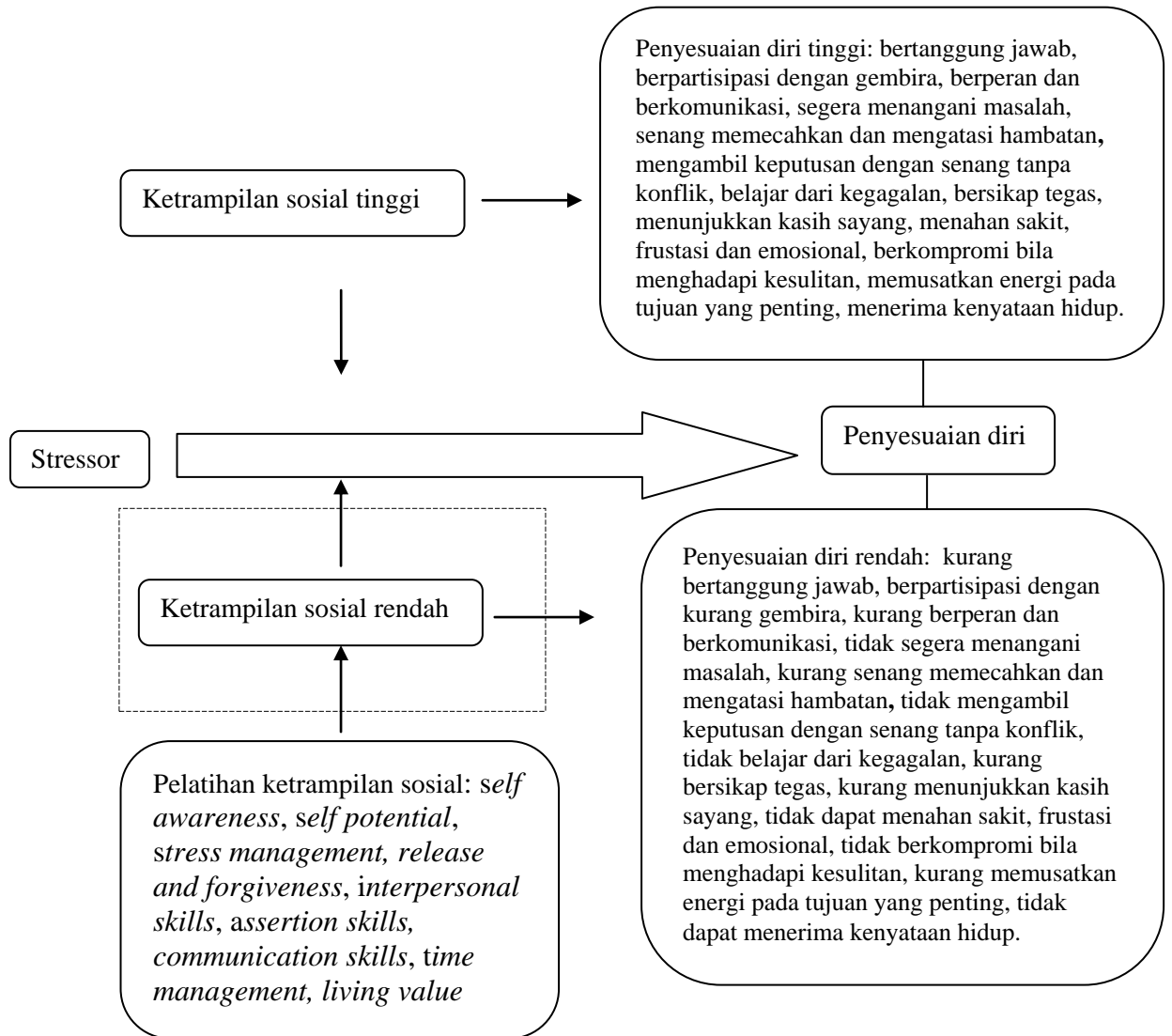
h. Manajemen waktu (*time management*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk mengetahui kemampuan diri individu dalam mengelola waktu.

i. Nilai hidup (*living value*)


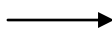


Pada sesi pelatihan ini, partisipan dibekali dengan pengetahuan dan ketrampilan *living value* (nilai hidup) meliputi: kejujuran, tanggung jawab, toleransi, kerja sama, dan kebahagiaan.

Peneliti juga menjelaskan dinamika psikologis hubungan antara remaja putri balai rehabilitasi sosial yang bermasalah dengan penyesuaian diri dengan pelatihan ketrampilan sosial ke dalam bagan sebagaimana berikut ini:



Bagan 1. Dinamika psikologis ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri

Keterangan:

-  : Menyebabkan atau menimbulkan
-  : Mempengaruhi
-  : Area yang dikenai intervensi
-  : Tingkat penyesuaian diri

Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri balai rehabilitasi sosial di Balai Rehabilitasi Sosial (BAREHSOS) M. Peneliti memilih BAREHSOS M dikarenakan tempat ini sering mengusulkan diadakannya pelatihan oleh Psikolog kepada Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah. Sesuai dengan data yang ada, jumlah keseluruhan remaja putri yang menjadi subjek adalah 17 orang remaja, dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Remaja putri yang berpendidikan SMP dan setingkatnya. Peneliti memilih mereka dikarenakan jenjang usia dan pendidikan mereka yang berada di tengah-tengah antara sekolah dasar (SD) dengan sekolah menengah atas (SMA) yang menentukan rentang waktu mereka berada di balai rehabilitasi sosial. Sedangkan alasan pemilihan remaja putri yakni, berdasarkan laporan dari pihak Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah dan berdasarkan kondisi dilapangan remaja putri banyak mendapatkan sorotan baik dari pihak balai rehabilitasi sosial M maupun dari pihak sekolah.
2. Usia 12-15 tahun.
3. Mempunyai masalah dengan penyesuaian diri, yang didapatkan dari hasil observasi, wawancara dan dari hasil skala penyesuaian diri.

Rancangan Penelitian

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment research*). Eksperimen semu diterapkan karena dalam pelaksanaan penelitian ini tidak dimungkinkan untuk melakukan seleksi subjek secara acak, karena subjek secara alami telah terbentuk dalam satu kelompok utuh (*naturally formed intact group*), yakni kelompok remaja putri dalam satu tempat tinggal di balai rehabilitasi sosial. Subjek penelitian ditentukan melalui metode tidak acak (*non random*) dengan melihat kriteria subjek penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti dan oleh pihak balai rehabilitasi sosial. Berdasarkan uraian tersebut, maka desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen

yang dilakukan dengan pretest-posttest yang subjek penelitiannya ditentukan dengan cara tidak acak (*non-randomized pretest-posttest one group design*).

Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan metode skala psikologis berupa skala penyesuaian diri karena data yang akan diungkap berupa aspek psikis yaitu tentang penyesuaian diri. Skala ini digunakan sebagai skala *pretest*, *posttest*, dan *follow up* bagi kelompok eksperimen.

Prosedur Pemberian Perlakuan

Pengukuran tingkat penyesuaian diri dilakukan pada kelompok eksperimen. Satu minggu sebelum perlakuan diberikan, tingkat penyesuaian diri kelompok eksperimen diukur (*pretest*). Kemudian satu minggu setelah perlakuan diberikan, tingkat penyesuaian diri diukur kembali (*posttest*). Pengukuran *pretest* dan *posttest* ini bertujuan untuk melihat perubahan atau perbedaan tingkat penyesuaian diri remaja sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Selain itu, peneliti juga melakukan *follow up* dengan cara pengisian kembali skala penyesuaian diri setelah tiga minggu dari kegiatan pelatihan untuk mengetahui efektivitas jangka panjang pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial.

Metode Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode anava amatan ulangan (*anava repeated measure*). Perhitungan selengkapnya menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 16 (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2007).

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Penelitian Variabel Penyesuaian Diri

Tahap	Minimum	Maksimum	Mean	Standard Deviation
<i>Pretest</i>	62	75	73.43	5.682
<i>Posttest</i>	61	77	75.29	8.180
<i>Follow up</i>	75	80	79.43	4.614

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai minimum adalah skor 61 pada nilai *posttest* dan nilai maksimum adalah 80 yang didapatkan pada nilai *follow up*. Peneliti lebih jelasnya menjabarkan nilai skor dan kategori variabel penyesuaian diri berdasarkan skor *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Deskripsi Skor Pre Test, Post Test, Follow Up Variabel Penyesuaian Diri

Subjek	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		<i>Follow Up</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	62	Rendah	61	Rendah	75	Sedang
4	71	Sedang	75	Sedang	76	Tinggi
5	74	Sedang	76	Tinggi	80	Tinggi
6	75	Sedang	73	Sedang	78	Tinggi
7	75	Sedang	77	Tinggi	78	Tinggi

Keterangan: subjek 2, 3, dan 8 gugur karena tidak mengisi angket *posttest* dan *follow up*

Berdasarkan deskripsi skor *pretest*, *posttest*, dan *follow up* variabel penyesuaian diri pada tabel di atas maka didapatkan rentang skor bergerak dari skor 61 sampai dengan skor 80. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek mempunyai rentang skor yang tinggi.

Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas dari angket penyesuaian diri pada tahap *pretest* adalah normal. Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan distribusi antara data empirik dengan data

teoritik sehingga bisa dikatakan bahwa distribusi data membentuk kurva normal. Hasil *pretest* menunjukkan nilai K-SZ = 0.630 dan nilai $p = 0.823$ berarti nilai $p > 0.05$ normal. Hasil uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri

Tahap	K-SZ	p(0.05)	Status Sebaran
<i>Pretest</i>	0.630	0.823	Normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogenitas atau tidaknya varian. Hasil uji homogenitas *pretest* menunjukkan nilai *Levene Statistic* = 0.028 dan nilai $p = 0.870$ berarti nilai $p > 0.05$. Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut maka dapat dikatakan angket penyesuaian diri pada saat *pretest* adalah homogen. Hasil uji homogenitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Hasil Uji Homogenitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri

Tahap	<i>Levene Statistic</i>	p(0,05)	Status Sebaran
<i>Pre test</i>	0.028	0.870	Homogen

Uji Hipotesis

Analisis data untuk uji hipotesis menggunakan anava amatan ulangan dengan hasil analisis data angket penyesuaian diri antara skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* dalam kelompok menunjukkan skor $F = 0.685$ dan skor $p = 0.002$ sehingga $p < 0.01$. Berdasarkan analisis data tersebut diketahui bahwa ada perbedaan tingkat penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial setelah diadakan pelatihan ketrampilan sosial. Hasil analisis data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Hasil Analisis Data Variabel Penyesuaian Diri Pretest, Posttest dan Follow up

	F	p	Keterangan
<i>Within-subjects</i>	0.685	0.002	Signifikan

Berdasarkan uji hipotesis di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan ketrampilan sosial sangat efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial, sehingga hipotesis diterima.

Rerata

Rerata digunakan untuk mengetahui efektivitas pelatihan pada tiap-tiap pengukuran sebagai bahan perbandingan hasil pelatihan. Hasil rerata menunjukkan peningkatan dari nilai *pretest* = 71.4 meningkat nilai *posttest* menjadi 72.4 dan lebih meningkat lagi pada nilai *follow up* = 77.4. Berdasarkan hasil rata-rata skor tersebut menunjukkan peningkatan baik pada seminggu setelah pelatihan (*posttest*) maupun dua minggu setelah pelatihan (*follow up*). Hasil analisis data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Rerata Skor Pretest, Posttest dan Follow up

<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
71.4	72.4	77.4

Uji t

Analisis data untuk uji t digunakan untuk melihat signifikansi perbedaan hasil antara *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Hasil uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara skor sebelum pelatihan (*pretest*) seminggu setelah pelatihan (*posttest*) dan dua minggu setelah pelatihan (*follow up*). Hasil analisis data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Hasil Uji-t Skor Pretest, Posttest dan Follow up

	t	p	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	24.746	0.000	Signifikan
<i>Posttest-Follow up</i>	29.004	0.000	Signifikan
<i>Pretest-Follow up</i>	88.784	0.000	Signifikan

Berdasarkan uji t di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penyesuaian diri antara hasil *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada remaja putri balai rehabilitasi M setelah diadakannya pelatihan ketrampilan sosial.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kuantitatif pada penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat penyesuaian diri antara *pretest*, *posttest* dan *follow up* setelah diadakan pelatihan ketrampilan sosial. Hal ini didukung juga dengan hasil rata-rata skor dalam tiap-tiap pengukuran dengan menunjukkan peningkatan baik pada seminggu setelah pelatihan (*posttest*) maupun dua minggu setelah pelatihan (*follow up*).

Hasil di atas menunjukkan bahwa penerimaan informasi dan materi pelatihan ketrampilan sosial memerlukan waktu dan proses sesuai kemampuan subjek. Menurut Cohen dan Milgram (Sukmana, 2003) manusia mempunyai kemampuan yang terbatas dalam memproses berbagai informasi yang berasal dari lingkungan. Keterbatasan dalam memproses rangsang masing-masing individu tidak sama. Perbedaan keterbatasan itulah yang menyebabkan pengolahan informasi menjadi tidak maksimal dan memerlukan waktu tertentu.

Hasil analisis kuantitatif untuk menguji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial M pada pasca pelatihan. Hal tersebut berarti pelatihan ketrampilan sosial sangat berpengaruh dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial M. Menurut salah satu pengasuh (G, 33 tahun) ada beberapa penyebab hal ini terjadi antara lain, pada saat sebelum pelatihan diberikan beberapa subjek mempunyai rasa cemas terhadap keadaan

diri, keluarga dan masa depan. Mereka banyak yang frustrasi terhadap kondisi diri dan keluarga. Mereka harus menerima keadaan tinggal di balai rehabilitasi sosial, mereka menjadi malu apabila berkumpul di sekolah dan ketika harus pulang ke rumah.

Kecemasan yang terjadi pada subjek sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa subjek yang mengalami kesulitan penyesuaian disebabkan oleh adanya kecemasan pada dirinya (Wolpe & Lazarus, dalam Bierman, 1987). Sebaliknya kesulitan penyesuaian akan menimbulkan kecemasan (Twentyman, dalam Bierman, 1987), sehingga dengan meningkatnya kinerja berhubungan sosial tingkat keemasannya akan menurun. Pada saat ini subjek sedang menjalin kebersamaan untuk mendapatkan teman sebanyak-banyaknya, sehingga telah terjadi peningkatan komunikasi, hubungan interpersonal, dan asertif. Peningkatan beberapa hal tersebut membuat penyesuaian diri subjek menjadi meningkat juga.

Menurut hasil kualitatif pada laporan perilaku subjek antara sebelum dengan sesudah mendapatkan pelatihan ketrampilan sosial menunjukkan adanya perubahan. Hasil kualitatif ini merupakan hasil laporan dari pengasuh balai rehabilitasi sosial M terhadap perubahan perilaku subjek. Subjek pertama, R (12 tahun) sebelumnya mempunyai sifat suka berbohong, banyak musuh dan suka menceritakan yang jelek-jelek tentang teman-temannya. Setelah pelatihan diberikan ia sering mencurahkan isi hatinya terhadap pengasuh dan ia menunjukkan adanya perhatian dengan temannya. Subjek kedua, K (12 tahun) pada sebelum pelatihan ia memperlihatkan sifat banyak diam dan malu sehingga temannya sedikit di balai rehabilitasi sosial M. Setelah pelatihan ia menceritakan kepada pengasuh bahwa selama ini ia selalu sedih tentang masa lalunya yang ditinggal orang tua. Berdasarkan kesepakatan bersama subjek membuktikan bahwa ia mampu menjalin pertemanan dengan banyak teman. Ia kini banyak punya teman walaupun teman yang ia pilih kebanyakan masih muda usianya.

Subjek ketiga, T (13 tahun) sebelumnya dikenal sebagai remaja putri yang banyak bicara, suka menyalahkan teman dan mudah tersinggung. Setelah pelatihan ia sering meminta nasehat dari pengasuh dan mau berbagi tugas dengan teman sekamarnya. Subjek keempat, N (12 tahun) merupakan subjek yang banyak

prestasi, ia sering mengikuti lomba menari dan qosidahan. Prestasi yang ia dapatkan merupakan prestasi yang didapat di lingkungan balai rehabilitasi sosial M, tetapi di sekolah ia tidak menunjukkan keaktifannya. Guru-gurunya menganggap bahwa ia minder dan malu apabila di sekolah. Setelah mengikuti pelatihan subjek mempunyai inisiatif untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Pengasuh sering memberi motivasi kepada subjek agar mampu berprestasi di dalam maupun di luar balai rehabilitasi sosial. Subjek kelima, V (12 tahun) merupakan remaja putri yang manja dan malas. Setelah pelatihan ia kini mampu berbagi tugas membersihkan kamar. Ia menjadi aktif mengikuti kegiatan bermusik di balai rehabilitasi sosial M.

Menurut hasil evaluasi pelatihan dan wawancara paska pelatihan diketahui bahwa pengetahuan subjek mengalami perubahan akibat dari pelatihan ketrampilan sosial yang telah dilakukan. Hasil evaluasi reaksi yang diberikan kepada subjek pasca pelatihan menunjukkan bahwasanya secara rata-rata subjek memberikan penilaian 4 atau baik (dalam skala 1-5) untuk manfaat yang didapat dalam pelatihan, penyajian pelatihan yang menarik, kesesuaian materi pelatihan dengan kebutuhan, materi pelatihan mudah dipahami, dan kesesuaian dengan tujuan.

Hasil evaluasi reaksi, evaluasi pengetahuan dan evaluasi proses terhadap pelatihan yang diberikan kepada subjek menunjukkan hasil yang baik. Hal ini dapat dilihat bahwa subjek mendapatkan wawasan dan pemahaman selama pelatihan, walaupun perilakunya belum banyak mengalami perubahan dikarenakan ada pengaruh eksternal berupa dukungan dan perhatian dari keluarga yang kurang sehingga berpengaruh terhadap internal diri subjek. Hal ini didukung oleh hasil wawancara paska pelatihan yang menunjukkan bahwa subjek mampu menyebutkan tujuan dari pelatihan. Subjek merasakan manfaat dari pelatihan yang diberikan, mulai dari bertambahnya wawasan, mampu mengendalikan diri, lebih rajin di sekolah, lebih mengontrol emosi diri, lebih tenang dan nyaman berada di dalam balai rehabilitasi sosial M.

Pada akhirnya, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, antara lain adalah validitas eksternal. Hal ini dikarenakan subjek penelitian dipilih bukan

berdasarkan *randomisasi*, subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil masukan dari pihak balai rehabilitasi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial antara sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan ketrampilan sosial. Berdasarkan hasil tersebut maka uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa pelatihan ketrampilan sosial sangat efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial, sehingga hipotesis diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada institusi tempat pelatihan

Pelatihan ketrampilan sosial dalam pelatihan ini terbukti mampu meningkatkan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial M. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak institusi yang ingin mencoba meningkatkan penyesuaian diri.

2. Kepada peneliti selanjutnya

- a. Perlu diminimalisir kemungkinan adanya pengaruh dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi validitas internal maupun eksternal penelitian seperti terjadinya interaksi antara kelompok penelitian dengan kelompok besar setelah pelatihan berakhir.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengukuran dalam rentang waktu yang lebih panjang (seperti dalam rentang waktu 3 bulan atau lebih). Dengan begitu dapat diketahui secara lebih lengkap bagaimana konsistensi pelatihan dalam mempengaruhi penyesuaian diri.
- c. Proses pelatihan ketrampilan sosial dapat dirancang dengan menggunakan waktu efektif pelaksanaan yang terbagi dalam dua minggu. Hal ini

dilakukan untuk mengurangi faktor kelelahan dan kejenuhan serta memberikan masa inkubasi dalam berpikir bagi peserta pelatihan.

- d. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk membuat kontrak penelitian antara peneliti dengan pihak balai rehabilitasi sosial, *trainer* dan *observer*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous.* (2008). Orphanage staff attitudes, perceptions, and feelings. *Monographs of the society for research in child development*. Oxford: Dec 2008. Vol. 73, Iss. 3; pg. 108.
- Bierman, L.K., Miller, L.C., & Stabb, D.S., (1987), Improving the social behavior and peer acceptance of rejected boys: Effect of social skill training with instructions and prohibitions, *Journal of consulting and clinical psychology*, 55, (2), 194-200.
- Bulkeley, R. and Cramer, D., (1990), Social skills training with young adolescent, *Journal of youth and adolescence*, 19, (5), 451-463.
- Cutler, C.G. (2005). Self efficacy and social adjustment of patients with mood disorder. *Journal of the american psychiatric nurses association*. 11 (5), 283 – 289.
- Elksnin, L. K, & Elksnin, N. (1995). *Assessment and instruction of social skills*. San Diego, CA: Singular Publishing Group.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D. (1995). *Bunga rampai psikologi perkembangan “dari anak sampai usia lanjut”*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D. (1995). *Psikologi praktis : Anak, remaja dan keluarga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Hartini, N. (2001). Deskripsi Kebutuhan Psikologi Pada Anak Panti Asuhan. *Insan Media Psikologi*. Volume 3. Nomor 2. Halaman 109-118.
- Hidayah, N. (2009). *Efektivitas pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri sosial pada anak berbakat intelektual di program akselerasi*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Hurlock, E.B. (1999). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga Press
- Jupp, J.J. & Griffiths, M.D., (1990). Self-concept changes in shy, isolated adolescent following sosial skills training emphasising role plays. *Journal Australian Psychologist*, 25, (2), 165 - 177.

- Koerner, A.F. & Rueter, M.A. (2008). The effect of family communication patterns on adopted adolescent adjustment. *Journal of marriage and family*. Minneapolis: Aug 2008. Vol. 70, Iss. 3; pg. 715, 13 pgs.
- Laurin, R., Nicolas, M., Chazal, C.L., & Lacassagne, M.F. (2008). Self - reported adjustment of teenagers at soccer training centers: The soccer trainee adjustment scale. *Journal of perceptual and motor skills*. Missoula: Aug 2008. Vol. 107, Iss. 1; pg. 189.
- Meier, C.R., James C.D. & Maryjo M.O. (2006). Importance of social skills in the elementary grades. *Journal of education and treatment of children* Vol. 29, No. 3, 409 – 419.
- Merrrel, K.W. & Gimpel, G.A. (1998). *Social skill of children and adolescents conceptualization, assessment, treatment*. New Jersey London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister, J.S. (2007). *Metodologi penelitian* (Helly, P.S., & Sri, M.S., Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Stravynski, A., Grey, S., and Elie, R., (1987). Outline of therapeutic process in social skills training with socially dysfunctional patient, *Journal of consulting and clinical psychology*, 55, (2), 224 - 228.
- Sukmana, O. (2003). *Dasar-dasar psikologi lingkungan*. Yogyakarta: UMM Press.
- Walthall, J.C., Konold, T.R. & Pianta, R.C. (2005). Factor structure of the social skill rating system across child gender and ethnicity. *Journal of psychoeducational assessment*, 23, 201 – 215.