

# Keterampilan **SOSIAL**

**Modal Dasar Remaja  
Bersosialisasi di Era Global**

Di Indonesia perkembangan aspek pribadi sosial, yang didalamnya tercakup keterampilan sosial, kurang mendapat perhatian. Cukup bukti menunjukkan bahwa pendidikan di Indonesia lebih dipusatkan pada pengembangan aspek akademis. Hal itu dapat dilihat pada fokus kurikulum bimbingan dan konseling. Di sekolah-sekolah Indonesia belum terdapat kurikulum yang bertujuan untuk mengembangkan aspek pribadi-sosial siswa.

Buku ini ditujukan untuk memperkuat khasanah keilmuan keterampilan sosial dikalangan mahasiswa. Para mahasiswa, dosen dan praktisi yang tertarik untuk mengkaji keilmuan keterampilan sosial dapat membaca buku ini sebagai tambahan referensi yang semoga dapat memberi kemanfaatan. Buku ini dirancang mulai dari definisi keterampilan sosial, keterampilan sosial di sekolah, dan pengembangan kemampuan keterampilan sosial.

**Sanabil**

Puri Bunga Amanah  
Jl. Kerajinan 1 Blok C/13 Mataram  
Telp. 0370- 7505946  
Mobile: 081-805311362  
Email: sanabilpublishing@gmail.com  
www.sanabilpublishing.com

ISBN 978-623-317-195-3



Dr. Hj. Darmiany, M. Pd.

**Keterampilan SOSIAL**

Modal Dasar Remaja Bersosialisasi di Era Global

**Sanabil**

Dr. Hj. Darmiany, M. Pd.

# Keterampilan **SOSIAL**

**Modal Dasar Remaja  
Bersosialisasi di Era Global**

“Melalui latihan keterampilan sosial, seseorang dilatih untuk mempelajari dirinya sendiri dan orang lain serta memahami bagaimana hubungan antar pribadi dapat dibentuk”

(Leonard, 2016)

**Sanabil**

**KETERAMPILAN SOSIAL**  
**MODAL DASAR REMAJA**  
**BERSOSIALISASI DI ERA GLOBAL**



Dr. Hj. Darmiany, M. Pd.

**KETERAMPILAN SOSIAL**  
**MODAL DASAR REMAJA**  
**BERSOSIALISASI DI ERA GLOBAL**

  
**Sanabil**

**KETERAMPILAN SOSIAL:  
Modal Dasar Remaja Bersosialisasi di Era Global**

© Sanabil 2021

Penulis : Dr. Hj. Darmiany, M. Pd.  
Editor : Mohammad Archi Maulyda, M. Pd.  
Layout : Sanabil Creative  
Desain Cover : Sanabil Creative

*All rights reserved*

Hak Cipta dilindungi Undang Undang  
Dilarang memperbanyak dan menyebarkan sebagian  
atau keseluruhan isi buku dengan media cetak, digital  
atau elektronik untuk tujuan komersil tanpa izin tertulis  
dari penulis dan penerbit.

ISBN : 978-623-317-195-3  
Cetakan 1 : November 2021

Penerbit:

Sanabil

Jl. Kerajinan 1 Blok C/13 Mataram

Telp. 0370- 7505946, Mobile: 081-805311362

Email: [sanabilpublishing@gmail.com](mailto:sanabilpublishing@gmail.com)

[www.sanabil.web.id](http://www.sanabil.web.id)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena dengan karunia dan kasihNya, buku yang berjudul “Keterampilan Sosial: Modal Dasar Remaja Bersosialisasi di Era Global” dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penyelesaian buku ini.

Buku ini ditujukan untuk memperkuat khasanah keilmuan keterampilan sosial dikalangan mahasiswa. Para mahasiswa, dosen dan praktisi yang tertarik untuk mengkaji keilmuan keterampilan sosial dapat membaca buku ini sebagai tambahan referensi yang semoga dapat memberi kemanfaatan. Buku ini dirancang mulai dari definisi keterampilan sosial, keterampilan sosial di sekolah, dan pengembangan kemampuan keterampilan sosial.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki banyak kekurangan, namun setidaknya semoga buku ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan keilmuan di Indonesia.

Mataram, 11 November 2021

Penulis



# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
<b>BAB 1 PROLOG .....</b>	<b>1</b>
A.    Urgensi Buku .....	1
B.    Masalah Sosial Remaja .....	15
<b>BAB 2 KETERAMPILAN SOSIAL.....</b>	<b>27</b>
A.    Hakikat Keterampilan Sosial .....	27
B.    Karakteristik Keterampilan Sosial .....	37
C.    Keterampilan Sosial dan Penyesuaian Sosial Remaja .....	44
D.    Pergeseran Paradigma Keterampilan Sosial .....	48
<b>BAB 3 KETERAMPILAN SOSIAL DI SEKOLAH .....</b>	<b>57</b>
A.    Hubungan Keterampilan Sosial di Sekolah dengan Kebahagiaan Remaja .....	57
B.    Peranan Bimbingan Konseling dalam Pengembangan Keterampilan Sosial Remaja .....	74

<b>BAB 4 PAKET KETERAMPILAN SOSIAL .....</b>	<b>79</b>
<b>A. Teknik Pelatihan Keterampilan Sosial .....</b>	<b>79</b>
<b>B. Langkah-langkah Pengembangan         Keterampilan Sosial .....</b>	<b>91</b>
<b>C. Peranan Orang Tua dalam Pengembangan         Keterampilan Sosial Remaja .....</b>	<b>97</b>
<b>BAB 5 EPILOG .....</b>	<b>107</b>
<b>A. Karakteristik Keterampilan Sosial di Era Global         (Perilaku Media Sosial Remaja).....</b>	<b>107</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>121</b>



## B A B 1

### PROLOG

---

---

#### A. Urgensi Buku

**P**ada Hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan dan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sebagai manusia individu bertingkah laku dalam hubungannya dengan lingkungan sosial dimana ia tinggal (Wronka-Pośpiech, 2016). Jalinan hubungan dengan orang lain adalah bagian yang tidak pernah lepas dari kehidupan sehari-hari. Dalam keluarga terjadi interaksi antar anggota keluarga. Di sekolah terjadi hubungan antar personal sekolah. Demikian juga di masyarakat terjadi hubungan antara individu dengan individu lain atau kelompok.

Pendidikan adalah merupakan proses pembinaan manusia, yang bertujuan untuk menolong dan memberikan kesempatan kepada setiap individu untuk

mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya baik fisik maupun psikis. Pengembangan potesi-potensi itu sendiri dimaksudkan untuk membentuk manusia dengan kepribadian mandiri, terbuka, memiliki pengetahuan yang luas serta cakap dalam mengambil keputusan sehubungan dengan penyesuaian diri yang selalu progresif.



Gambar 1.1 Ilustrasi konseling remaja

Salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian adalah aspek sosial-emosional, khususnya dalam menghadapi berbagai perubahan pada era pasar bebas yang penuh dengan persaingan global. Keadaan ini menyiratkan adanya keberadaan yang di tandai adanya saling ketergantungan dan hubungan yang makin kuat antar aspek kehidupan manusia. Kemampuan seseorang untuk memiliki keterampilan komunikasi dan penyesuaian diri sangat diperlukan pada era ini (Moreira et al., 2019).

Interaksi sosial merupakan syarat utama terjadinya aktifitas-aktifitas sosial. Interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antara orang perorangan, antara

kelompok dengan kelompok maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia. Pattanapichet & Wichadee (2015), menyatakan bahwa manusia selalu merindukan dan mencari jalinan hubungan dengan sesama, dan manusia juga mempunyai kebutuhan-kebutuhan pribadi yang hanya bisa dipuaskan melalui interaksi dengan sesama manusia.

Kepuasan hidup dapat tergantung dari kualitas hubungan antar pribadi yang dimiliki orang-orang tersebut. Kualitas ini berhubungan dengan keterampilan sosial seseorang dalam seni berhubungan dengan orang lain. Keterampilan sosial yang menunjang keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan sosial juga merupakan syarat tercapainya penyesuaian yang baik dalam kehidupan individu.

Penyesuaian sosial ialah proses individu menyesuaikan diri dengan masyarakat atau lingkungan pergaulan sosial, sehingga individu tersebut mencapai suatu jalinan hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian sosial merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu dikembangkan dalam kehidupan individu. Penyesuaian sosial dapat dicapai individu dengan menguasai keterampilan sosial (Kaya & Deniz, 2020).

Keterampilan sosial (*social skill*) mempengaruhi penyesuaian sosial individu. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi cenderung mendapat penerimaan sosial yang lebih baik dari pada individu yang kurang memiliki keterampilan sosial, penerimaan

sosial berpengaruh pada perkembangan kepribadian. Individu yang diterima baik dalam kelompok sosialnya menunjukkan ciri-ciri menyenangkan, bahagia dan memiliki rasa aman (Goldingay et al., 2014). Individu yang memiliki rasa aman pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan merasa bebas untuk menyatakan pikirannya, perasaannya dan kreatif. Disamping itu individu tersebut dapat mengembangkan konsep diri yang positif, merasa puas dalam kehidupannya, merasa optimis akan masa depannya dan merasa yakin akan keberhasilan yang akan dicapainya.

Berdasarkan tugas-tugas perkembangan sepanjang kehidupan individu, masalah penyesuaian sosial pada umumnya lebih banyak dirasakan pada masa remaja (masa pubertas). Hal ini dapat dipahami karena pada masa remaja terjadi transisi sosialisasi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Nisa' et al (2020) berpendapat bahwa masa remaja disebut sebagai masa yang tersulit dalam melakukan penyesuaian sosial, seperti bagaimana siswa berkomunikasi dengan orang lain (menyampaikan pikiran, pendapat, dan perasaannya). Kesulitan komunikasi ini dapat terjadi di lingkungan keluarga, sekolah maupun di masyarakat, yang biasanya disebabkan oleh faktor lingkungan, meliputi pola asuh, budaya, stereotip, status sosial ekonomi, jenis kelamin dan pendidikan seseorang (Alberti & Emmons dalam Freitag et al., 2013).

Bolsoni-Silva & Loureiro (2014) mendeskripsikan faktor-faktor yang menimbulkan kesulitan sosialisasi pada masa remaja, salah satu faktor utamanya adalah

kurangnya bimbingan dari orang tua dan guru. Orang tua dan guru pada umumnya berpendapat bahwa remaja dengan sendirinya akan memiliki kompetensi dalam aspek sosial. Dalam kenyataannya banyak remaja membutuhkan bantuan untuk memecahkan masalah sosialisasi yang dihadapinya.

Agar terjadi hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian sosial merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu dikembangkan dalam kehidupan individu, mencakup penyesuaian diri dengan individu lain maupun dengan lingkungannya. Untuk mencapai hal ini individu membutuhkan keterampilan sosial dalam usahanya mengadakan penyesuaian diri, kemampuan untuk mengungkapkan suatu pernyataan, pikiran dan perasaan yang dimiliki secara spontan, jujur tanpa mengakibatkan perasaan tegang, bersalah maupun cemas (Ratnawati et al., 2020). Siswa dapat melakukan adaptasi sosial dan memberikan respon-respon positif sesuai dengan harapan masyarakat di mana individu tersebut tinggal. Harapan masyarakat yang dimaksud adalah nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat tersebut (Sumara et al., 2017).

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik harus mempelajari berbagai jenis keterampilan sosial, seperti jenis keterampilan yang ditemukan dalam analisis kebutuhan (*need assessment*), orang yang menguasai berbagai keterampilan sosial mudah menyesuaikan diri dan dapat diterima orang lain serta sikap orang lain terhadap mereka menyenangkan (Nugroho, 2017).

Keterampilan sosial sangat penting dalam penyesuaian sosial individu, yang berpengaruh pada perkembangan pribadi sehat. Hasil penelitian Litras et al (2010), menemukan bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial tinggi cenderung diterima oleh lingkungannya, bebas untuk mengekspresikan dirinya dan merasa puas dalam kehidupannya. Sebaliknya individu yang mengalami hambatan dalam penyesuaian diri cenderung tidak memiliki keterampilan sosial, merasa tidak aman, ragu-ragu, kurang percaya diri, tidak dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan secara bebas dan tidak puas dalam kehidupannya (Poulou, 2010).



**Gambar 1.2. Ilustrasi Interaksi Sosial di SMA**

Keterampilan sosial adalah keterampilan yang menunjang keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Keterampilan sosial juga merupakan syarat tercapainya penyesuaian yang baik dalam kehidupan individu.

Keterampilan sosial merupakan keterampilan yang dapat dipelajari dan dilatihkan kepada setiap orang. Melalui latihan keterampilan sosial, seseorang dilatih untuk mempelajari dirinya sendiri dan orang lain serta memahami bagaimana hubungan antar pribadi dapat dibentuk (Leonard, 2016). Keterampilan sosial adalah tingkah laku yang dipelajari dan dapat diterima oleh masyarakat yang memungkinkan individu memperoleh respon positif

dalam berinteraksi dengan orang lain dan menghindari terjadinya respon negatif di lingkungan individu (Cartledge dan Milbur, dalam Francová, 2014).

Keterampilan sosial dapat dikuasai dengan baik melalui program pengembangan keterampilan sosial yang efektif. Salah satu diantaranya adalah program pengembangan keterampilan sosial yang dilakukan di sekolah. Menurut Reith-Hall (2011), pengembangan aspek keterampilan sosial siswa di sekolah menyangkut pemberian bantuan kepada siswa agar dapat mengembangkan persepsi dan interaksi sosialnya dengan orang lain, serta belajar bagaimana menunjukkan perilaku sosial sebagaimana yang dikehendaki.

Keterampilan sosial terdiri dari dua proses, yaitu kemampuan untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain dan kemampuan individu untuk mencapai tujuannya dalam berinteraksi dengan orang lain (Tanaka et al., 2017). Keterampilan sosial yang dilatihkan merupakan keterampilan-keterampilan hubungan antar pribadi yang dijumpai manusia setiap harinya, seperti memulai pembicaraan, mendengarkan, mengekspresikan perasaan, memahami perasaan orang lain sampai pada keterampilan yang lebih kompleks, seperti menghadapi stres, menetapkan tujuan, membuat keputusan dan lain-lain. Keterampilan sosial seperti diatas dapat dilatihkan secara individual namun lebih sering dilatihkan secara kelompok sebab keterampilan sosial menyangkut interaksi dengan orang lain.

Riggio mengatakan bahwa keterampilan sosial merupakan suatu konstruk yang terdiri dari sejumlah subkonstruk. Keterampilan sosial terdiri atas 2 domain yaitu domain emosi dan domain sosial. Domain emosi terdiri atas ekspresi emosi, kepekaan emosi dan kontrol emosi. Sedangkan domain sosial terdiri atas ekspresi sosial, kepekaan sosial, kontrol sosial dan manipulasi sosial. Selanjutnya Bessa et al (2019) mengatakan bahwa keterampilan sosial terdiri atas dua komponen, yaitu komponen kognisi dan komponen perilaku. Komponen pengetahuan mengacu pada keterampilan berpikir yang menentukan arah tindakan yang masuk akal dalam berbagai situasi sosial. Komponen perilaku dapat diamati dan dapat diukur. Komponen pengetahuan merupakan komponen kognitif, bersifat merubah dan merupakan mediator bagi munculnya keterampilan sosial. Komponen kognitif meliputi keterampilan mempersepsi dan menginterpretasi situasi sosial yang dihadapi, serta menentukan perilaku atau tindakan yang harus dimunculkan dalam situasi sosial yang sedang dihadapi (Salavera et al., 2019). Komponen ini mengacu pada perilaku atau respon-respon sosial yang terdiri dari respon verbal dan non verbal yang dapat diamati. Perilaku verbal tampak dalam bentuk bahasa lisan, sedangkan perilaku non verbal tampak dalam bentuk bahasa tubuh atau isyarat-isyarat tubuh.

Di Indonesia perkembangan aspek pribadi sosial, yang didalamnya tercakup keterampilan sosial, kurang mendapat perhatian. Cukup bukti menunjukkan bahwa pendidikan di Indonesia lebih dipusatkan pada

pengembangan aspek akademis. Hal itu dapat dilihat pada fokus kurikulum bimbingan dan konseling. Di sekolah-sekolah Indonesia belum terdapat kurikulum yang bertujuan untuk mengembangkan aspek pribadi-sosial siswa. Dalam kurikulum bimbingan dan konseling tahun 1994, ada tiga tujuan BK yaitu membantu siswa agar dapat mencapai tujuan perkembangan pendidikan, perkembangan karir, dan perkembangan aspek pribadi-sosial (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1994). Namun pengamatan menunjukkan bahwa program BK cenderung dipusatkan pada pemberian layanan yang tujuannya lebih untuk mengembangkan kemampuan akademik dan layanan bimbingan karir dari pada mengembangkan aspek pribadi-sosial.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan yang penting untuk diajarkan kepada siswa karena keterampilan sosial merupakan aspek kritis yang perlu dikembangkan agar siswa dapat mencapai penyesuaian diri yang mandiri. Francová (2014) mengemukakan bahwa kompetensi sosial memungkinkan siswa untuk mendapatkan pekerjaan dan berhasil mempertahankan pekerjaan itu. Selanjutnya Sumara et al (2017) berpendapat bahwa keterampilan sosial memiliki sumbangan efektif terhadap hal-hal berikut: perkembangan kepribadian dan identitas personal, peningkatan produktifitas dan keberhasilan kerja, kesehatan fisik dan mental, penyesuaian diri dan kemampuan menghadapi stres secara konstruktif, serta aktualisasi diri.

Berdasarkan beberapa teori keterampilan sosial di atas, maka peneliti akan menyusun paket pelatihan

keterampilan sosial untuk sekolah menengah dengan landasan teori yang diajukan oleh Bolsoni-Silva & Loureiro (2014). Alasan pemilihan teori tersebut karena ketujuh aspek yang dikembangkan oleh Riggio yaitu, ekspresi emosi, kepekaan emosi, kontrol emosi, ekspresi sosial, kepekaan sosial, kontrol sosial dan manipulasi sosial, masih sesuai dengan budaya di Indonesia. Inventori keterampilan yang digunakan dalam analisis kebutuhan dikembangkan dari teori Reggio dalam Litras et al (2010). Disamping itu aspek-aspek yang dikembangkan mempunyai banyak persamaan dengan teori yang dikembangkan oleh ahli lain (Goldingay et al., 2014).

Jenis keterampilan sosial seperti, mengekspresikan perasaan, merasakan perasaan orang lain, menyatakan pikiran/pendapat kepada orang lain, dan memperkenalkan/membuka diri merupakan jenis keterampilan sosial yang dilakukan setiap orang dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam keterampilan sosial ini jelas sekali terlihat adanya interaksi dengan sesama. Jenis keterampilan sosial seperti ini perlu dipelajari sebab pada kenyataannya tidak sedikit orang yang mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan tersebut. Hal ini juga didasarkan dari hasil analisis kebutuhan tentang keterampilan sosial siswa pada 3 sekolah menengah di kota Mataram, menunjukkan hasil bahwa secara umum siswa mengalami masalah pada jenis keterampilan sosial tersebut.

Kesulitan tersebut muncul karena banyak orang tidak memiliki keterampilan sosial, oleh sebab itu program pelatihan keterampilan sosial perlu dikembangkan di

seluruh jenjang pendidikan di sekolah, karena dengan memiliki keterampilan sosial yang tinggi individu akan dengan mudah mengadakan interaksi dengan sesamanya, luwes dalam pergaulan, mandiri, terbuka, percaya diri serta mampu memahami orang lain (Freitag et al., 2013). Meskipun demikian, usaha-usaha ke arah pembinaan pribadi sosial kurang mendapatkan perhatian dibanding usaha-usaha pengembangan di bidang karir dan belajar (Ratnawati et al., 2020). Kurangnya perhatian tersebut dapat diamati pada kurikulum yang ada di sekolah saat ini secara umum lebih memusatkan perhatian pada aspek-aspek akademis dan cenderung mengabaikan aspek psikososial siswa. Demikian pula program Bimbingan Konseling lebih terfokus pada layanan bimbingan di bidang karir dan belajar.

Layanan bimbingan untuk aspek pribadi sosial memang ada, tetapi dalam frekuensi yang jauh lebih kecil dibandingkan bimbingan untuk aspek karir maupun belajar. Materi bimbingan yang menyangkut aspek pribadi sosial juga belum banyak dikembangkan untuk kebutuhan perkembangan siswa. Materi tentang pemahaman diri, perkembangan psikoseksual remaja, etika pergaulan, kemampuan sosial, keterampilan sosial merupakan contoh materi yang perlu mendapat perhatian konselor dan diberikan kepada siswa.

Johnson dan Johnson dalam Pattanapichet & Wichadee (2015) mengemukakan 6 hasil penting dari memiliki keterampilan sosial, yaitu :



Gambar 1.3. Urgensi Keterampilan Sosial

**1. Perkembangan Kepribadian dan Identitas**

Hasil pertama adalah perkembangan kepribadian dan identitas karena kebanyakan dari identitas masyarakat dibentuk dari hubungannya dengan orang lain. Sebagai hasil dari berinteraksi dengan orang lain, individu mempunyai pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri. Individu yang rendah dalam keterampilan interpersonalnya dapat mengubah hubungan dengan orang lain dan cenderung untuk mengembangkan pandangan yang tidak akurat dan tidak tepat tentang dirinya.

**2. Mengembangkan Kemampuan Kerja,**

Produktivitas, dan Kesuksesan Karir Keterampilan sosial juga cenderung mengembangkan kemampuan kerja, produktivitas, dan kesuksesan karir, yang

merupakan keterampilan umum yang dibutuhkan dalam dunia kerja nyata. Keterampilan yang paling penting, karena dapat digunakan untuk bayaran kerja yang lebih tinggi, mengajak orang lain untuk bekerja sama, memimpin orang lain, mengatasi situasi yang kompleks, dan menolong orang lain dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan dunia kerja.

### **3. Meningkatkan Kualitas Hidup**

Meningkatkan kualitas hidup adalah hasil positif lainnya dari keterampilan social karena setiap individu membutuhkan hubungan yang baik, dekat, dan intim dengan individu lainnya.

### **4. Meningkatkan Kesehatan Fisik**

Hubungan yang baik dan saling mendukung akan mempengaruhi kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan hubungan yang berkualitas tinggi berhubungan dengan hidup yang panjang dan dapat pulih dengan cepat dari sakit.

### **5. Meningkatkan Kesehatan Psikologis**

Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan psikologis yang kuat dipengaruhi oleh hubungan positif dan dukungan dari orang lain. Ketidakmampuan mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang positif dengan orang lain dapat mengarah pada kecemasan, depresi, frustrasi, dan kesepian. Telah dibuktikan bahwa kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain dapat mengurangi *distress*

psikologis, yang menciptakan kebebasan, identitas diri, dan harga diri.

## 6. Kemampuan Mengatasi Stres

Hasil lain yang tidak kalah pentingnya dari memiliki keterampilan sosial adalah kemampuan mengatasi stres. Hubungan yang saling mendukung telah menunjukkan berkurangnya jumlah penderita stres dan mengurangi kecemasan. Hubungan yang baik dapat membantu individu dalam mengatasi stres dengan memberikan perhatian, informasi, dan *feedback*.

Peran Guru dan Orang Tua dalam mengatasi gangguan perilaku siswa yang menyimpang sangat erat hubungannya. Hubungan yang erat antara keluarga dan sekolah itu disebabkan secara hukum mempunyai tanggungjawab bersama terhadap pendidikan anak secara kodrat pendidikan anak memang merupakan tanggung jawab orang tua, tetapi secara hukum pementah/negara juga bertanggung jawab untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Di samping orang tua dan pemerintah masih ada lagi yaitu masyarakat.

Gangguan perilaku adalah gangguan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang bukan disebabkan karena neurosis, psikosis, retardasi mental, dan gangguan fisik atau kerusakan organik, tetapi lebih karena lemahnya kontrol diri. Perilaku yang diperlihatkan memiliki frekuensi dan intensi yang lebih tinggi dari perilaku normal serta telah cukup lama dilakukan oleh ketidakpatuhan kepada orang dewasa yang memiliki

otoritas, bersikap agresif sampai melakukan tindak kenakalan atau kejahatan.

Siswa dengan gangguan kepribadian sarat dengan berbagai pengalaman konflik dan ketidakstabilan dalam beberapa aspek dalam kehidupan mereka. Gejala secara umum gangguan kepribadian berdasarkan kriteria dalam setiap kategori yang ada. Pengalaman dan perilaku individu yang menyimpang dari keterampilan sosial. Cara berpikir (kognisi) termasuk perubahan persepsi dan interpretasi terhadap dirinya, orang lain dan waktu. Afeksi (respon emosional terhadap terhadap diri sendiri, labil, intensitas). Fungsi-fungsi interpersonal dan kontrol terhadap impuls.

## **B. Masalah Sosial Remaja**

Pertumbuhan dan perkembangan remaja tidak lepas dari pengaruh bawaan yang berkaitan dengan sifat-sifat atau karakteristik genetika yang diturunkan oleh orang tua, serta pengaruh lingkungan yang berkaitan dengan keluarga, sekolah, teman bermain, atau lingkungan masyarakat umum (Wronka-Pośpiech, 2016). Pemahaman tentang dinamika perkembangan remaja amat diperlukan bagi orang tua maupun pendidik yang banyak berhubungan dengan mereka. Betapa tidak, usia remaja di era global ini banyak sekali memunculkan ekses-ekses dalam masyarakat. Kasus-kasus pelecehan seksual, perkosaan, aborsi, tawuran, narkoba, maupun kriminalitas yang melibatkan remaja menjadi berita yang marak di media-media masyarakat. Mengapa kondisi semacam ini terjadi, usia remaja adalah usia

yang ideal untuk proses belajar serta mengeksplorasi dan mengembangkan diri, namun sayang, hal ini menjadi sia-sia karena terjadi penyimpangan-penyimpangan atau gangguan-gangguan perilaku yang harus mereka alami.

Sudah saatnya masyarakat bersama orang tua, pendidik maupun profesional menyatukan langkah untuk memahami, mengelola serta mengajak remaja mengembangkan diri secara positif dan konstruktif, sehingga di masa mendatang dapat tumbuh menjadi generasi muda yang dewasa, matang dan berkualitas. Perlu usaha-usaha yang intensif dan integratif dalam memaknai perilaku remaja, tidak saja yang ditampilkan, tetapi juga makna-makna yang seringkali tersembunyi di balik penampilan mereka (Kaya & Deniz, 2020).

Urgensi dalam memahami dinamika perkembangan remaja sesungguhnya merupakan salah satu bentuk perhatian dan kasih sayang yang wajar dari orang tua maupun masyarakat terhadap mereka, sehingga remaja dapat merasakan adanya kepedulian keluarga dan lingkungan terhadap keberadaan mereka (Poulou, 2010). Manfaat lain yang dapat diperoleh adalah mengenal dan mengetahui potensi remaja, sehingga orang tua dapat menyalurkan secara tepat minat dan bakat mereka, serta mengantisipasi dan mencegah adanya gejala-gejala gangguan psikososial yang mungkin terjadi. Masyarakat dapat memaknai perilaku remaja dengan cara mengenali dan memahami karakteristik atau ciri khas yang umum dimiliki oleh mereka.

Remaja memiliki karakteristik yang tampak menonjol dalam perilaku kesehariannya, seperti: perkembangan usia kronologis berkisar antara 12-18 tahun, lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya, keinginan untuk mandiri, kemampuan untuk memiliki dan memilih banyak rujukan (identifikasi), keinginan berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas kelompok, kurang membutuhkan (menolak) supervisi dari orang tua, cenderung bebas dalam mengekspresikan dan menampilkan diri, membutuhkan penerimaan sosial (masyarakat), serta saling berbagi dengan teman sebaya mengenai keyakinan dan minat sosial.

Remaja menghadapi 2 masalah besar. Masalah pertama adalah masalah internal (*problem intern*), masalah internal ini secara alami akan terjadi pada diri remaja. Hasrat seksual yang berasal dari naluri seksualnya, mulai mendorong untuk dipenuhi. Hal ini sangat fitrah karena fisiknya secara primer maupun sekunder sudah mulai berkembang. Misalnya mulai berfungsinya hormon testosteron pada laki-laki menyebabkan pertumbuhan bulu pada daerah fisik tertentu, berubahnya suara menjadi lebih besar. Atau mulai berfungsinya hormon progesteron pada perempuan menyebabkan perubahan fisik di dadanya, dan sekaligus mengalami menstruasi. Hal ini disebut sebagai suatu masalah karena apabila remaja tersebut tidak paham tentang hal ini maka ia tidak mengerti cara merawat dirinya sehingga bisa tumbuh menjadi remaja yang tidak sehat secara fisik. Banyak orang tua yang tidak merasa perlu memahamkan anak remajanya, sehingga ia memiliki kendala dalam

berinteraksi dengan teman-temannya (Litras et al., 2010).

Masalah yang kedua adalah masalah eksternal. Inilah yang terkategori dalam pembentukan lingkungan tempat remaja berkuprah. Faktor penting yang membuat remaja memiliki masalah dalam pergaulannya adalah faktor pemikiran dan faktor rangsangan. Pemikiran adalah sekumpulan ide tentang kehidupan yang diambil dan dipenetrasikan oleh remaja itu ke dalam benaknya sehingga menjadi sebuah pemahaman yang mendorong setiap perilakunya. Pemikiran penting yang membentuk remaja adalah: makna kehidupan, standar kebahagiaan hidup, dan standar perilaku. Misalnya ketika seorang remaja memahami bahwa makna kehidupan ini adalah materi, kebahagiaan adalah kekayaan, dan standar perilaku adalah yang penting, maka kita akan menemukan remaja seperti ini tidak akan memahami resiko perbuatannya. Baginya mencuri, narkoba sambil mendagangkannya, seks bebas adalah kenikmatan dan tujuan hidupnya. Remaja seperti ini akan banyak kita temukan dalam lingkungan masyarakat sekuler (menjauhkan diri dari agama). Ia hidup diliputi dengan hal-hal yang berbau Materialisme. Bagaimana tontonan kesehariannya adalah acara kontes-kontes agar menjadi tenar dan kaya, tanpa perlu ilmu apalagi intelektualitas tinggi. Rangsangan pornografi dan pornoaksi menjadi konsumsi keseharian. Maka dari sinilah muncul masalah yang besar pada remaja.

Ada tiga pihak yang harus diberikan jalan keluar masalah remaja. Pihak pertama adalah orang tua atau

keluarga. Orang tua wajib membekali diri dengan ilmu dalam mendidik anak. Pihak kedua adalah remaja itu sendiri (Goldingay et al., 2014). Remaja harus membiasakan diri dengan perilaku selektif dalam memilih tempat bergaul. Ini penting karena perkembangan seksual yang alami dalam dirinya akan berkaitan erat dengan kadar informasi seksual yang ia dapatkan dalam kehidupannya. Apabila ia memilih pergaulan yang tidak pernah absen menonton VCD porno, berkata jorok, campur baur laki-laki dan perempuan tanpa aturan, dan terbiasa mengoleksi buku-buku bacaan porno, maka remaja ini akan jatuh ke dalam pergaulan seks bebas. Pihak ketiga adalah negara. Negara adalah kepemimpinan masyarakat secara umum. Wewenang besar ada pada negara dalam menerapkan model dan macam aturan untuk masyarakatnya. Apabila sebuah negara lebih memilih model negara korporasi (kapitalis, pedagang dan pebisnis untuk rakyatnya), maka ia akan menerapkan aturan yang berdampak pada keuntungan bisnis dengan dalih untuk masukan negara (Nisa' et al., 2020). Misalnya dibolehkannya majalah porno semacam *Play Boy* dan tayangan porno dalam bidang hiburan, ini tidak dapat dilepaskan dari aturan yang sudah disahkan oleh pemerintah itu sendiri. Bagi negara semacam ini masalah dampak kepada masyarakat bukanlah suatu yang diperhitungkan.

Pembahasan gejala kenakalan remaja lebih ditekankan kepada berbagai hal yang memungkinkan adanya kenakalan remaja di masyarakat. Kenakalan remaja sebagai gejala sosial sebagian dapat diamati serta diukur kuantitas dan kualitas kejahatannya, namun

sebagian lagi tidak bisa diamati dan tetap tersembunyi hanya dirasakan dampaknya. Dalam kondisi dinamis, gejala kenakalan remaja merupakan gejala yang terus menerus berkembang, berlangsung secara progresif sejajar dengan perkembangan teknologi, industrialisasi dan urbanisasi (Leonard, 2016). Dengan meningkatnya kemajuan teknologi yang terjadi di masyarakat dunia, pada kenyataannya kejahatan anak-anak dan remajapun semakin meningkat pula.

Tumbuh dan berkembangnya kejahatan anak remaja pada kenyataannya berbarengan dengan perkembangan penduduk, industrialisasi, urbanisasi dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dengan demikian kejahatan anak remaja atau kenakalan remaja merupakan gejala sosial yang terdapat di masyarakat umum (Reith-Hall, 2011). Bila ditelusuri secara mendalam perkembangan kejahatan anak remaja atau kenakalan remaja sebagai gejala sosial banyak dipengaruhi oleh berbagai hal dalam kehidupan masyarakat, mulai dari lingkungan yang paling kecil yaitu keluarga hingga masyarakat luas.

Tumbuhnya kenakalan remaja dapat diketahui dari gejala yang ada dalam kehidupan masyarakat. Berbagai segi kehidupan mewarnai berjalannya kehidupan masyarakat secara keseluruhan, dan segi kehidupan yang dapat merupakan persemaian bagi tumbuhnya kenakalan remaja diawali dari lingkungan yang paling kecil yaitu keluarga. Keluarga merupakan lingkungan primer bagi setiap individu, mulai dari ia lahir hingga meninggalkan rumah untuk membentuk keluarga sendiri.

Sebagai lingkungan primer, keluarga tempat pertama kali terjadinya hubungan antar manusia yang paling intensif dan paling awal. Hubungan antara suami dengan istri, hubungan antara anak dengan orang tuanya, serta hubungan antara anak dengan anak. Namun yang paling penting dalam keluarga itu adalah untuk pertama kalinya anak mengenal lingkungan keluarganya sebelum dia mengenal lingkungan yang lebih luas. Sebelum anak mengenal nilai-nilai dan norma-norma yang ada dalam masyarakat, ia mengenal terlebih dahulu nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam keluarga untuk dijadikan bagian dari kepribadiannya (Tanaka et al., 2017).

Hal inilah yang sering bisa diamati adanya perbedaan pola perilaku anak-anak dari keluarga kelas sosial atas dengan anak-anak dari keluarga kelas social bawah. Bahkan agama dan pendidikan dalam keluargapun dapat mewarnai perilaku seseorang. Kesemuanya itu pada Hakikatnya ditimbulkan oleh nilai dan norma yang berlaku dalam keluarga yang diturunkan melalui pendidikan dan pengasuhan orang tua terhadap anak-anak secara turun temurun.

Keluarga pada jaman dahulu dengan keluarga pada jaman sekarang sangatlah berbeda. Pada jaman dahulu, keluarga memiliki kedudukan sebagai satu kesatuan kekeluargaan yang besar yang disebut famili. Segala kebutuhan hidup seperti makanan, pakaian, alat-alat rumah tangga dicukupi oleh keluarga secara gotong royong. Pendidikan yang diberikan kepada anak-anak dalam famili merupakan kelanjutan adat istiadat yang

diperoleh dari nenek moyang secara turun temurun (Bessa et al., 2019). Pendidikan berjalan hampir tidak ada perubahan sama sekali karena segalanya diterima sebagai sesuatu yang benar dan didasarkan pada adat istiadat. Anak-anak melaksanakan apa yang ia terima dengan patuh tanpa didasarkan pertimbangan pemikiran yang lebih luas. Sedangkan kondisi keluarga pada jaman sekarang telah menjadi keluarga yang terpecah menjadi keluarga-keluarga kecil. (Soerjono Soekanto menyebutnya keluarga batih).

Perubahan dan perkembangan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut keluarga-keluarga tersebut untuk mampu menyesuaikan. Hal tersebut memberikan dampak pada orang tua lebih bertanggung jawab moral terhadap pendidikan anak-anaknya, dan pula menjadikan keluarga-keluarga menampilkan pola-pola perilaku adaptif dengan berbagai bentuk dan intensitasnya. Dalam kondisi demikian pendidikan terhadap anak merupakan problematika yang serba sulit. Kesulitan ini muncul karena keadaan sekarang yang merupakan keadaan ke arah modernisasi kadang bertentangan dengan nilai-nilai tradisional yang sudah lekat dengan orang tua, sedangkan orang tua lebih banyak memikirkan pemenuhan kebutuhan hidup yang semakin kompleks, maka kesulitan akan muncul dari orang tua dalam menentukan cara terbaik dalam membimbing anak dalam keluarganya.

Kesulitan ini akan semakin dirasakan orang tua bila kewibawaan orang tua merosot karena bercerai, penjudi, pemabuk, dan sikap sarkasme dalam kehidupan

keluarga. Orang tua tidak mempunyai otoritas terhadap perilaku anak, sehingga pengawasan dan kontrol orang tua sebagai kendali bagi perkembangan fisik dan psikis anak harus ekstra hati-hati dan cermat, karena hal tersebut akan menentukan corak perkembangan pribadi anak (Salavera et al., 2019).

Pola perilaku anak yang menyimpang dapat disebabkan oleh pendidikan keluarga yang tidak bisa memberikan kasih sayang. Sikap hidup orang tua yang penuh kekerasan memberikan pengalaman hidup bagi anak dan sewaktu-waktu dapat direproduksi dan direfleksikan dalam kehidupan anak di luar keluarganya seperti bentuk perilaku jahat atau biasa disebut *delinquency*.

Gejala yang nampak dalam kehidupan keluarga pada jaman sekarang adalah anak sebagai pemegang kunci dan bukannya orang tua. Kesibukan orang tua di luar rumah merupakan salah satu penyebab gejala tersebut (Bessa et al., 2019). Anak dapat menentukan dirinya sendiri dan bahkan mengabaikan peran orang tua sehingga anak merasa bebas untuk menentukan sikap dan menuruti kata hatinya meskipun bertentangan dengan norma-norma kekerabatan. Anak memiliki otoritas terhadap perkembangan diri sendiri dengan satu asumsi bahwa gejala melemahnya peran orang tua terhadap pembentukan pribadi anak sebagai perwujudan paham individualis yang memandang keluarga lambat laun akan mengalami disintegrasi. Orang tua akan kehilangan alternatif dalam memegang otoritas kepada anak

sehingga memberikan jalan bagi anak untuk memiliki kebebasan penuh.

Maka dengan demikian perhatian dan kasih sayang dari orang tua merupakan suatu dorongan yang berpengaruh dalam kejiwaan seorang remaja dalam membentuk kepribadian serta sikap remaja sehari-hari. Jadi perhatian dan kasih sayang dari orang tua merupakan faktor penyebab terjadinya kenakalan remaja.

Dalam kehidupan berkeluarga, kurangnya pembinaan agama juga menjadi salah satu faktor terjadinya kenakalan remaja. Dalam pembinaan moral, agama mempunyai peranan yang sangat penting karena nilai-nilai moral yang datangnya dari agama tetap tidak berubah karena perubahan waktu dan tempat. Pembinaan moral ataupun agama bagi remaja melalui rumah tangga perlu dilakukan sejak kecil sesuai dengan umurnya karena setiap anak yang dilahirkan belum mengerti mana yang benar dan mana yang salah, juga belum mengerti mana batas-batas ketentuan moral dalam lingkungannya. Karena itu pembinaan moral pada permulaannya dilakukan di rumah tangga dengan latihan-latihan, nasehat-nasehat yang dipandang baik.

Maka pembinaan moral harus dimulai dari orang tua melalui teladan yang baik berupa hal-hal yang mengarah kepada perbuatan positif, karena apa yang diperoleh dalam rumah tangga remaja akan dibawa ke lingkungan masyarakat. Oleh karena itu pembinaan moral dan agama dalam keluarga penting sekali bagi remaja untuk menyelamatkan mereka dari kenakalan

dan merupakan cara untuk mempersiapkan hari depan generasi yang akan datang, sebab kesalahan dalam pembinaan moral akan berakibat negatif terhadap remaja itu sendiri. Pemahaman tentang agama sebaiknya dilakukan semenjak kecil, yaitu melalui kedua orang tua dengan cara memberikan pembinaan moral dan bimbingan tentang keagamaan, agar nantinya setelah mereka remaja bisa memilah baik buruk perbuatan yang ingin mereka lakukan sesuatu di setiap harinya.

Kondisi masyarakat sekarang yang sudah begitu mengagungkan ilmu pengetahuan mengakibatkan kaidah-kaidah moral dan tata susila yang dipegang teguh oleh orang-orang dahulu menjadi tertinggal di belakang. Dalam masyarakat yang telah terlalu jauh dari agama, kemerosotan moral orang dewasa sudah lumrah terjadi. Kemerosotan moral, tingkah laku dan perbuatan – perbuatan orang dewasa yang tidak baik menjadi contoh atau tauladan bagi anak-anak dan remaja sehingga berdampak timbulnya kenakalan remaja.





## B A B 2

# KETERAMPILAN SOSIAL

---

### A. Hakikat Keterampilan Sosial

**P**ada hakikatnya keterampilan sosial adalah tingkah laku kompleks yang terdiri atas berbagai perilaku sosial tunggal. Philips dalam Hadi et al (2018) mengemukakan keterampilan sosial pada elemen makro dalam hubungan sosial ditinjau dari sudut interaksi antar individu. Kesimpulan yang dikemukakannya menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki keterampilan sosial adalah individu yang dapat berkomunikasi dengan orang lain dalam cara memenuhi hak, kebutuhan, kepuasan dan keperluan-keperluan untuk hal-hal yang dapat diterima tanpa mengganggu hak-hak, kebutuhan, kepuasan, dan keperluan orang lain dan diharapkan terdapat suasana bebas dan terbuka dalam berelasi dengan orang lain. Definisi ini mengacu pada konsep keterampilan sosial yang sangat luas dan kompleks,

sebab menyangkut situasi sosial yang bermacam-macam dan luas yang sulit diprediksi oleh individu.



Keterampilan sosial (*social skills*) merupakan bagian penting dari kemampuan hidup manusia. Tanpa memiliki keterampilan sosial

manusia tidak dapat berinteraksi dengan orang lain yang ada di lingkungannya karena keterampilan sosial dibutuhkan dalam hidup bermasyarakat. Keterampilan sosial menurut Mansooreh & Mollazadeh (2017) sebagai berikut:

“Keterampilan sosial adalah keterampilan yang digunakan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain sesuai peran dalam struktur sosial yang ada”. Cara berkomunikasi tersebut diciptakan, dikomunikasikan, serta dilakukan secara verbal dan non-verbal dalam kompleksitas social untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi seseorang. Adapun proses pembelajaran keterampilan ini dinamakan sosialisasi. Definisi keterampilan sosial menurut Dangkrueg et al (2013) sebagai berikut : “*The social skill is the ability to interact with others in a given social context in specific ways that are socially acceptable or valued at the same time persobality benefecial, manually benefecial, or benefecial primary to others*”. Keterampilan social merupakan kemampuan

untuk berinteraksi dengan orang lain dalam satu konteks sosial dengan suatu cara yang spesifik yang secara sosial dapat diterima atau diniai dan menguntungkan orang lain.

Keterampilan sosial adalah suatu kemampuan secara cakap yang tampak dalam tindakan, mampu mencari, memilah dan mengelola informasi, mampu mempelajari hal-hal baru yang dapat memecahkan masalah sehari-hari, mampu memiliki keterampilan berkomunikasi baik lisan maupun tulisan, memahami, menghargai, dan mampu bekerjasama dengan orang lain yang majemuk, mampu mentransformasikan kemampuan akademik dan beradaptasi dengan perkembangan masyarakat. Keterampilan sosial disebut juga *pro social behaviour* yang mencakup perilaku seperti (Muzdalifah & Nur'aini, 2018):

1. Empati yang di dalamnya anak-anak mengekspresikan rasa haru dengan memberikan perhatian kepada seseorang yang sedang tertekan karena suatu masalah dan mengungkapkan perasaan orang lain yang sedang mengalami konflik sebagai bentuk bahwa anak menyadari perasaan orang lain.
2. Kemurahan hati atau dermawan di dalamnya anak-anak berbagi dan memberikan suatu barang miliknya pada seseorang.
3. Kesadaran yang di dalamnya anak-anak mengambil giliran atau bergantian dan dapat memenuhi perintah secara sukarela tanpa menimbulkan pertengkaran.

4. Memberi bantuan yang di dalamnya anak-anak membantu orang lain untuk melengkapi suatu tugas dan membantu orang lain yang membutuhkannya.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk mengadakan komunikasi satu individu dengan individu yang lain seperti perilaku yang berorientasi pada tugas, yaitu kemampuan untuk mengambil tanggung jawab, untuk bekerja dan bekerjasama dalam kelompok, menjadi kreatif dalam bekerja, dan berusaha untuk mendapat kualitas dalam bekerja. Pada Hakikatnya keterampilan sosial dapat dikembangkan dan dimanifestasikan dalam interaksional.

Keterampilan sosial merupakan hasil belajar, keterampilan sosial adalah tingkah laku kompleks yang terdiri atas berbagai perilaku sosial tunggal (*single social behavior*). Tingkah laku dapat dikaji menurut prinsip-prinsip *operant conditioning* menurut Islamy (2016) bahwa stimulus sebagai agen eksternal yang ada dalam lingkungan berupa kondisi, kejadian, perubahan-perubahan yang terjadi dalam dunia fisik yang merupakan anteseden bagi munculnya suatu respon.

Respon merupakan unit tingkah laku dan merupakan unit dasar terjadinya tingkah laku yang kompleks. Respon dapat berbentuk tingkah laku *cover* (cemas, takut, bangga) maupun tingkah laku *overt* (berbicara, tertawa, bertepuk tangan). *Reinforcement* adalah hubungan fungsional antara tingkah laku dengan semua kondisi, kejadian atau perubahan dalam lingkungan yang menyertai tingkah laku dan meningkatkan tingkah laku. Demikian pula

terbentuknya pemilik perilaku sosial dapat dijelaskan berdasarkan prinsip *operant conditioning*.

Situasi sosial (merupakan stimulus) pada setiap situasi, kejadian, perubahan, dalam lingkungan sosial individu yang menghasilkan perubahan perilaku. Respon sosial merupakan unit tingkah laku yang merupakan unit dasar terjadinya keterampilan sosial yang kompleks. Respon sosial dapat berbentuk perilaku *overt* maupun *covert*. Respon sosial individu yang sesuai dengan budaya, etnik dan aturan-aturan yang berlaku dalam suatu lingkungan sosial akan mendapat reinforcement positif (Ardyawin, 2017).

*Reinforcement* adalah setiap situasi, kondisi dan kejadian yang menguatkan respon atau perilaku sosial yang dimunculkan. Apabila respon sosial individu tidak sesuai dengan budaya masyarakat, maka yang diperoleh adalah *punishment*. *Punishment* adalah setiap situasi, kondisi dan kejadian yang menghentikan respon atau perilaku sosial yang ditunjuk. Bila perilaku sosial yang dimunculkan mendapat *reinforcement*, maka perilaku sosial tersebut akan cenderung diulang.

Prinsip umum terbentuknya keterampilan sosial adalah bila perilaku sosial muncul dan respon sosial tersebut diikuti oleh reinforcement, maka respon sosial tersebut akan berkembang. Oleh sebab itu keterampilan sosial dapat dipelajari dan dikembangkan melalui proses belajar. Seperti yang dikatakan oleh Sancassiani et al (2015), pelatihan keterampilan sosial melalui latihan-latihan/belajar terstruktur yang terdiri dari 4 komponen

utama, yaitu *modelling*, *role playing*, maupun umpan balik terhadap *performance* (balikan terhadap hasil) serta transfer latihan dan pemeliharaan.

Hakikat keterampilan sosial lainnya adalah bersifat situasional, dalam arti perilaku sosial individu terjadi dalam lingkungan sosial tertentu dan berlaku hanya untuk situasi tertentu. Menurut Libet dan Lewinsohn dalam Handayani (2017), keterampilan sosial adalah kemampuan yang kompleks dari individu untuk memunculkan tingkah laku yang positif maupun negatif mendapat *reinforce* dan tidak memunculkan tingkah laku yang dihukum atau ditolak oleh orang lain. Implikasi dari definisi di atas bahwa keterampilan sosial bersifat situasional, individu pada dasarnya mengalami kesulitan atau keberhasilan dalam situasi tertentu yang dihadapinya. Keterampilan sosial berkaitan erat dengan nilai-nilai masyarakat dimana individu tinggal dan tiap lingkungan masyarakat memiliki budaya yang khusus.

Keterampilan sosial merupakan tugas yang kompleks, yang menyangkut berbagai situasi sosial yang sulit untuk diramalkan dan seringkali bermakna ganda (*ambiguous*). Keterampilan tersebut merupakan hasil belajar dan sebagian ditentukan oleh pengalaman sebelumnya, dipengaruhi oleh konteks atau situasi dimana individu berperilaku, dan dapat diubah dengan cara menggunakan berbagai intervensi yang didasarkan pendekatan *behavior management* (Sriyanto et al., 2019).

Dalam keterampilan sosial terdapat dua komponen yang saling terkait satu sama lain, yakni komponen kognitif

dan komponen perilaku (Gaspar et al., 2018). Komponen kognitif bersifat *covert* dan menggunakan mediator bagi munculnya perilaku sosial. Komponen kognitif meliputi keterampilan mempersepsi dan menginterpretasi situasi sosial yang dihadapi, serta menentukan perilaku atau tindakan apa yang harus dimunculkan dalam situasi sosial yang sedang dihadapi. Komponen tersebut oleh Sudarto (2018) dinamakan komponen pengetahuan dalam keterampilan sosial.

Komponen ini merupakan keterampilan utama untuk memecahkan masalah antar pribadi yang terdiri atas: (a) kemampuan untuk menyadari dan sensitif terhadap adanya masalah antar pribadi; (b) kemampuan untuk menghasilkan alternatif solusi dalam menghadapi masalah antar pribadi; (c) kemampuan untuk berpikir melalui proses yang dibutuhkan dalam memecahkan masalah antar pribadi; (d) kemampuan untuk memperhitungkan konsekuensi perilaku sosial; (e) kemampuan untuk memahami dampak resiprokal antara perilaku dan perasaan seseorang dan perilaku dan perasaan orang lain (Sari et al., 2019). Sedangkan komponen perilaku bersifat *overt* (tampak), komponen ini mengacu pada perilaku-perilaku atau respon-respon sosial, yang terdiri dari respon verbal dan nonverbal, yang dapat diamati. Oleh karena itu sejumlah peneliti (Bornstein, Bach, McFall, Friman, dan Lyons, 1977; Bornstein, Bellack, dan Hersen, 1977; Rychtarick dan Bornstein, 1979) mendefinisikan keterampilan sosial sesuai dengan respon tunggal yang dapat diamati,

misalnya kontak mata, volume suara, jumlah pertanyaan yang diungkapkan, jumlah kata yang diucapkan.

Keterampilan sosial adalah konstruk psikologis yang bersifat multidimensional. Hal ini tidak sama dengan tugas-tugas akademis yang memiliki tujuan dan definisi yang jelas. Pada awalnya keterampilan sosial dikenal sebagai kecerdasan sosial, yang merupakan salah satu konstruk inteligensi (Gaspar, Tania, Cerqueira et al., 2018). Dalam perkembangannya ada ahli yang mengkategorikan keterampilan sosial sebagai subkonstruk, tetapi ada pula yang mengkategorikan keterampilan sosial sebagai suatu konstruk yang terdiri atas beberapa subkonstruk. Keterampilan sosial juga dinamai dalam berbagai istilah misalnya: kecerdasan sosial, dan kecerdasan personal.

Handayani (2017) menemukan bahwa keterampilan sosial adalah subkonstruk kecerdasan sosial (*social intelligence*). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Marlowe ditemukan bahwa kecerdasan sosial terdiri atas empat subkonstruk, yaitu *social interest*, *social self efficacy*, *empathy skills*, dan *social skills*. *Social interest* berkenaan dengan kemauan atau minat individu untuk menaruh perhatian pada orang lain. *Social self-efficacy* berkenaan dengan kemauan dengan kemampuan individu untuk berperilaku sosial sebagaimana yang diharapkan. *Empathy skills* berkenaan dengan kemampuan individu untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain. *Social skills* mengacu pada kemampuan individu untuk menunjukkan perilaku-perilaku sosialnya dalam bentuk perilaku yang diamati.

Sebaliknya, Sancassiani et al (2015) menyatakan bahwa keterampilan sosial adalah suatu konstruk yang terdiri atas sejumlah subkonstruk. Sancassiani menemukan bahwa keterampilan sosial terdiri atas dua domain, yaitu domain emosional dan domain sosial. Masing-masing domain terdiri atas 3 kategori, yaitu *expressivity*, *sensitivity*, dan *control*. Dengan demikian keterampilan sosial terdiri atas enam konstruk, yakni *emotional expressivity*, *emotional sensitivity*, *emotional control*, *social expressivity*, *social sensitivity*, dan *social control*.

Agar lebih jelasnya pengertian tentang ke enam konstruk yang dimaksud oleh Sancassiani di atas akan dibahas sebagai berikut. *Emotional expressivity* ialah kemampuan untuk berkomunikasi secara verbal, khususnya dalam mengirimkan pesan-pesan emosional, termasuk juga kemampuan mengekspresikan sikap dan orientasi interpersonalnya. Dimensi ini juga mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan kondisi dan keadaan perasaannya. *Emotional sensitivity* mengacu pada keterampilan untuk menerima dan menginterpretasikan komunikasi nonverbal orang lain. Individu yang memiliki kesensitifan emosi dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk mengempati kondisi orang lain.

Kemampuan tersebut ditandai oleh adanya keterampilan memperhatikan dan menginterpretasikan sinyal-sinyal emosional (*emotional clues*) orang lain. *Emotional control* ialah kemampuan untuk mengontrol dan mengatur penampakan emosinya (*emotional displays*), termasuk kemampuan untuk menunjukkan

dan menyembunyikan perasaan tertentu dalam bentuk “topeng”. *Social expressivity* merupakan kemampuan verbal seseorang dalam mengekspresikan dirinya, misalnya hal-hal yang dirasakan dan dipikirkannya (Ardyawin, 2017).

Orang-orang yang memiliki kemampuan yang tinggi dalam *social expressivity* biasanya terampil dalam memulai, mengarahkan, dan mengakhiri suatu percakapan/ pembicaraan dalam berbagai topik. *Social sensitivity* adalah kemampuan untuk menerima dan menginterpretasikan komunikasi verbal orang lain. Serta sensitif dan memahami norma-norma yang berkenaan dengan perilaku sosial yang tepat. *Social control* juga ditunjukkan oleh kemampuan mengarahkan dan memimpin komunikasi dalam suatu interaksi sosial.

Selanjutnya Gardner (1983), meskipun tidak secara eksplisit mengemukakan bahwa keterampilan sosial adalah subkonstruk kecerdasan personal, sebagai salah satu jenis kecerdasan yang terdiri dari kecerdasan intrapribadi (kemampuan memahami diri sendiri) dan kecerdasan antarpribadi (kemampuan memahami orang lain). Konsep keterampilan sosial sama dengan kecerdasan majemuk (*multiple intelligences*) yang dikemukakan Gardner.

Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui perbedaan individu. Khususnya, perbedaan dalam suasana hati (*mood*), temperamen motivasi, dan kehendak (*intentions*) dan dorongan (*desires*) yang ada pada diri orang lain,

meskipun hal-hal tersebut tersembunyi. Secara ringkas dapat dikemukakan bahwa kecerdasan interpersonal memungkinkan seseorang untuk memahami orang lain dan bekerjasama dengan orang lain. Bila dibandingkan dengan konstruk keterampilan sosial yang dikemukakan Riggio (1986), konstruk kecerdasan interpersonal yang dikemukakan Gardner pada dasarnya sama dengan *social expressivity*, dan *social control*.

## **B. Karakteristik Keterampilan Sosial**

Keterampilan sosial seseorang adalah bersifat pribadi, situasional, dan relatif. Hal ini seperti diungkapkan oleh Frazier dalam Gaspar et al (2018) bahwa: "*Social skills as the same as values are personal situasional and relative*" dengan uraiannya sebagai berikut :

1. Pertama: keterampilan sosial mencerminkan karakteristik perilaku yang khas seseorang dalam berhubungan dengan orang lain.
2. Kedua: keterampilan sosial ditampilkan sesuai dengan situasi yang sedang dihadapinya, karena setiap situasi memerlukan keterampilan yang berbeda tergantung dengan masalah yang sedang dihadapinya.
3. Ketiga: keterampilan sosial menunjukkan substansi yang berbeda antara seseorang individu dengan individu yang lain.

Keterampilan sosial ini bersifat tidak seragam, berbeda tolak ukurnya tergantung dengan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat. Setiap orang menampilkan keterampilan sosial masing-masing karena dipengaruhi

oleh pengalaman, latihan yang diperolehnya serta situasi yang dihadapinya (Islamy, 2016). Semakin banyak pengalaman, latihan dan situasi yang dihadapi, maka keterampilan sosial seseorang akan semakin menjadi matang. Keterampilan sosial adalah perilaku sosial yang perlu dipelajari karena memungkinkan individu dapat berinteraksi untuk memperoleh respon positif dan menghindari respon negatif. Ada strategi khusus yang digunakan oleh seorang individu untuk menampilkan tugas sosial dengan efektif sebagai kompetensi sosial. Keterampilan sosial adalah rangkaian kompetensi penting bagi peserta didik untuk memulai dan memelihara hubungan positif dengan teman sebaya, para guru, keluarga serta lingkungan masyarakat lain (Sari et al., 2019).

Keterampilan sosial menurut Schneider dalam Damanik & Setiawan (2016) agar seseorang berhasil dalam interaksi sosial, maka secara umum dibutuhkan beberapa keterampilan sosial yang terdiri dari pikiran, pengaturan emosi, dan perilaku yang tampak, yaitu :

1. Memahami pikiran, emosi, dan tujuan atau maksud orang lain.
2. Menangkap dan mengolah informasi tentang *partner social* serta lingkungan pergaulan yang potensial menimbulkan terjadinya interaksi.
3. Menggunakan berbagai cara yang dapat dipergunakan untuk memulai pembicaraan atau berinteraksi dengan orang lain, memeliharanya, dan mengakhirinya dengan cara yang positif.

4. Memahami konsekuensi dari sebuah tindakan sosial, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain atau target dari tindakan interaksi sosial tersebut.
5. Membuat penilaian moral yang matang yang dapat mengarahkan tindakan social.
6. Bersikap sungguh-sungguh dan memperhatikan kepentingan orang lain.
7. Mengekspresikan emosi positif dan menghambat emosi negative secara tepat.
8. Menekan perilaku negatif yang disebabkan karena adanya pemikiran dan perasaan yang negatif tentang partner sosial.
9. Berkomunikasi secara verbal dan non verbal agar partner sosial memahaminya.
10. Memperhatikan usaha komunikasi orang lain dan memiliki kemauan untuk memenuhi permintaan partner sosial.

Banyak orang yang mengkaitkan orang memiliki keterampilan sosial sebagai orang yang mengerti dan memahami semua ilmu-ilmu yang ada. Bahkan dapat menjawab segala pertanyaan yang tersulit sekalipun. Namun banyak orang yang belum mengetahui bagaimana sebenarnya karakteristik orang yang memang benar benar memiliki keterampilan sosial (Zsolnai & Kasik, 2014). Kali ini akan dibahas lebih lanjut mengenai ciri-ciri orang memiliki keterampilan sosial menurut psikologi yang dapat anda ketahui. Ciri Ciri Keterampilan Sosial (Gaspar, Tania, Cerqueira et al., 2018).

## 1. **Mampu Untuk Beradaptasi**

Salah satu ciri ciri dari orang memiliki keterampilan sosial adalah kemampuannya dalam beradaptasi. Orang dengan tingkat intelegensi yang cukup tinggi akan menjadi orang yang fleksibel serta mampu untuk menyesuaikan diri pada berbagai perbedaan-perbedaan yang ada di lingkungannya. Dirinya tidak membatasi diri di lingkungan sosial. Bahkan kebanyakan orang memiliki keterampilan sosial akan mengubah perilakunya agar dapat beradaptasi dengan lingkungan baru nya.

## 2. **Tingkat Penasarannya Begitu Tinggi**

Orang memiliki keterampilan sosial biasanya memiliki rasa penasaran yang begitu tinggi, apalagi pada hal-hal yang belum diketahui olehnya. Karena didorong dengan rasa penasaran yang tinggi, maka terkadang membuatnya dapat menemukan hal-hal yang luar biasa. Anda bisa melihat berbagai contohnya seperti Alexander Graham Bell yang menemukan telepon, Thomas Alva Edison yang menemukan lampu pijar pertama, Mark Zuckerberg yang menciptakan facebook, dan masih banyak lainnya. Berawal dari rasa penasaran, orang-orang tersebut dapat menemukan sesuatu yang berguna untuk masa depan.

## 3. **Banyak Bertanya**

Banyak orang yang mengkaitkan orang pintar dengan orang yang bisa memberikan segala jawaban. Namun berbeda dengan orang memiliki

keterampilan sosial yang selalu mencari jawaban. orang-orang yang memiliki keterampilan sosial biasanya tidak akan malu untuk bertanya. Mereka tidak takut terlihat bodoh karena mereka sadar jika masih banyak hal yang belum dimengerti olehnya.

**4. Tidak Gampang Percaya dan Selalu Menyelidiki Dahulu**

Ciri-ciri lainnya yang terlihat dari orang memiliki keterampilan sosial adalah sikapnya yang tidak gampang percaya dengan informasi-informasi yang belum pasti, sehingga mereka lebih senang menyelidikinya terlebih dahulu. Mereka memiliki keingintahuan untuk membuktikan hal-hal yang didengarnya. Mereka lebih menggunakan logika ketika menerima sebuah informasi.

**5. Tidak Takut Untuk Mengatakan “Tidak Tahu”**

Orang memiliki keterampilan sosial biasanya akan lebih mengenali kelemahan serta ketidaktahuannya. meskipun begitu, dirinya tidak malu mengakui hal tersebut. Karena dengan sikap ini lah dirinya sadar jika ketidaktahuannya dapat dirubah dengan belajar.

**6. Mau Mengakui Kesalahannya**

Orang-orang memiliki keterampilan sosial biasanya tidak akan malu untuk mengakui kesalahannya. Ketidaktahuannya tersebut tidak membuatnya takut untuk terus mencoba sesuatu yang baru. Orang-orang memiliki keterampilan sosial

memiliki keberanian untuk bisa melakukan hal baru dan tidak takut melakukan kesalahan. Meskipun akhirnya mereka melakukan sebuah kesalahan, maka mereka tidak akan gengsi untuk mengakui kesalahannya tersebut.

#### **7. Mampu Belajar Dari Setiap Kegagalan**

Keberaniannya dalam mencoba berbagai hal baru membuat mengalami beragam kegagalan. Namun kegagalan yang terjadi tidak lantas membuatnya menyerah dan putus asa. Mereka akan terus belajar dari kegagalan yang ada untuk membuatnya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sehingga tidak masalah besar jika anda mengalami sebuah kegagalan, yang terpenting anda mau belajar dari setiap kegagalan tersebut.

#### **8. *Open Minded***

Orang-orang yang memiliki keterampilan sosial tidak akan menutup diri mereka dari ide serta kesempatan baru yang ada di sekitarnya. Mereka terbuka, menerima, serta mempertimbangkan pendapat orang lain dengan pola pikirnya yang terbuka juga. Namun meskipun mereka terbuka pada pandangan orang lain, namun mereka juga berhati-hati dengan ide dari orang lain tersebut.

#### **9. Individualistis**

Kebanyakan dari orang-orang memiliki keterampilan sosial memang senang menyendiri dibandingkan bersosialisasi dengan orang lain di

lingkungannya. Bukan berarti mereka tidak ingin menyatu dengan lingkungannya, hanya saja mereka merasa jika hidup terasa kurang memuaskan.

#### **10. Tidak Asal Berbicara**

orang memiliki keterampilan sosial tidak akan asal dalam berbicara, bahkan mereka cenderung untuk berpikir terlebih dahulu sebelum membicarakannya. Mereka akan memastikan jika yang dikatakannya adalah benar, bermanfaat, dan tidak akan menyakitkan orang lain. Mereka juga mengerti kapan waktu yang tepat untuk tidak berbicara dan tidak. Jika tidak bermanfaat, maka mereka akan lebih memilih untuk diam.

#### **11. Memiliki Penguasaan Diri Yang Baik**

Orang memiliki keterampilan sosial rata-rata mampu untuk mengatasi berbagai hal karena kemampuannya dalam merencanakan serta menentukan tujuan hingga mengembangkan berbagai solusi dan strategi alternatif. Mereka juga mampu untuk memikirkan konsekuensi dari hal-hal yang mungkin sudah direncanakannya tersebut.

#### **12. Kreatif**

Orang-orang memiliki keterampilan sosial senang menghubungkan kembali konsep yang sebenarnya tidak tampak berhubungan, namun mereka mampu untuk melihat sesuatu yang mungkin tidak dapat dilihat oleh orang lainnya. Hal ini lah yang

dinamakan kreativitas. Sehingga rata-rata orang memiliki keterampilan sosial cenderung kreatif.

### **C. Keterampilan Sosial dan Penyesuaian Sosial Remaja**

Adler dalam Hair et al (2002) mengatakan bahwa manusia adalah makhluk sosial dan merupakan bagian integral dari sistem sosial. Implikasi pandangan tersebut hidup bahwa, manusia lebih terarah pada hubungan interpersonal. Adler menamakannya dengan interes sosial dan menyamakannya dengan rasa identifikasi dan empati dengan orang lain. Dari perspektif Adler, pada saat interes sosial berkembang, rasa rendah diri serta keterasingan individu hilang.

Orang mengungkapkan minat sosial melalui saling berbagi aktifitas serta saling menghargai dan semuanya berkembang di sisi kehidupan yang berguna. Kebahagiaan serta sukses sebagian besar ada hubungannya dengan keterkaitan sosial. Manusia mencari tempat dalam lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Ada kebutuhan dasar untuk merasa aman, diterima, dan berguna. Orang perlu untuk menemukan cara mereka yang unik untuk ikut menyumbang dan berbagi aktivitas serta tanggung jawab (Tetono et al., 2018).

Dalam pergaulan antar individu, penyesuaian sosial merupakan aspek yang penting agar interaksi sosial dapat berjalan harmonis. Penyesuaian sosial diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok

pada khususnya. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik teman maupun orang yang tidak dikenal sehingga sikap orang lain terhadap mereka menyenangkan (Oktaviani et al., 2017). Biasanya orang yang berhasil melakukan penyesuaian sosial dengan baik mengembangkan sikap sosial yang menyenangkan, seperti kesediaan untuk membantu orang lain, memahami orang lain dan mereka tidak terikat pada diri sendiri (Susanto & Farozin, 2018). Hasil penelitian Conger (1991) menemukan bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial tinggi cenderung diterima oleh lingkungannya, bebas untuk mengekspresikan dirinya dan merasa puas dalam kehidupannya. Sebaliknya individu yang mengalami hambatan dalam penyesuaian diri cenderung tidak memiliki keterampilan sosial, merasa tidak aman, ragu-ragu, kurang percaya diri, tidak dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan secara bebas dan tidak puas dalam kehidupannya (Nurjana, 2015).

Kemampuan interpersonal adalah seluruh kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, baik terhadap teman, anggota keluarga, relasi, bisnis, sahabat maupun orang-orang lain yang tidak dikenal. Dengan keterampilan sosial yang dimiliki, seseorang memiliki keterampilan untuk memulai, mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal yang produktif, dapat memahami reaksi orang lain dan dapat memberikan respon yang tepat terhadap reaksi tersebut (Hadi et al., 2018). Sebaliknya

anak yang menarik diri dan menyendiri mengalami kesulitan untuk membuat dan menerima persahabatan, karena dia kurang mempunyai keterampilan sosial yang spesifik.

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial sangat penting dalam penyesuaian sosial dan berpengaruh pada perkembangan pribadi individu. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung diterima oleh lingkungan, dapat mengekspresikan dirinya secara baik dan merasa puas dalam kehidupannya. Sesuai dengan pendapat Schloss dan Smith dalam Muzdalifah & Nur'aini (2018), siswa yang keterampilan sosialnya baik dapat mengekspresikan dirinya sendiri dengan cara yang menghasilkan sesuatu yang positif. Sebaliknya individu yang kurang memiliki keterampilan sosial akan mengalami hambatan dalam pergaulan, merasa ragu-ragu, merasa tidak diterima lingkungannya, individu tidak dapat mengekspresikan dirinya secara baik dan tidak puas dalam kehidupannya.

Masalah penyesuaian diri sangat dirasakan pada masa remaja, karena pada masa ini remaja seringkali melakukan hal-hal yang berlawanan dengan apa yang diharapkan oleh masyarakat. Masa ini disebut “fase negatif”, pola perkembangan sosial menjadi terganggu.

Rofiq (2016) mengategorikan masalah-masalah pada remaja ke dalam dua jenis yaitu masalah-masalah personal dan karakteristik masalah remaja itu sendiri. Lebih lanjut dijelaskan bahwa masalah personal meliputi hubungan remaja dengan lingkungan keluarga, sekolah, kondisi

fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, pekerjaan dan nilai-nilai. Karakteristik masalah yang sering dihadapi remaja biasanya menyangkut statusnya yang tidak jelas, pandangan-pandangan yang tidak menyenangkan dari masyarakat terhadap remaja dan aturan-aturan orang tua yang dirasakan sangat menghimpit kebebasan remaja.

Kondisi-kondisi di atas apabila tidak dimengerti remaja, dapat menyebabkan permasalahan, remaja mengalami konflik, sehingga tugas-tugas perkembangannya tidak dapat dilakukan dengan baik. Hubungan sosialpun dapat mengalami hambatan, pada hal pada saat remaja mereka sangat membutuhkan orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah-masalah yang mereka hadapi (Guimarães et al., 2011). Remaja perlu bergaul dan menjalin hubungan dengan teman. Interaksi sosial dengan teman sebaya akan bermanfaat bagi remaja yang mempunyai kebutuhan afiliasi yang tinggi. Hubungan sosial dapat berjalan memuaskan, apabila didukung dengan keterampilan bersosialisasi. Untuk mencapai tujuan pola sosialisasi dewasa, remaja harus banyak melakukan penyesuaian diri (Dangkrueg et al., 2013).

Dengan keterampilan sosial yang dimiliki dan dapat dipelajari melalui proses belajar, diharapkan remaja dapat meningkatkan penyesuaian dirinya dan tidak lagi mengalami hambatan-hambatan dalam pergaulan. Oleh sebab itu pelatihan keterampilan sosial merupakan salah satu syarat tercapainya penyesuaian sosial yang baik bagi individu.

#### D. Pergeseran Paradigma Keterampilan Sosial

Pada awal kehidupan, setiap anak akan mengalami berbagai pengalaman. Pengalaman-pengalaman tersebut memberikan dampak pada perkembangan otak bagian depan. Otak bagian depan memproses perasaan dan interaksi sosial. Oleh karena itu, otak depan berperan penting selama masa emas anak. Masa emas anak terjadi pada usia dini, yaitu lima tahun pertama kehidupannya (Tetono et al., 2018). Usia dini terjadi ketika anak memulai untuk mengembangkan kemampuan sosial yang memengaruhi kesehatan mental dan fisiknya pada masa sekarang dan mendatang. Masa anak usia dini sering disebut dengan masa bermain. Hal ini dikarenakan anak usia dini memiliki porsi yang lebih banyak untuk bermain. Terdapat sebutan lain untuk anak usia dini, yaitu usia prasekolah, usia berkelompok, usia menjelajah, dan usia kreatif (Zsolnai & Kasik, 2014).

Sancassiani et al (2015) mengklasifikasikan anak usia dini dimulai dari usia 3-8 tahun. Berbeda dengan UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, di mana anak usia dini dimulai sejak lahir hingga usia enam tahun. Penelitian ini memfokuskan pada anak-anak yang berusia 3-4 tahun. Berdasarkan delapan tahap perkembangan psikososial Erik Erikson, anak berumur 3-5 tahun berada dalam tahap tiga, yaitu *initiative vs guilt* (Hadi et al., 2018). Pada tahap ini, anak akan membuat pilihan mengenai karakteristik orang lain berdasarkan identifikasi orang tuanya. Anak cenderung bertingkah laku yang bersifat mengganggu orang dewasa karena ia memiliki rasa keingintahuan yang tinggi. Bimbingan

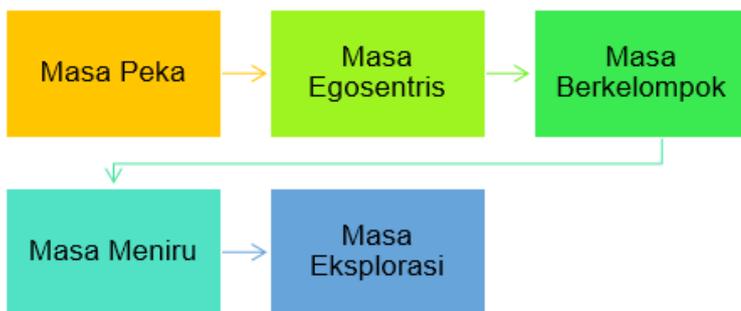
dari orang dewasa sangat dibutuhkan pada masa ini. Hal tersebut bertujuan agar pengetahuan awal yang diterima anak bersifat positif (Sriyanto et al., 2019).

Anak berada pada masa peka karena secara tidak disadari terjadi pematangan fisik dan psikis. Oleh karena itu, dibutuhkan stimulasi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Pada usia ini juga anak akan belajar melalui permainan (Oktaviani et al., 2017). Setiap anak akan mempelajari dasar perilaku sosial. Anak akan menjelajah untuk mencari tahu kondisi lingkungan sekitarnya. Selain berada di masa peka, anak juga berada pada masa usia emas. Masa emas anak terjadi pada usia dini, yaitu lima tahun pertama kehidupannya (Sari et al., 2019).

Hasil penelitian Osborn, White, & Bloom dalam Hadi et al (2018) menerangkan bahwa, “sekitar 50% kecerdasan orang dewasa sudah dimiliki oleh anak berusia empat tahun. Peningkatan 30% selanjutnya terjadi pada usia 8 tahun serta 20% sisanya terjadi pada pertengahan atau akhir dasawarsa kedua”.

Semua kegiatan yang terjadi pada kehidupan awal anak sangat berharga dan menentukan masa depannya. Hal tersebut berkaitan dengan stimulasi dan respons yang diberikan. Menurut Hair et al (2002), “stimulus merupakan agen eksternal di mana perilaku yang dikendalikannya disebut respons”. Suatu respons dapat diukur sebagai fungsi dari intensitas stimulus. Hendaknya, orang dewasa memberikan stimulus kepada anak pada setiap masa yang akan dilewatinya. Guimarães et al (2011) menuliskan lima masa yang dihadapi oleh

setiap anak hingga masa remaja, yaitu masa peka, masa egosentris, masa berkelompok, masa meniru, dan masa eksplorasi.



Gambar 2.2 Tahapan Keterampilan Sosial Anak

### **Masa peka**

Masa peka merupakan masa yang sensitif dalam penerimaan stimulasi dari lingkungan. *Kids Matter Early Childhood* (2010) menjelaskan bahwa interaksi adalah kunci dari keterampilan hidup manusia.

### **Masa egosentris**

Manusia memiliki ego yang tinggi. Ego tersebut secara perlahan akan dapat dikontrol seiring dengan berjalannya waktu. Namun, orang dewasa tidak dapat memaksakan kehendaknya terhadap ego dari seorang anak usia dini. Anak selalu menginginkan kemauannya dikabulkan. Hal ini membutuhkan kesabaran dan perhatian dari orang dewasa.

### **Masa berkelompok**

Anak-anak lebih memilih untuk bermain secara berkelompok karena dapat merasakan kesenangan yang lebih besar dibandingkan dengan bermain sendiri. Ia akan mencari teman sebayanya. Ketika bermain, secara tidak disadari anak akan melakukan proses seleksi. Proses seleksi itu dilakukan untuk memilih hal-hal yang sesuai dengan kepribadiannya. Hal yang perlu dilakukan oleh orang dewasa adalah memberikan kesempatan pada anak untuk bermain bersama.

### **Masa meniru**

Tingkah laku anak di masa yang akan datang merupakan cerminan dari perilaku yang ditirunya sewaktu dini. Sebagai bagian dari pembelajarannya, anak akan melakukan pengamatan dan peniruan terhadap perilaku yang ia dapatkan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, yang perlu orang dewasa lakukan adalah memberikan contoh yang baik ketika sedang bersama anak. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah sesuatu yang tidak diinginkan dikemudian hari.

### **Masa eksplorasi**

Masa eksplorasi disebut juga sebagai masa penjelajahan. Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja belum banyak. Oleh karena itu, ia senang untuk pergi kesana kemari demi mendapatkan pengetahuan baru. Ia akan memanfaatkan benda-benda yang berada disekitarnya dan melakukan *trial and error* terhadap benda-benda yang ditemukannya.

Pada dasarnya, manusia bersifat unik sehingga tidak ada kesamaan yang pasti dalam diri manusia. Kestenbaum & Gelman (dalam Papalia, Old, & Feldman, 2010:369) mengisyaratkan bahwa, “perkembangan yang terjadi pada anak usia 3 tahun, ia akan memahami mengenai perasaan bahagia dan sedih yang disebabkan oleh pemberian hadiah”. Namun, masih belum dapat memahami secara penuh mengenai emosi diri sendiri. Anak usia 3 tahun sering sekali merasa bingung akan emosinya. Ketika ia senang mendapatkan hadiah tetapi bentuk atau warnanya tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Disatu sisi ia bahagia tapi di sisi lain ia kecewa atau sedih. Berbeda dengan anak yang berada pada usia 4-5 tahun. Mereka belum mengetahui arti bangga. Anak usia 4-5 tahun tidak akan mengatakan apakah orang tuanya bangga atau malu terhadapnya atau tidak. Ranah emosi anak usia 4 tahun masih berada dalam kategori labil. Namun, sifat pemarah mulai perlahan hilang dari diri anak perempuan dan tetap berada dalam diri anak laki-laki (Dangkrueng et al., 2013). Hakikatnya, anak usia 3-5 tahun penuh energi, antusiasme, dan rasa ingin tahu. Anak usia tiga tahun cenderung tenang, sedangkan anak usia empat tahun tidak ada kata lelah untuk segala aktivitasnya.

Berbeda juga dengan anak usia lima tahun yang rasa percaya dirinya semakin tinggi. Manusia merupakan makhluk sosial. Hal tersebut memiliki arti bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri. Manusia memiliki ketergantungan terhadap makhluk hidup lainnya. Oleh

karena itu, manusia dituntut memiliki keterampilan sosial yang dapat menjadikannya bagian dari sebuah kelompok. Remaja mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dengan guru, bekerja sama dalam pembelajaran, bermain dengan teman, dan berinteraksi dengan orang sekitarnya di dalam kelas maupun di luar kelas (Zsolnai & Kasik, 2014).

Keterampilan sosial merupakan keterampilan yang membantu individu untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal (Rofiq, 2016). Sementara itu, Sriyanto et al (2019) mengisyaratkan keterampilan sosial sebagai keterampilan yang penting dimiliki oleh individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sosial dan akademik serta dapat memegang peran penting dalam pencegahan perilaku negatif. Keterampilan sosial yang dimaksud dapat dipelajari dan dikembangkan melalui pengalaman sehari-hari. Pada dasarnya, bersosialisasi dengan orang lain merupakan kunci keterampilan hidup. Makhluk hidup mengalami perkembangan selama masa hidupnya.

Tiga ranah utama perkembangan manusia adalah fisik, kognitif, dan psikososial (Sriyanto et al., 2019). Pada masa kanak-kanak, interaksi sosial membantu perkembangan tiga ranah utama (Vygotsky dalam Poulou, 2010). Kemampuan manusia tidak berkembang dengan sendirinya. Meskipun demikian, perkembangan yang terjadi mengarah kepada hal yang lebih matang dan positif. Salah satu keterampilan manusia yang berkembang adalah keterampilan sosial. Keterampilan sosial adalah

perilaku yang terdiri dari interaksi positif dengan orang lain dan lingkungan (Leonard, 2016). Penanaman konsep keterampilan sosial dapat dilakukan sedari dini. Bessa et al (2019) menyatakan bahwa, “keterampilan sosial adalah keterampilan untuk berinteraksi dalam lingkungan”. Berbicara mengenai aspek keterampilan sosial, menurut Freitag et al (2013) terdapat empat dimensi dalam keterampilan sosial yang meliputi empati, toleransi, kerja sama, dan perilaku adaptif. Empati dan toleransi merupakan dimensi keterampilan sosial yang berkaitan dengan perasaan dan sikap.

Sementara itu, kerja sama dan perilaku adaptif merupakan dimensi keterampilan yang erat berkaitan dengan perilaku. Anak yang dapat melewati hari di sekolah sesuai dengan tingkat perkembangannya dapat dikategorikan memiliki keterampilan sosial yang cukup berkembang. Anak dapat menjawab pertanyaan guru, bergabung dengan teman, merapikan kembali peralatan belajar atau mainan, atau buang air kecil tanpa ditemani menunjukkan adanya keterampilan sosial. Di sisi lain, beberapa anak tidak menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tingkat perkembangannya (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2014). Sejumlah anak lebih senang menyendiri, mudah emosi, dan senang mengganggu teman tanpa sebab. Perilaku anak yang demikian terkadang dianggap sebagai perilaku yang wajar karena orang tua maupun guru menganggap hal tersebut bagian dari masa perkembangan.

Ada juga yang menganggap kesenjangan perilaku pada anak merupakan hal yang kurang wajar tetapi tidak

ada upaya untuk mengatasi kesenjangan yang terjadi (Pattanapichet & Wichadee, 2015). Merujuk pernyataan tersebut, maka guru perlu melakukan identifikasi awal terhadap perilaku siswa sebagai upaya mencegah perilaku negatif yang dapat berdampak pada kehidupan sosial serta pencapaian akademik anak. Apabila guru sudah mengidentifikasi perilaku sejak awal maka akan lebih mudah untuk menangani suatu masalah (Goldingay et al., 2014).





## B A B 3

# KETERAMPILAN SOSIAL DI SEKOLAH

---

### A. Hubungan Keterampilan Sosial di Sekolah dengan Kebahagiaan Remaja

**M**enurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir dan batin) yang meliputi keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir batin. Dalam An English Indonesia Dictionary (1975) kebahagiaan atau happiness adalah perasaan senang, damai, dan tenang. Sehingga kebahagiaan dapat diartikan perasaan senang, tenang, dan tentram, serta keberuntungan yang dirasakan oleh individu. Menurut Seligman dalam Hunca-Bednarska (2019) kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak merasakan peristiwa – peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk. Kebahagiaan merupakan suatu istilah

yang menggambarkan perasaan positif. Individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari – hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan dan pengasuhan (Hartati, 2017).

Seligman (2005) juga menyatakan dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness* bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap – luap, maupun aktivitas yang positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorsi dan keterlibatan.



Ryan dan Deci dalam Diana Elfida et al (2014) menguraikan teori kebahagiaan dalam dua pandangan yakni pandangan *hedonic* dan *eudaimonic*. Pada

pandangan *hedonic* menyatakan bahwasanya kebahagiaan hanya didapatkan apabila tersedianya pilihan – pilihan serta kenikmatan bagi pikiran dan tubuh. Pandangan ini menyatakan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif. Hal ini sejalan pula dengan yang diungkapkan oleh Seligman (2005) bahwa kebahagiaan *hedonic* bersumber dari kesenangan–kesenangan yang datang dari luar diri

individu. Misalnya kita dapat merasakan kebahagiaan dari segi kesenangan materil dan berusaha untuk mendapatkan kenikmatan diri yang lebih agar mencapai kebahagiaan.

Pandangan *eudaimonic* memiliki makna yang berbeda terkait eksistensi kebahagiaan, pandangan *eudaimonic* menyatakan kebahagiaan lebih bersifat objektif dan kesenangan yang subjektif tidak dapat disertakan dengan kebahagiaan. Seligman (2005) menyebut kebahagiaan *eudaimonic* sebagai gratifikasi. Kebahagiaan *eudaimonic* sifatnya benar-benar muncul dari dalam individu tersebut dan tidak terpengaruh dari kondisi eksternal individu tersebut. Menurutnya kebahagiaan *eudaimonic* hanya akan didapatkan melalui aktivitas yang sejalan dengan tujuan hati yang sebenarnya (Mansoori & Mollazadeh, 2017).

Kebahagiaan berasal dari kata bahagia. Arti kata bahagia berbeda dengan kata senang. Secara filsafat kata bahagia, dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan ini bersifat abstrak dan tidak dapat di sentuh atau di raba. Kebahagiaan tersebut erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan. Sehingga kebahagiaan yang sejati dapat diperoleh dari meningkatkan kualitas diri sendiri, bukan dari membandingkan diri dengan orang lain (Cardella et al., 2020).

Summer dalam (Sun et al., 2018) menggambarkan kebahagiaan sebagai sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standar atau harapan, dari segi afektif kebahagiaan terdiri dari apa yang kita sebut secara umum dengan suatu rasa kesejahteraan, menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal – hal baik.

Moreira et al. (2019) menyatakan terdapat dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan yaitu afeksi dan kepuasan hidup. Life satisfaction merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan dikarenakan kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik.

Menurut Sugiarti & Erlangga (2018) dalam bukunya yang berjudul *Positive Psychology* dikatakan bahwa orang yang berbahagia merupakan orang yang dapat membuka diri, optimis, memiliki harga diri yang tinggi serta memiliki kontrol diri yang baik. John Stuart Mill dalam (Fasching-Varner et al., 2019) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah datangnya kesenangan dan berakhirnya penderitaan. Myers (2012) juga mengatakan bahwa terdapat empat tanda yang ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya yakni orang yang

menghargai dirinya sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan diri.



Gambar 3.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan ataupun menderita. Semua kondisi ini merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan individu.

Menurut Seligman (2005) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu, namun tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar. Berikut ini adalah penjabaran dari faktor – faktor eksternal dan internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan;

## a. Faktor Eksternal

### 1) Uang

Kondisi keuangan seseorang mempengaruhi terhadap kepuasan dan kebahagiaannya. Akan tetapi, tidak selalu bagi individu yang memiliki penghasilan yang banyak dan penghasilannya terus meningkat, juga di iringi kebahagiaan yang meningkat pula.

### 2) Pernikahan

Pernikahan lebih banyak mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaan dari pada uang. Pusat Riset Opini Nasional Amerika Serikat menyurvei 35.000 warga Amerika selama 30 tahun terakhir, 40% dari orang yang menikah mengatakan “sangat bahagia”, sedangkan 24% dari orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah dan ditinggalkan oleh pasangannya juga menyatakan bahagia. Karena tidak semua pernikahan juga selalu mampu meningkatkan kebahagiaan. Pernikahan yang tidak harmonis malah bisa menurunkan kebahagiaan. Sebaliknya, pernikahan yang harmonis meningkatkan kebahagiaan orang pada umumnya (Akosah-Twumasi et al., 2020).

### 3) Kehidupan Sosial

Seligman (2005) menemukan bahwa semua orang yang termasuk dalam 10% orang paling

bahagia, sedang terlibat dalam hubungan yang romantis. Orang – orang yang sangat bahagia cenderung untuk menghabiskan waktu dengan berinteraksi dan bersosialisasi bukan dengan menghabiskan waktu dengan menyendiri.

4) Kesehatan

Kesehatan yang mampu mempengaruhi kebahagiaan adalah kesehatan yang bersifat subjektif. Persepsi subjektif individu terhadap seberapa sehat dirinya merupakan hal yang penting dalam hubungannya dengan kebahagiaan.

5) Agama

Hubungan sebab akibat antara agama dan hidup yang lebih sehat dan lebih promasyarakat sudah menjadi hal yang banyak diketahui. Banyak agama yang melarang penggunaan narkoba, kejahatan dan perselingkuhan. Sebaliknya pula, malah mendorong untuk beramal, hidup sederhana dan bekerja keras.

6) Usia

Sebuah studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup yang meningkat perlahan seiring dengan usia, afek

menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah.

7) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Keempat hal ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan individu. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan pada individu yang berpenghasilan rendah, karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah dimana individu tinggal dan ras juga tidak begitu memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada keadaan emosinya, namun ini karena wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria (Winarso & Haqq, 2019).

**b. Faktor Internal**

1) Kekuatan Karakter / *Character Strength*

Seligman (2005) menyatakan bahwa individu yang memiliki kekuatan karakter dan menerapkan dalam segala bidang kehidupan yang dijalani, maka individu tersebut akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup. Menurut Peterson dan Seligman (2004) kekuatan karakter atau *character strengths* merupakan karakter baik yang mengarahkan individu pada pencapaian keutamaan, atau trait positif yang terefleksi dalam pikiran,

perasaan dan tingkah laku. Peterson dan Seligman (2004) membagi karakter-karakter positif manusia menjadi 24 kekuatan karakter yang berada di bawah naungan 6 keutamaan (*virtues*). Selain itu, menurut Peterson dan Seligman (2004) kekuatan karakter akan memberikan keluaran nyata seperti kebahagiaan, penerimaan diri (baik diri sendiri maupun orang lain), petunjuk untuk menjalani hidup, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, jaringan sosial yang kaya dan suportif, dihargai dan menghargai orang lain, kepuasan kerja, *materal sufficiency*, serta komunitas dan keluarga yang sehat.

2) Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara, yakni: melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan individu, bersyukur terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif dan memaafkan serta melupakan perasaan seseorang masa lalu.

3. Optimisme terhadap masa depan

4. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yakni *Pleasure* dan *Gratification*. *Pleasure* yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya

sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Gratification* yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh individu namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, menumbuhkan keterampilan, konsentrasi dan bertujuan.

Sedangkan menurut Carr (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada individu adalah sebagai berikut:

**a. Faktor Eksternal**

1) Budaya

Budaya dengan kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kebahagiaan yang tinggi tersebut juga terdapat pada masyarakat dengan kebudayaan individualis dari pada dengan kebudayaan kolektif.

2) Hubungan

Hubungan di sini mencakup hubungan pernikahan, hubungan kekeluargaan, teman dekat. Hubungan yang baik ditandai dengan komunikasi yang baik.

3) Lingkungan

Lokasi tempat tinggal seseorang secara geografis sangat mempengaruhi kuatnya perasaan positif seseorang. Cuaca yang baik mempunyai pengaruh terhadap *mood* positif seseorang, begitu pula dengan kebalikannya. Selain itu musik dapat menambah mengenai perasaan-perasaan positif seseorang, bahkan mampu mengurangi agresifitas orang yang mendengarnya.

4) Segi Fisik

Segi fisik lebih kepada kesehatan yang ada pada diri individu. Dengan kesehatan tersebut menuntun kepada kebahagiaan. Menjaga kesehatan juga merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan, karena ketika mengidap suatu penyakit tertentu akan terdapat beberapa gejolak psikologi pula.

5) Produktivitas

Belajar, pendidikan, hasil yang dicapai, prestasi serta pekerjaan merupakan bentuk produktivitas yang mengarahkan kepada perasaan positif dan kebahagiaan.

**b. Faktor Internal**

1) Genetik

Genetik dapat mempengaruhi kebahagiaan pada individu. Faktor genetik ini dapat

terlihat dari bagaimana individu memandang kebahagiaan.

## 2) Optimisme

Optimisme yang dimiliki pada individu akan menimbulkan kebahagiaan. Hal ini dikarenakan optimisme akan membuat individu selalu positif. Secara ringkas, faktor – faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut kedua tokoh di atas dipengaruhi oleh faktor lingkungan tempat individu tinggal maupun bekerja, interaksi baik dengan teman, keluarga maupun pasangan hidup, dan faktor kesehatan individu itu sendiri. Faktor internal internal juga mempengaruhi kebahagiaan individu, seperti kekuatan karakter, kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan dan berbahagia dengan masa sekarang.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan hidup siswa, salah satu diantaranya ialah memiliki keterampilan sosial. Keterampilan sosial memiliki peran yang besar terhadap keberhasilan siswa baik dalam kehidupan akademik maupun dalam kehidupan yang sebenarnya dalam masyarakat. Hal ini terjadi karena dengan memiliki keterampilan sosial siswa dapat mengarahkan dan memotivasi dirinya untuk meraih tujuan yang diinginkan, lues dalam bergaul baik di sekolah maupun di masyarakat. Berbagai penelitian dua dekade terakhir ini banyak mendukung

pentingnya siswa memiliki keterampilan sosial (Hafiza & Mawarpury, 2018). Oleh karena itu, sekolah dalam hal ini hendaknya merancang kegiatan bimbingan yang dapat mengoptimalkan keterampilan sosial siswa.

Kebahagiaan merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan semua orang. Berbagai cara dan usaha dilakukan manusia untuk memperoleh kebahagiaan hidup. Namun tidak jarang usaha yang tengah dilakukan manusia untuk mencapai kebahagiaan justru berujung pada situasi yang menyulitkan, dilematis, dan menimbulkan ketidakberdayaan. Selama rentang kehidupan manusia, yang dimulai dari sejak dilahirkan sampai meninggal dunia, ada beberapa fase/tahapan perkembangan yang harus dilalui, mulai dari masa prenatal, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Masing-masing fase perkembangan sangatlah penting untuk dikaji dan dipahami secara komprehensif, namun dari semua fase perkembangan tersebut, terdapat satu fase yang menarik, unik dan menjadi perhatian untuk dikaji secara khusus yaitu fase remaja.

Mengapa remaja, tentu ini menjadi pertanyaan pembaca. Sebagai fase peralihan dari fase anak-anak menuju fase dewasa, fase remaja memiliki keunikan dalam menggambarkan diri mereka sendiri. Gambaran-gambaran remaja tentang dirinya sendiri kerap menimbulkan kerumitan dan sensitifitas emosional dalam hidup mereka, perluasan minat mengenai potret diri dan pencarian identitas selama masa remaja menjadikan remaja sebagai individu yang rawan mengalami konflik internal dan eksternal. Masih hangat dalam ingatan,

serangkaian berita yang viral di media mengenai kenakalan remaja, mulai dari aksi klithih para pelajar yang burujung pada kekerasan dan memakan korban jiwa, penyalahgunaan narkoba, aksi mesum pelajar, dan lain sebagainya. Remaja dan konsep kebahagiaan, merupakan dua aspek yang cukup menarik perhatian penulis, mengingat maraknya fenomena sosial yang disinyalir merupakan dampak dari perilaku menyimpang para remaja saat ini. Fenomena yang berkembang di masyarakat kerap menggiring pola pikir remaja pada pola pikir yang negatif, pola pikir yang mengarah pada munculnya deprivasi relatif. Dalam American Declaration of Independence disebutkan bahwa semua manusia diciptakan dengan derajat yang sama, dan oleh Tuhan mereka, mereka diberikan hak tertentu yang tidak dapat dicabut oleh siapapun, yaitu hak untuk hidup, kebebasan dan mendapatkan kebahagiaan.

Perkembangan remaja adalah perkembangan remaja yang mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan etika dan moral kesopanan yang berlaku dimasyarakat. Dilihat dari berkembangnya zaman, anak remaja sudah mulai tau mengenal apa itu percintaan dan apa itu sosial media, zaman sekarang anak sudah tau cara mengkondisikan dirinya baik diluar maupun dalam lingkungannya. Remaja lebih sering dipengaruhi oleh teman sebayanya, berarti bahwa pengaruh orang tua semakin lemah, anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan

keluarga contoh-contoh yang umum adalah dalam hal periode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik perubahannya maupun seksualitasnya, perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan karena, membingungkan sumber perasaan salah dan frontal. Remaja sering menjadi selalu percaya diri, dan ini bersama-sama dengan emosinya, semakin meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orang tua. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek / fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Masa remaja juga Masa peralihan di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

Banyak hal yang terjadi pada usia remaja baik dalam hal positif maupun negatif. Menurut Giyanti dan Wardani (2016) masa remaja merupakan masa yang sangat baik untuk mengembangkan segala potensi positif yang dimiliki, seperti bakat, kemampuan, minat, dan nilai-nilai hidup. Namun di sisi lain, banyak remaja yang mengabaikan kesempatannya untuk melakukan hal-hal baik, yang justru remaja melakukan hal sebaliknya, seperti malarikan diri dari rumah, bolos, balapan liar, berkelahi,

melakukan perilaku agresif secara fisik maupun verbal, dan juga merokok, hingga menggunakan zat-zat terlarang (Ningrum, 2013). Berbagai alasan yang diberikan para remaja untuk menjawab perbuatannya, salah satunya faktor keluarga. Menurut Kartono (2010) keluarga memegang peranan penting dalam perkembangan anak, karena keluarga merupakan kelompok pertama dalam kehidupan manusia. Pada keluarga yang broken home anak selalu menjadi atau dijadikan korban. Kondisi ini akan sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak dan dapat memengaruhi proses pembentukan karakter dan kepribadiannya (Astuti & Anganthi, 2016).

Kehidupan di sekolah merupakan salah satu bagian dari kehidupan anak masa kini. Pengalaman anak dalam kehidupan di sekolah khususnya di sekolah menengah terus mewarnai corak kehidupannya di masa datang. Menurut Azizah (2013), keterampilan sosial dikaitkan dengan penerimaan teman sebaya. Anak yang diterima dan populer diantara teman sebaya dikatakan memiliki keterampilan sosial dan penyesuaian sosial yang baik, sebaliknya anak yang tidak memiliki keterampilan sosial dan penyesuaian sosial, mereka merasa kurang bahagia hidup di sekolah, dapat dipastikan studinya tidak akan berkelanjutan, kemungkinan besar ia akan mengalami kesulitan dan bahkan keluar (droup out), oleh karena itu personal sekolah harus senantiasa memperhatikan hal ini. Omoniyi (2014), menegaskan bahwa salah satu tugas utama sekolah adalah memupuk jiwa dan kesehatan anak.

Kebahagiaan itu dapat dirasakan seseorang apabila terjadi kepuasan batin dalam dirinya karena terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya. Salah satu kebutuhan anak adalah penghargaan dan penerimaan dirinya dalam kelompok. Anak yang memiliki keterampilan sosial dapat mengekspresikan perasaan positif dan negatif dalam hubungan interpersonal tanpa harus kehilangan konsikuen dan reinforcement sosial dalam konteks interpersonal yang lebih luas termasuk mengatur pengiriman respon verbal maupun non verbal secara tepat. Selanjutnya Ibnudin (2019), menyimpulkan bahwa anak yang memiliki keterampilan sosial dapat berperilaku sosial yang sesuai dengan norma kelompok, mendapatkan penghargaan dan penerimaan oleh kelompoknya, sebaliknya anak yang berperilaku tidak sesuai dengan kelompok seperti agresif, over aktif, selalu menyendiri dan pemalu cenderung akan mendapatkan penolakan dari anggota kelompoknya. Dengan demikian anak yang berperilaku sosial malajusted ini tidak akan dapat memenuhi kebutuhannya mendapatkan penghargaan dan penerimaan oleh kelompoknya. Karena itu pula ia merasakan ketidak bahagiaan dalam hidupnya. Dalam hal ini Kusnadi (2016), mengemukakan bahwa komponen utama dalam membangun pemeliharaan kesejahteraan serta stabilitas jiwa adalah penghargaan dan dukungan sosial dalam kelompok dimana dia berada.

Kemampuan menyesuaikan diri secara sosial sekurang-kurangnya mempunyai lima manfaat besar. Ke lima manfaat yang dapat diperoleh tersebut adalah (Sugiarti & Erlangga, 2018): (1) anak dapat memperoleh

kelompok belajar dan bermain yang sesuai, (2) anak dapat menjalin persahabatan dengan baik, (3) anak akan mendapatkan kelompok sosial yang dapat memecahkan kesulitannya, (4) anak akan terhindar dari tekanan-tekanan psikologis yang merugikan perkembangan dirinya, (5) anak dapat belajar lebih bersemangat sehingga akan mencapai prestasi belajar yang optimal.

Dalam kaitan ini Hafiza & Mawarpury (2018), mengemukakan bahwa kesanggupan menyesuaikan diri secara sosial akan membawa seseorang pada kenikamatan hidup, ia akan terhindar dari kegelisahan, ketidakpuasan, ia akan hidup dan bekerja dengan semangat dan penuh rasa kebahagiaan.

## **B. Peranan Bimbingan Konseling dalam Pengembangan Keterampilan Sosial Remaja**

Dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, bimbingan konseling mempunyai peranan yang sangat strategis (Cardella et al., 2020). Di sekolah pengembangan keterampilan sosial perlu mendapat perhatian para guru maupun konselor. Konselor dianggap orang yang ahli dalam pengembangan hubungan interpersonal dan dapat bekerja sama dengan guru untuk menyusun program dan kegiatan-kegiatan bimbingan. Dikatakan lebih proktis bagi konselor sekolah untuk bertindak selaku konsultan dan bekerja sama dengan guru kelas, karena kerja sama beberapa ahli dalam satu team akan menghasilkan solusi pemecahan masalah yang lebih optimal. Sekolah merupakan wadah yang tepat untuk memasukkan program pengembangan

keterampilan sosial dalam kegiatan belajar-mengajar sehari-hari melalui kegiatan kurikuler maupun non kurikuler.

Menurut PP No 29/1990 tentang Pendidikan Menengah, dikenal empat macam bimbingan di sekolah, yaitu: bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir. Ke empat macam bimbingan itu mencakup empat macam penggolongan masalah siswa dan diharapkan bisa dibantu penyelesaiannya melalui bimbingan. Penggolongan masalah menjadi empat seperti itu bersifat buatan atau rekaan, karena pada kenyataannya masalah yang dialami seseorang itu kompleks, berkait-kait, tidak bisa digolongkan secara lepas-lepas (Fasching-Varner et al., 2019).

Demikian juga dengan masalah penyesuaian sosial yang membutuhkan peningkatan keterampilan sosial, bila dicermati masalah ini berkaitan dengan masalah kemampuan mengekspresikan emosi, kemampuan mengempati, kemampuan verbal, kepekaan terhadap reaksi verbal dan nonverbal, kontrol emosi diri sendiri dan kontrol sosial. Semua kemampuan yang disebutkan diatas, bukan semata-mata merupakan garapan bimbingan sosial, tetapi bimbingan pribadi masuk didalamnya.

Berdasarkan apa yang diuraikan dalam pelayanan bimbingan dan konseling di SMU (Dikbud, 1995), keterampilan sosial merupakan bagian dari tujuan bimbingan sosial sebagai berikut (Diana Elfida et al., 2014):

1. Pemantapan kemampuan berkomunikasi
2. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif.
3. Pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial di sekolah maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata-krama, sopan-santun serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu dan kebiasaan yang berlaku.
4. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis dan produktif dengan teman sebaya.
5. Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya melaksanakannya secara dinamis dan bertanggung jawab.

Hasil kajian yang dilakukan oleh Nicoll dalam (Sun et al., 2018) menunjukkan bahwa kemungkinan besar satu-satunya teori yang memberikan kerangka teoritis, yang berguna untuk mengembangkan peranan bimbingan dan konseling di sekolah dalam pengembangan keterampilan sosial, adalah psikologi Adlerian. Dalam psikologi Adlerian dikenal konsep *gemeinschaftsgefühl*, yang diterjemahkan sebagai *social interest*. Konsep tersebut menggambarkan individu yang memiliki mental sehat dalam keberadaannya bersama dengan individu lain. Individu tersebut bersifat *community-oriented*, merasa memiliki hubungan dengan individu lain dan diterima oleh individu lain serta merasa sejajar dengan individu lain.

Menurut Ansbacher, tahun 1968 sebagaimana dikutip (Mansooreh & Mollazadeh, 2017), menyimpulkan bahwa untuk mencapai social interst tersebut, terdapat tiga tahap kerangka perkembangan. Pertama, mental yang sehat merupakan bakat bekerja sama dan hidup secara bertanggung jawab yang berasal dari dalam (innate aptitude). Individu dilahirkan dengan bakat ini tetapi bakat tersebut harus dikembangkan melalui pelatihan di rumah, sekolah dan masyarakat. Kedua, individu dilatih keterampilan obyektip untuk hidup sehat secara mental, atau dengan kata lain bakat yang dibawa sejak lahir dikembangkan melalui pelatihan keterampilan sosial. Menurut Adler sebagai mana dikutip (Omoniyi, 2014) keterampilan sosial dasar yang perlu diajarkan meliputi : (a). memahami diri sendiri dan orang lain, (b). keterampilan empati, (c). keterampilan komunikasi, (d). keterampilan bekerja sama, (e). keterampilan bertanggung jawab.

Dalam pengembangan aspek sosial-emosional siswa, kelancaran dan keberhasilan pelaksanaannya sangat erat kaitannya dengan bagaimana kreatifitas konselor dalam memberikan layanan di sekolah, terutama pada layanan bimbingan sosial. Selama ini konselor di sekolah cenderung monoton dalam pemberian materi-materi bimbingan sosial (tidak variatif).

Hampir sedikit saja sekolah-sekolah menengah yang mempunyai buku pedoman dalam materi bimbingan, sehingga mengakibatkan siswa enggan mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu pengembangan paket pelatihan keterampilan

sosial memegang peranan penting bagi konselor untuk menambah pengetahuan bagi pengembangan materi-materi bimbingan sosial yang sifatnya variatif dan penting untuk dilatihkan kepada siswa. Sedangkan untuk siswa pelatihan ini sangat penting untuk membantunya mengatasi masalah-masalah sosial yang sering dialami oleh para siswa sekolah menengah, yaitu dalam mempersiapkan diri memasuki masa remaja, menghadapi problematika sosial yang kompleks serta membantunya dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas.



## B A B 4

# PAKET KETERAMPILAN SOSIAL

---

---

### A. Teknik Pelatihan Keterampilan Sosial

**S**alah satu cara/teknik untuk melatih keterampilan sosial individu adalah dengan *Structured Learning Approach* (yang selanjutnya disingkat SLA). Dipilihnya SLA sebagai pendekatan yang tepat untuk melatih keterampilan sosial siswa dalam penelitian ini karena, SLA merupakan salah satu pendekatan yang telah dikembangkan dan digunakan secara luas di kalangan klinik psikiatri untuk para penderita gangguan jiwa kronis, yang kemudian dikembangkan untuk anak-anak dan remaja normal (Sprafkin, Gershaw, dan Goldsfein, 1993), dengan menggunakan pendekatan behaviorial. Disamping itu SLA memiliki empat komponen yang sangat membantu berkembangnya keterampilan sosial baru bagi individu

yang memerlukannya, yaitu: *modeling*, *role playing*, *feedback* dan *transfer of training*.

Dalam kaitannya dengan model pelatihan keterampilan sosial, menurut Dany (2000), salah satu cara yang dapat dilakukan adalah mengadaptasi model pembelajaran yang telah ada, tetapi tidak semua model pembelajaran dapat diadaptasi sebagai model pelatihan keterampilan sosial, maka model pembelajaran yang diadaptasi hendaknya memenuhi beberapa persyaratan yang sesuai dengan hakikat keterampilan sosial. Kriteria pemilihan model pembelajaran yang diadaptasi hendaknya mencakup hal-hal sebagai berikut:

1. Model pembelajaran yang diadaptasi hendaknya secara teoritis dapat digunakan untuk mengembangkan perilaku sosial. Secara lebih spesifik, model tersebut harus mampu mengakomodasikan kegiatan pelatihan keterampilan sosial yang sarat dengan muatan budaya.
2. Model pembelajaran yang diadaptasi hendaknya secara teoritis dapat digunakan untuk mengembangkan perilaku sosial yang dikehendaki (*desired social behavior*) yang tidak pernah atau jarang muncul, dan memodifikasi perilaku sosial yang tidak dikehendaki (*undesired social behavior*). Dengan demikian model pembelajaran tersebut memiliki fungsi *developmental* dan fungsi *therapeutic*.
3. Model pembelajaran yang diadaptasi hendaknya secara teoritis dapat dioperasikan di latar sekolah tanpa menambah beban fungsional yang tidak relevan,

misalnya pendanaan dan ketenagakerjaan. Model pembelajaran yang diadaptasi hendaknya memiliki spesifikasi dan petunjuk operasional yang jelas.

Berbagai model pembelajaran telah dikembangkan oleh para ahli pembelajaran. Namun kebanyakan model pembelajaran dikembangkan untuk mengembangkan aspek akademis siswa. Berbagai model pembelajaran yang telah dikembangkan oleh para ahli pada umumnya disusun dengan menggunakan landasan teori kognitif. Di antara model-model pembelajaran yang ada, model *structured learning approach* diasumsikan sebagai model yang dapat memenuhi persyaratan tersebut di atas.

*Structured Learning Approach*, merupakan pendekatan latihan keterampilan dikembangkan untuk digunakan orang dewasa dan populasi-populasi penderita kurang keterampilan sosial (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, Klein, 1980). *Structured Learning Therapy* dikembangkan sekitar tahun 1970-an untuk memberikan terapi keterampilan sosial pada pasien-pasien psikiatrik kronis yang menderita kurang keterampilan sosial (Sprafkin, Gershaw, Goldstein, 1993).

Lieberman, Falloon, dan Aitchison (dalam Sprafkin, Gershaw, Goldstein, 1993) menyarankan terapi keterampilan sosial dapat menolong penderita individu kurang keterampilan sosial dan schizophrenia mengerjakan dua fungsi yang memaksa untuk kelangsungan hidup, yaitu: instrumental dan sosial-emosional. Instrumental adalah memungkinkan hubungan orang untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan

dasar (makanan, pakaian, perlindungan, dan lain-lain), sedangkan sosial-emosional memberi hubungan rasa kepemilikan, keadaan sehat, dan persahabatan.

*Structured Learning Approach* kemudian dikembangkan pada individu-individu bukan pasien psikiatrik kronis namun penderita kurang keterampilan sosial. Karena dikembangkan di luar rumah sakit kesehatan mental maka *Structured Learning Approach* berkembang dari teori belajar dan gerakan modifikasi tingkah laku dalam psikologi dan datang untuk menunjukkan sebagai pendekatan psikologi tentang pendidikan (Sprafkin, Gershaw, Goldstein, 1993). *Structured Learning Approach* terdiri atas empat komponen. Adapun komponen tersebut adalah *modeling*, *role playing*, *feedback*, dan *transfer of training* masing-masing ditetapkan sebagai prosedur pengubahan tingkah laku (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, dan Klein, 1980). Dalam pelatihan keterampilan sosial menggunakan *Structured Learning Approach*, dikembangkan sebuah komponen lagi, yaitu instruksi.

Berikut ini akan di uraikan ke lima teknik dalam pelatihan keterampilan sosial siswa tersebut:



Gambar 4.1 Lima Teknik dalam Pelatihan Keterampilan Sosial

## 1. Pemberian Model (*Modeling*).

*Modeling* adalah metode untuk melahirkan perilaku baru (Gadza, 1989), atau prosedur dimana orang dapat belajar perilaku yang diharapkan melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. Dalam PPKS *modeling* digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosial dengan asumsi mengamati keterampilan sosial tertentu disertai dengan pemberian materi latihan yang dipraktikkan dalam kelompok.

Ada beberapa karakteristik model yang dapat meningkatkan keterampilan orang yang mengamati model, (1) *Live Model* (model nyata), misalnya konselor, guru, anggota keluarga dengan siapa seseorang mempunyai hubungan langsung. Model nyata dapat mengajarkan peserta tentang perilaku-perilaku yang sesuai dalam keterampilan sosial secara nyata, (2) *Symbolic model* (model simbolik) yaitu model yang dipertunjukkan melalui film, video, atau media lainnya, (3) *Multiple model* (penokohan ganda) yang terjadi dalam kelompok, dimana seorang anggota kelompok mengubah sikap dan mempelajari suatu sikap baru setelah mengamati bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompok bersikap. Ini adalah salah satu dari efek yang diperoleh secara tidak langsung pada seseorang yang mengikuti terapi kelompok.

Pemberian model mempunyai sejarah panjang dalam penelitian psikologi (Sprafkin, Gershaw, Goldstein, 1993). Pemberian model mengacu pada peragakan tingkah laku keterampilan yang diharapkan dapat dipelajari peserta. Shell & Richey (1994), menyatakan pemberian model

sebagai “*learning by observing others’ behaviour*”. Dalam pemberian model seseorang mempelajari tingkah laku melalui pengamatan tingkah laku orang lain.

Hal yang senada juga dikemukakan oleh Riggio (1986), yang menyatakan bahwa modeling adalah “*learning by observation; behavior is acquired or increased after an observer sees another person demonstrating the behavior*”. Melalui pemberian model seseorang belajar melalui pengamatan dan tingkah laku baru diperoleh atau ditingkatkan setelah orang tersebut melihat orang lain mendemonstrasikan tingkah laku yang diharapkan.

Pemberian model tidak terlepas dari proses meniru (imitasi). Hallahan & Kauffman (1991), menyatakan bahwa pemberian model merupakan suatu proses pelatihan yang berkenan dengan tindakan meniru tingkah laku sosial/ respon yang dikehendaki oleh peserta pelatihan. Munandir (1996), juga mengemukakan bahwa melalui pemberian model seseorang belajar tingkah laku baru, menyerap informasi tingkah laku baru itu dan menyimpan informasi tadi dalam ingatannya untuk kemudian diwujudkan dalam tingkah laku.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian model adalah pendemonstrasian tingkah laku baru yang bertujuan untuk ditiru oleh orang lain.

Handarini (2000), menyebutkan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam teknik pemberian model, yaitu:

1. Model hendaknya diberikan sesingkat mungkin, sekitar 5 sampai 10 menit.

2. Agar mudah dipahami oleh siswa, maka model disajikan sesederhana mungkin.
3. Siswa perlu diberi penjelasan bahwa model perilaku yang disampaikan bukanlah satu-satunya perilaku sosial yang tepat, tetapi masih banyak alternatif perilaku sosial yang dapat dilakukan.

Model dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu model hidup, model simbolik, model deskripsi verbal (Mahmud, 1989).

1. Model Hidup, yang termasuk di sini adalah konselor, pelatih, anggota keluarga dengan siapa seseorang mempunyai hubungan langsung. Model hidup dapat mengajarkan peserta tentang perilaku-perilaku yang sesuai dalam keterampilan sosial secara nyata.
2. Model simbolik. Dalam model ini perilaku model dipertunjukkan dalam film, video, dan alat-alat perekam lain.
3. Model deskripsi verbal, merupakan model yang bukan berupa perilaku, tetapi berwujud instruksi-instruksi seperti, misalnya serangkaian instruksi untuk merakit suatu peralatan.

Untuk pelatihan ini model yang paling fleksibel di antara ketiga bentuk model di atas adalah model hidup, karena pelatih sendiri yang menjadi model. Kelompok sebaya, yang perilaku sosialnya dapat ditiru oleh peserta lain, dapat dijadikan model hidup. Untuk pelatihan keterampilan sosial ini, model yang akan digunakan adalah *live model* (model hidup) dengan alasan bahwa

model tersebut paling fleksibel diantara model lainnya, karena peneliti sendiri yang akan berperan sebagai model. Disamping itu kelompok sebaya yang perilaku sosialnya dapat ditiru oleh peserta lain, dapat juga dijadikan model nyata.

## **2. Role Playing (Bermain Peran).**

Pelatihan keterampilan sosial dapat di lakukan dengan beberapa teknik, yang salah satunya adalah permainan peran (*role playing*). Permainan peran mempunyai empat macam arti (Van Ments, 1983), yaitu: (1) sesuatu yang bersifat sandiwara, yaitu pemain memainkan peran tertentu sesuai dengan tujuan yang diinginkan, (2) sesuatu yang bersifat sosiologis, atau pola-pola perilaku yang ditentukan oleh norma sosial, (3) suatu perilaku tiruan, dimana seseorang berusaha mengelabui orang lain dengan jalan berperilaku yang berlawanan dengan apa yang sebenarnya, dan (4) sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan, dalam hal ini individu memerankan situasi imajinatif dengan tujuan untuk membantu tercapainya pemahaman diri sendiri, meningkatkan keterampilan sosial, menganalisis perilaku, atau menunjukkan pada orang lain bagaimana seseorang harus berperilaku.

Penting untuk diingat bahwa permainan peran dalam <i>Stuructred Learning Approach</i> dipandang seperti ulangan tingkah laku atau latihan untuk penggunaan keterampilan di waktu yang akan datang.
(Goldstein, Sprafkin, Gershaw, dan Klein, 1980)

Dalam permainan peran individu diminta untuk memerankan tingkah laku dalam suatu situasi. Menurut Bennett (dalam Romlah, 1989) permainan peran adalah suatu alat belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan pengertian-pengertian mengenai hubungan

antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.

Tujuan utama permainan dalam penelitian ini adalah menunjukkan pada orang lain bagaimana seseorang harus berperilaku. Sementara pemain sendiri dapat mempelajari perilaku yang diperankan serta berusaha memperbaiki atau meniru perilaku yang sebenarnya diharapkan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa permainan peran merupakan salah satu alat bimbingan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan peran-peran tertentu. Lebih lanjut dikatakan bahwa bila ada peristiwa, peserta yang menguraikan situasi kehidupannya sendiri dimana pemakaian keterampilan mungkin dapat berguna, peserta itu dapat ditunjuk sebagai aktor utama. Kemudian ia di suruh memilih peserta kedua (aktor pembantu) untuk bermain peran/memerankan orang lain yang berarti dalam kehidupannya, misalnya: ibu, teman sebaya dan lain-lain yang relevan dengan masalah keterampilan yang

sedang di latih. Peserta yang terpilih sebagai aktor pembantu sebisa mungkin merupakan seseorang yang menyerupai orang yang berarti dalam kehidupan nyata aktor utama. Aktor utama diberitahu untuk mengacu pada kartu keterampilan dimana langkah-langkah tingkah laku tercetak.

Sprafkin, Gershaw, dan Goldstein (1993), mengatakan bahwa seluruh peserta perlu diingatkan tentang tanggung jawab mereka terhadap perannya masing-masing sebelum permainan peran dimulai seperti: aktor utama diminta untuk mengikuti langkah-langkah tingkah laku; aktor pembantu diminta untuk merespon aktor utama dengan cara/teknik yang sesuai; anggota kelompok lain diminta untuk mengamati langkah-langkah tingkah laku yang diperlihatkan. Permainan peran di lanjutkan sampai semua peserta memiliki kesempatan untuk berpartisipasi.

Adapun jenis permainan peran yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sosiodrama, karena sosiodrama lebih merupakan kegiatan yang bertujuan mendidik atau mendidik kembali (Corey, 1996), oleh sebab itu sosiodrama dapat dilaksanakan oleh konselor atau guru yang terlatih untuk melatih individu yang mengalami kesulitan sosial/keterampilan sosial. Biasanya sosiodrama dilakukan bila sebahagian besar anggota kelompok mengalami masalah sosial yang hampir sama, atau bila ingin melatih keterampilan-keterampilan sosial tertentu.

### 3. *Feedback* (Umpan Balik).

*Feedback* merupakan informasi balikan dari suatu sumber yang berguna untuk mengatur tingkahlaku (Goleman, 1999). *Feedback* ringkas seharusnya mengikuti setiap permainan peran. Hal ini membantu aktor utama mendapati bagaimana baiknya ia mengikuti atau menyimpang dari langkah-langkah tingkah laku, untuk menyelidiki benturan psikologis dari penetapan atas aktor pembantu, untuk melengkapi keberanian untuk mencoba tingkah laku-tingkah laku permainan peran dalam kehidupan nyata. (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, dan Klein, 1980).

Dalam pemberian *feedback*, **penting sekali diingat bahwa komentar-komentar harus mengacu pada kehadiran atau kekurangan** yang khusus, tingkah laku-tingkah laku konkret, dan seharusnya tidak mengambil bentuk dari komentar-komentar penilaian umum atau generalisasi luas (Goldstein, Gershaw, dan Sprafkin, 1985).

### 4. *Transfer of Training* (pemberian tugas rumah).

Pemberian tugas rumah adalah alat yang paling umum untuk mengefektifkan transfer keterampilan-keterampilan yang baru dipelajari (Sprafkin, Gershaw, Goldstein, 1993). Dengan menggunakan pemberian tugas rumah, anggota-anggota kelompok di instruksikan secara eksplisit untuk berlatih keterampilan yang telah dimainperankan dalam kelompok ke dalam situasi nyata di luar kelompok (Sprafkin, Gershaw, Goldstein, 1993).

Peserta diminta untuk membuat catatan dalam usahanya mentransfer keterampilan dalam format laporan tugas rumah yang disediakan oleh pelatih. Goldstein, Sprafkin, Gershaw, dan Klein (1980) menjelaskan sebagai berikut: format ini meminta informasi detail tentang apa yang terjadi saat peserta berusaha melaksanakan kewajiban tugas rumah, bagaimana baiknya ia mengikuti langkah-langkah tingkah laku relevan, evaluasi peserta dari penampilannya, dan apa yang ia pikirkan tentang apa kemungkinan kewajiban yang akan datang dilakukan.

## 5. Instruksi

Yang dimaksud dengan instruksi adalah penjelasan verbal tentang apa yang dimaksud dengan perilaku sosial, mengapa perilaku sosial perlu dilatihkan, serta bagaimana perilaku sosial siswa yang dikehendaki, baik secara verbal maupun non verbal (Handarini, 2000).

Sedangkan untuk keterampilan sosial, Rosenshine (dalam Rothstein, 1990) mendefinisikan instruksi sebagai *“structured approach where students are made aware of goals, instruction is comprehensive, performance is monitored, and feedback is given”*.

Yang diajarkan kepada siswa dalam hal ini adalah komponen pengetahuan tentang perilaku sosial yaitu tidak saja berperilaku sosial yang dikehendaki, namun juga bagaimana berperilaku sosial dalam merespon orang lain, serta apa makna perilaku sosial tersebut dalam suatu situasi tertentu. Instruksi yang diberikan berkaitan dengan pelatihan keterampilan sosial ini adalah instruksi tentang mengemukakan pendapat memahami pendapat

orang lain, mengungkapkan perasaan, serta memahami perasaan orang lain.

Handarini (2000), mencantumkan beberapa hal penting yang harus diperhatikan dalam memberikan instruksi, yaitu:

1. Pemberian instruksi haruslah jelas.
2. Instruksi yang diberikan bukan hanya menyampaikan informasi tentang bagaimana cara berperilaku sosial yang dikehendaki, tetapi juga harus memberikan alasan mengapa perilaku sosial tersebut harus ditunjukkan.
3. Dalam memberikan instruksi perlu pula memberikan contoh-contoh yang berhubungan dengan kehidupan siswa sehari-hari, dalam bahasa yang mudah dimengerti, sehingga siswa dapat memahami materi pelatihan yang diberikan.

## **B. Langkah-langkah Pengembangan Keterampilan Sosial**

Guna menghasilkan pengembangan paket pelatihan keterampilan sosial yang dapat diterima diperlukan proses dan prosedur yang harus dilalui. Ada sembilan yang dilalui dalam proses pengembangan paket pelatihan keterampilan yaitu, (1) penilaian kebutuhan (need assesment), (2) menetapkan prioritas kebutuhan, (3) merumuskan tujuan umum (4) merumuskan tujuan khusus (5). menyusun prototipe (6) menyusun strategi pelatihan (7) menyusun alat evaluasi (8) melaksanakan evaluasi produk pengembangan dan (9) merevisi produk

pengembangan. Kesembilan langkah-langkah tersebut akan diuraikan secara singkat dibawah ini.

### 1. **Penilaian Kebutuhan** (*need assement*).

Menurut Stoffebeam (1985) kebutuhan diartikan sebagai suatu kesenjangan, mengetahui suatu kebutuhan adalah sangat penting dilakukan sebelum melakukan penelitian pengembangan. Tujuan dilakukannya analisa kebutuhan adalah untuk menemukan perbedaan, antara apa yang ada sekarang dan apa yang sebaiknya ada.

Menurut Soekanto (2000) bahwa tahap pertama dalam melaksanakan program pengembangan adalah melaksanakan analisis kebutuhan untuk melihat sejumlah kecenderungan dan mengidentifikasi beberapa masalah kebutuhan. Dengan hasil anailisis kebutuhan dapat memperkuat alasan untuk memulai kegiatan pengembangan, dapat memberi legitimasi bahwa perhatian pengembang hanya kepada kebutuhan tertentu dan memberikan informasi dasar untuk mengukur performansi siswa (Bornstein et.al, 1997).

Kaufman (1972), mengemukakan empat langkah pokok dalam penilaian kebutuhan, yaitu (1) mengidentifikasi secara menyeluruh sasaran-sasaran yang mungkin dicapai, (2) menyusun sasaran-sasaran tersebut menurut ukuran kepentingan, (3) mengidentifikasi perbedaan yang ada antara pelaksanaan menurut teori dan pelaksanaan menurut praktek, dan (4) menyusun prioritas untuk tindakan-tindakan yang akan dilakukan. Pengenalan terhadap jenis kebutuhan keterampilan sosial siswa sangat diperlukan agar pengembangan pelatihan

yang diberikan dan dikembangkan dapat efektif dalam upaya membantu siswa meningkatkan keterampilan sosialnya secara optimal serta membantu para konselor sekolah untuk lebih meningkatkan produktivitas kerjanya.

## **2. Menetapkan Prioritas Kebutuhan**

Pada dasarnya bahwa tujuan penilaian kebutuhan adalah untuk menentukan prioritas kebutuhan yang akan diutamakan untuk dilayani. Penilaian kebutuhan yang dimaksudkan adalah penilaian kebutuhan terhadap jenis keterampilan sosial yang dibutuhkan siswa sekolah menengah.

Menurut Jhonson & Frank (1991), bahwa setelah penilaian kebutuhan selesai, maka segala sesuatu yang akan dilakukan harus jelas. Setelah penilaian kebutuhan kemudian dilakukan revisi-revisi bagian-bagian tertentu dari suatu program dan dapat melanjutkan keprogram yang baru. Data yang diperoleh dari analisis kebutuhan kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus dan teknik yang sesuai dengan jenis data serta tujuan penelitian, sehingga memudahkan peneliti memahami dan menginterpretasi data tersebut. Analisis data juga diperlukan untuk menetapkan prioritas kebutuhan, agar pengembang tidak mengembangkan materi yang tidak dibutuhkan (Hurlock, 1995).

### **3. Merumuskan Tujuan Umum Pengembangan Paket Pelatihan Keterampilan Sosial.**

Yang menjadi titik tolak dalam kegiatan merumuskan tujuan adalah menetapkan tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum paket pelatihan diidentifikasi dengan cara mengkaji sesi-sesi eksplorasi, pemahaman, dan tindakan yang ada dalam model latihan keterampilan sosial SLA. Mengkaji berarti mengenali tujuan umum yang terdapat pada setiap sesi tersebut dan mengembangkannya sesuai jenis kebutuhan paket.

### **4. Merumuskan Tujuan Khusus Pengembangan Paket Pelatihan Keterampilan Sosial.**

Setelah merumuskan tujuan umum pengembangan paket pelatihan keterampilan sosial siswa, pengembang merumuskan tujuan pengembangan yang lebih spesifik yaitu tujuan khusus pelatihan berupa uraian-uraian rinci tentang apa yang akan mampu dikerjakan peserta (siswa) pada saat dan sesudah mengikuti kegiatan kelompok pelatihan dengan menggunakan kriteri yang ada dalam paket PPKS. Penetapannya berdasarkan pada kriteria utama yang digunakan dalam menyusun tujuan khusus pengajaran, yaitu ada peserta, ada perilaku yang dikehendaki (behavior), ada kondisi dimana perilaku tadi dapat terjadi (condition), dan standar serta balikan yang menyatakan bahwa perilaku tersebut dapat diterima. Selanjutnya tujuan khusus paket pelatihan akan dikemukakan secara lengkap pada setiap sesi di dalam paket PPKS.

## **5. Penyusunan Prototipe Pengembangan Paket Pelatihan Keterampilan Sosial.**

Prototipe mengandung makna bahwa pengembangan paket pelatihan keterampilan sosial belum bersifat final, tetapi masih memerlukan perbaikan lebih lanjut. Naskah pengembangan merupakan salah satu tahap penting dalam rangka peningkatan efektifitas dan efisiensi pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling. Produk yang dihasilkan adalah pengembangan paket pelatihan keterampilan sosial siswa yang terdiri dari komponen-komponen: buku pedoman pelatihan keterampilan sosial untuk konselor, panduan pelatihan keterampilan sosial untuk siswa, serta materi pelatihan keterampilan sosial.

## **6. Menyusun strategi pelatihan**

Menyusun strategi pelatihan adalah prosedur kegiatan yang menunjang peserta untuk menguasai keterampilan sosial yang diharapkan dicapai oleh siswa setelah mengikuti pelatihan PPKS. Strategi yang digunakan adalah strategi *Structured Learning Approach* yang selanjutnya disingkat SLA, yang meliputi: pemberian model, pemberian peran, praktek di kehidupan nyata, umpan balik dan instruksi. menggunakan pendekatan SLA. Untuk melihat efektif tidaknya teknik SLA, sebelum dan setelah pelatihan dilakukan tes.

## **7. Menyusun alat evaluasi.**

Evaluasi pelaksanaan pelatihan merupakan komponen yang sangat penting dalam suatu kegiatan

pelatihan. Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui keefektifan pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial, apakah siswa telah dapat menunjukkan kemampuan dalam keterampilan sosial yang telah dilatihkan, oleh sebab itu perlu disusun alat evaluasi yang sesuai.

Alat evaluasi yang digunakan dalam pelatihan ini adalah: instrumen inventori keterampilan sosial, pedoman observasi untuk konselor, format evaluasi diri siswa. Pedoman observasi digunakan untuk proses penggunaan PPKS dalam kelompok terbatas. Format evaluasi diri digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa berlatih keterampilan sosial di luar kelas.

## **8. Melaksanakan evaluasi Produk Pengembangan**

Kegiatan evaluasi produk pengembangan ditandai adanya kebutuhan untuk melakukan uji coba produk. Tujuan mengevaluasi produk pengembangan adalah untuk meningkatkan kualitas produk, baik isi maupun rancangannya.

Dilihat dari segi subyek penilai, menurut Dick & Carey (1991), terdiri atas tiga tahap yaitu: tahap evaluasi perorangan, tahap kedua evaluasi kelompok kecil dan tahap ketiga evaluasi kelompok besar. Evaluasi perorangan dimaksudkan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan yang paling mendasar dalam hal isi dan rancangan produk pengembangan sebagai perbaikan tingkat awal yang dilakukan oleh para ahli. Evaluasi kelompok kecil dan besar dimaksudkan untuk menentukan keefektifan perubahan yang telah dilaksanakan dari hasil evaluasi perorangan dan menentukan apakah produk sudah

dapat dipahami dan diterima oleh calon pengguna untuk dijadikan pedoman.

## **9. Revisi Produk Pengembangan**

Tahap akhir proses pengembangan Paket Pelatihan Keterampilan Sosial Bagi siswa SMUN berdasarkan data yang diperoleh dari penilain formatif, baik dari tanggapan ahli maupun data dari hasil uji coba kelompok terbatas dan besar. Data yang diperoleh dari ahli dianalisis untuk dijadikan bahan penyempurnaan produk pengembangan berikutnya.

### **C. Peranan Orang Tua dalam Pengembangan Keterampilan Sosial Remaja**

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan hidup siswa, salah satu diantaranya ialah memiliki keterampilan sosial. Keterampilan sosial memiliki peran yang besar terhadap keberhasilan siswa baik dalam kehidupan akademik maupun dalam kehidupan yang sebenarnya dalam masyarakat. Hal ini terjadi karena dengan memiliki keterampilan sosial siswa dapat mengarahkan dan memotivasi dirinya untuk meraih tujuan yang diinginkan, luwes dalam bergaul baik di sekolah maupun di masyarakat. Berbagai penelitian dua dekade terakhir ini banyak mendukung pentingnya siswa memiliki keterampilan sosial (Hunca-Bednarska, 2019). Oleh karena itu, sekolah dalam hal ini hendaknya merancang kegiatan bimbingan yang dapat mengoptimalkan keterampilan sosial siswa.

Kehidupan di sekolah merupakan salah satu bagian dari kehidupan anak masa kini. Pengalaman anak dalam kehidupan di sekolah khususnya di sekolah menengah terus mewarnai corak kehidupannya di masa datang. Menurut Hartati (2017), keterampilan sosial dikaitkan dengan penerimaan teman sebaya. Anak yang diterima dan populer diantara teman sebaya dikatakan memiliki keterampilan sosial dan penyesuaian sosial yang baik, sebaliknya anak yang tidak memiliki keterampilan sosial dan penyesuaian sosial, mereka merasa kurang bahagia hidup di sekolah, dapat dipastikan studinya tidak akan berkelanjutan, kemungkinan besar ia akan mengalami kesulitan dan bahkan keluar (droup out), oleh karena itu personal sekolah harus senantiasa memperhatikan hal ini. Akosah-Twumasi et al. (2020), menegaskan bahwa salah satu tugas utama sekolah adalah memupuk jiwa dan kesehatan anak.

Kebahagiaan itu dapat dirasakan seseorang apabila terjadi kepuasan batin dalam dirinya karena terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya. Salah satu kebutuhan anak adalah penghargaan dan penerimaan dirinya dalam kelompok. Anak yang memiliki keterampilan sosial dapat mengekspresikan perasaan positif dan negatif dalam hubungan interpersonal tanpa harus kehilangan konsikuen dan reinforcement sosial dalam konteks interpersonal yang lebih luas termasuk mengatur pengiriman respon verbal maupun non verbal secara tepat.



Gambar 4.2 Carl Rogers  
Tokoh Dunia Konseling

Selanjutnya Mansooreh & Mollazadeh (2017), menyimpulkan bahwa anak yang memiliki keterampilan sosial dapat berperilaku sosial yang sesuai dengan norma kelompok, mendapatkan penghargaan dan penerimaan oleh kelompoknya, sebaliknya anak yang berperilaku tidak sesuai dengan kelompok seperti agresif, over aktif, selalu menyendiri dan pemalu

cenderung akan mendapatkan penolakan dari anggota kelompoknya. Dengan demikian anak yang berperilaku sosial malajusted ini tidak akan dapat memenuhi kebutuhannya mendapatkan penghargaan dan penerimaan oleh kelompoknya. Karena itu pula ia merasakan ketidak bahagiaan dalam hidupnya. Dalam hal ini Rogers dalam (Winarso & Haqq, 2019), mengemukakan bahwa komponen utama dalam membangun pemeliharaan kesejahteraan serta stabilitas jiwa adalah penghargaan dan dukungan sosial dalam kelompok dimana dia berada.

Orangtua dan anak perlu saling mendukung dan bekerja sama dalam usaha anak meningkatkan keterampilan sosialnya. Sebelum membahas lebih jauh mengenai usaha peningkatan keterampilan sosial anak, alangkah baiknya orangtua terlebih dahulu memahami apa keterampilan sosial itu. Kata keterampilan berasal

dari 'terampil', digunakan karena di dalamnya terkandung suatu proses belajar, dari tidak terampil menjadi terampil. Apabila digabungkan dengan kata sosial maka maknanya merujuk pada suatu keterampilan berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian usaha yang orangtua lakukan terkait keterampilan sosial anak ditujukan pada kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain.

Orangtua dapat memberikan kesempatan anak meningkatkan keterampilan sosialnya melalui latihan. Pelatihan dilakukan dengan berbagai macam cara, seperti: bermain peran/simulasi, menirukan model yang diperankan video, menirukan model yang diperankan teman sebaya, dan *setting in-vivo* (Ibnudin, 2019). Beberapa teknik yang digunakan dalam pelatihan keterampilan sosial adalah:

- **Modelling (Meniru)** dengan cara memperlihatkan contoh keterampilan bersosialisasi yang spesifik. Orangtua perlu mengenali kesulitan anak dalam bergaul. Ada anak yang sulit untuk melakukan inisiasi berkenalan, maka Ayah / Ibu memperlihatkan cara berkenalan yang tepat. Dengan pelatihan ini dapat membantu anak dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam bersosialisasi. *Modelling* ini juga dapat diperlihatkan melalui video, misalnya membuka *youtube* mengenai cara seseorang memulai pembicaraan, melakukan pembicaraan, mengakhiri pembicaraan dan seterusnya. Pelatihan *modelling* ini sangat membantu

Anak untuk menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan nyata sosialisasi.

- Selain meniru, sang anak dapat belajar sosialisasi melalui **Role Play (bermain peran)** yang dilakukan dengan cara mendengarkan petunjuk yang disajikan orangtua atau melalui video. Setelah itu biasanya dilanjutkan dengan diskusi mengenai kegiatan sosialisasi yang akan dilakukan. Misalnya, sang anak ingin meningkatkan cara berkenalan, maka anak akan bermain peran untuk berkenalan dengan ibunya dengan cara-cara yang telah diajarkan sebelumnya. Kemudian latihan ini dikembangkan lagi dengan meminta anak melakukan itu kepada saudara-saudaranya, dan begitu seterusnya. Teknik *Role Play* ini sangat membantu anak dalam mengenali kejadian-kejadian yang sering membuat ia kesulitan bersosialisasi dan mendiskusikannya bersama orangtua.
- **Feedback (umpan balik)**, hal ini dapat dilakukan dengan cara memberi pujian terhadap anak yang menunjukkan kemajuan saat anak berhasil melakukan peran yang dilatihkan atau diharapkan

Kenakalan remaja merupakan salah satu dari sekian banyak masalah sosial yang semakin merebak pada waktu sekarang ini. Masalah sosial sering dikaitkan dengan masalah perilaku menyimpang dan bahkan pelanggaran hukum atau tindak kejahatan. Upaya rehabilitasi dianggap lebih tepat untuk mengatasi masalah kenakalan remaja. Hal ini karena remaja adalah generasi penerus yang

masih memungkinkan potensi sumberdaya manusianya berkembang, sehingga pada saatnya akan menggantikan generasi sebelumnya menjadi pemimpin-pemimpin bangsa. Pada saat ini semakin berkembang bentuk penyimpangan perilaku yang dilakukan remaja.

Kenakalan remaja tidak hanya berbentuk bolos sekolah, mencuri kecil-kecilan, tidak patuh pada orang tua, tetapi mengarah pada tindakan kriminal, seperti perkelahian masal antar pelajar (tawuran) yang menyebabkan kematian, perkosaan, pembunuhan dan lain-lain. Di Amerika Serikat hampir lebih dari 40 % orang-orang yang melakukan kejahatan serius adalah anak-anak remaja nakal. Ditemukan setiap harinya 2500 anak lahir di luar pernikahan, 700 anak lahir dengan berat badan rendah, 135.000 anak membawa senjata tajam ke sekolah, 7.700 anak umur belasan melakukan kegiatan seksual aktif, 600 anak umur belasan mengidap syphilis atau gonorrhoe, dan 6 anak umur belasan memutuskan untuk bunuh diri (Di Indonesia tercatat pada Direktorat Bimbingan Masyarakat POLRI, bahwa pada tahun 1994 menangkap 1.261 pelaku perkelahian antar pelajar dan pada tahun 1998 data ini telah meningkat menjadi 18.946 pelaku yang ditangkap (Justika, 1999 dalam Azizah, 2013).

Setiap manusia memiliki kebutuhan (fisiologis, psikologis dan sosiologis) yang memerlukan pemenuhan. Semua orang berusaha dengan berbagai sikap dan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhannya itu. Demikian pula remaja memiliki tingkah laku untuk memenuhi kebutuhannya itu. Menurut Abraham Maslow, suatu

kebutuhan dinamakan “dasar” jika memenuhi lima syarat berikut ini : a) Apabila hal yang dibutuhkan itu tidak ada/tidak terpenuhi, maka menimbulkan penyakit atau gangguan; b) Apabila yang dibutuhkan itu ada/terpenuhi, maka dapat mencegah terjadinya penyakit; c) Apabila seseorang mampu mengendalikan terpenuhinya kebutuhan tersebut, maka akan dapat menyembuhkan penyakit atau menghilangkan timbulnya gangguan pada dirinya (Cardella et al., 2020).

Dalam beberapa situasi tertentu yang kompleks, kebutuhan ini lebih dipilih atau lebih penting oleh orang yang berada dalam keadaan kekurangan dibandingkan dengan kebutuhan yang lain. Kebutuhan ini tidak begitu aktif atau menonjol secara fungsional pada kondisi normal atau sehat. Dikatakan sehat adalah orang yang prioritas kebutuhannya sudah berada pada pengembangan potensi aktualisasi diri (Heidier Marilla, 2009) . Adapun tujuh jenis kebutuhan khas remaja yang dikemukakan oleh Garrison (dalam Sri Jayantini, 2007) yaitu: a) Kebutuhan curahan kasih sayang, b) Kebutuhan untuk diterima oleh kelompoknya, c) Kebutuhan untuk dapat mandiri, d) Kebutuhan untuk bisa berprestasi, e) Kebutuhan untuk dapat pengakuan dari orang lain, f) Kebutuhan untuk dapat dihargai, g) Kebutuhan untuk memperoleh falsafah hidup. Berikut ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai kebutuhan-kebutuhan yang dipenuhi remaja sebagai berikut:

## Kebutuhan mendapat Curahan Kasih Sayang

Setiap orang tua mengetahui bahwa anak membutuhkan kasih sayang. Yang perlu diperhatikan adalah kadar kebutuhan setiap anak berbeda satu dengan yang lainnya. Anak yang satu membutuhkan kasih sayang yang lebih dari yang lain, walaupun tidak dapat mengekspresikan dengan jelas. Anak yang normal mempunyai kebutuhan kasih sayang yang berbeda dengan anak yang cacat atau kurang normal. Kasih sayang sebagai kebutuhan yang mendasar bagi anak, akan mempengaruhi seluruh perkembangan hidupnya. Kasih sayang yang diperlukan adalah kasih sayang yang murni dan tulus dari orang tua. Kasih yang tidak mementingkan diri sendiri dan tanpa syarat. Karena itu setiap orang tua harus selalu mengingat bahwa sangat mungkin bagi orang tua memberikan kasih dengan mengharapkan sesuatu dari anak. Orang tua yang memberikan kasih sayang sebagai alat agar anak melakukan kehendak orang tua, cenderung akan memanipulasi anak.

Pada dasawarsa terakhir, para ahli perkembangan mulai menjelajahi peran *attachment* yang kokoh (*secure attachment*), dan konsep-konsep terkait, seperti *attachment* dengan orang tua dalam perkembangan remaja. Mereka yakin bahwa *attachment* dengan orang tua pada masa remaja dapat membantu kompetensi sosial dan kesejahteraan sosial remaja, sebagaimana tercermin dalam ciri-ciri seperti harga diri, penyesuaian emosional, dan kesehatan fisik (Allen, dkk, 1994; Kobak & Cole, dalam siaran pers; Kobak, dkk, 1993; Onishi & Gjerde, 1994). Misalnya, remaja yang memiliki relasi

yang nyaman dengan orang tuanya memiliki harga diri dan kesejahteraan emosional yang lebih baik (Armsden & Greenberg, 1987).

Sebaliknya, *detachment emosional* dari orang tua terkait dengan perasaan-perasaan akan penolakan oleh orang tua yang lebih besar dan perasaan lebih rendahnya daya tarik sosial dan romantik yang dimiliki diri sendiri (Ryan & Lynch, 1989). Dengan demikian *attachment* dengan orang tua selama masa remaja dapat berlaku sebagai fungsi adaptif, yang menyediakan landasan yang kokoh di mana remaja dapat menjelajahi dan menguasai lingkungan-lingkungan baru dan suatu dunia sosial yang luas dalam suatu cara yang secara psikologis sehat. *Attachment* yang kokoh dengan orang tua dapat menyangga remaja dari kecemasan dan potensi perasaan-perasaan depresi atau tekanan emosional yang berkaitan dengan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Dalam suatu studi, bila remaja muda memiliki suatu *attachment* yang kokoh dengan orang tua mereka, mereka memahami keluarga mereka sebagai keluarga yang kohesif dan mengeluhkan sedikit kecemasan sosial atau perasaan-perasaan depresi (Moreira et al., 2019). *Attachment* yang kokoh atau keterkaitan dengan orang tua meningkatkan relasi teman sebaya yang kompeten dan relasi erat yang positif di luar keluarga. Dalam suatu penelitian di mana kedekatan dengan orang tua dan teman-teman sebaya diukur Fasching-Varner et al. (2019), remaja yang secara kokoh dekat dengan orang tua juga dekat secara kokoh dekat dengan teman-teman

sebaya; remaja yang tidak dekat dengan orang tua juga tidak dekat dengan temanteman sebaya.

Dalam penelitian lain, mahasiswa yang dekat dengan orang tua mereka sebagai anak-anak cenderung memiliki relasi dekat dengan teman-teman, pacar-pacar, dan pasangan-pasangan daripada rekan-rekan mahasiswa yang tidak dekat (Hunca-Bednarska, 2019). Dan dalam penelitian lain, remaja yang lebih tua yang memiliki suatu sejarah kedekatan yang ambivalen dengan orang tuanya melaporkan rasa iri hati, konflik, dan ketergantungan yang lebih besar bersamaan dengan kurangnya kepuasan dalam relasi mereka dengan teman-teman baik mereka daripada rekan-rekan remaja mereka yang memiliki *attachment* yang kokoh (Diana Elfida et al., 2014). Ada masa ketika remaja menolak kedekatan, keterkaitan, dan *attachment* dengan orang tua mereka ketika mereka menyatakan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan-keputusan dan mengembangkan suatu identitas. Tetapi untuk sebagian besar, dunia orang tua dan teman-teman sebaya terkoordinasi dan terkait, bukan tidak terkoordinasi dan tidak terkait (Zsolnai & Kasik, 2014)



## B A B 5

### EPILOG

---

---

#### A. Karakteristik Keterampilan Sosial di Era Global (Perilaku Media Sosial Remaja)

**P**erilaku agresif dapat dikategorikan sebagai bentuk ekspresi emosional, biasanya timbul karena ketidakmampuan individu mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif atau penarikan diri. Agresivitas seseorang merupakan kesalahan dalam penyesuaian diri, berbentuk kenakalan, kebrutalan, kekerasan, dan kemarahan. Pada dasarnya perilaku agresif pada manusia adalah tindakan yang bersifat kekerasan, yang dilakukan oleh manusia terhadap sesamanya. Dalam agresi terkandung maksud untuk membahayakan atau mencederai orang lain. Perilaku agresif muncul karena terhalangnya seseorang dalam

mencapai tujuan, kebutuhan, keinginan, pengharapan atau tindakan tertentu (Hanurawan, 2012).

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi yang mempengaruhi perilaku agresi yaitu 1) proses belajar, 2) penguatan (*reinforcement*) dan 3) imitasi peniruan terhadap model (Brigham dalam Tentama, 2012). Sedangkan Elliot dan Busse menyatakan bahwa anak dengan keterampilan sosial yang rendah beresiko mengalami kesulitan atau masalah sosio emosionalnya. Salah satunya adalah kurangnya kemampuan mengendalikan perasaan negatif sehingga mudah menjadi marah dan berperilaku agresif (Kristiyani, 2011).

Teori belajar sosial menjelaskan bahwa perilaku agresi tidak secara sederhana berasal dari satu atau beberapa faktor. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku agresi merupakan hasil dan interaksi dari banyak faktor, seperti pengalaman masa lalu individu yang berkesan dengan perilaku agresi, jenis-jenis perilaku agresi yang mendapat ganjaran dan hukuman, dan variabel lingkungan dan kognitif sosial yang dapat menjadi penghambat atau fasilitator bagi timbulnya perilaku agresi (Hanurawan, 2012).

Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berbagi, saling membantu, berinisiatif, meminta tolong, dan mengucapkan terima kasih. Individu yang memiliki keterampilan sosial kurang, akan menyebabkan masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial dan kualitas hidup (Hosteter dan Miller, 2000). Collins (dalam Nurani, 2010)

menyebutkan bahwa elemen yang paling penting dalam pelatihan keterampilan sosial adalah motivasi untuk berubah, identifikasi situasi yang menyebabkan masalah muncul, penguatan dan pemberian tugas. Lebih lanjut, Michelson (dalam Kristiyani, 2011) mendefinisikan keterampilan sosial sebagai kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara memberikan respon positif dan menghindari respon negatif. Kemampuan ini merupakan kualitas umum dalam diri manusia yang dapat dipelajari atau diajarkan.

Keterampilan sosial menurut Cornish dan Fiona (2004) meliputi:

- *Listening and paying attention* merupakan kemampuan mendengarkan dengan baik, memahami perbedaan antara pendengar yang baik dan pendengar yang buruk. Memulai untuk aktif mendengarkan orang lain, memperhatikan apa yang dikatakan orang lain, dan juga memberikan komentar atau jawaban sebagai bentuk dari pendengar yang baik.
- *Monitoring spoken language (paying attention to tone of voice and to turntaking)* merupakan keterampilan mendengarkan secara aktif dengan memberikan tanggapan yang relevan berupa memberikan pertanyaan atau memberi komentar. Mengembangkan komunikasi timbal balik lebih lanjut dari percakapan.
- *Monitoring body language in ourselves and reading body language in anothers* yang mencakup menggambarkan bahasa tubuh dan ekspresi wajah yang ditunjukkan

oleh orang lain, mulai menghubungkan bahasa tubuh dengan perasaan, memahami mengapa mereka perlu memperhatikan bahasa tubuh mereka sendiri, mulai memantau bahasa tubuh mereka sendiri.

- *Recognizing own and others' strengths* merupakan kemampuan mengidentifikasi dan berbicara tentang kekuatan diri sendiri, serta mengidentifikasi berbagai kekuatan orang lain.
- *Learning to say no to unreasonable demands and to cope with peer pressure* merupakan kemampuan membedakan antara permintaan yang wajar dan tidak masuk akal, dapat memilih menyetujui atau tidak menyetujui permintaan, mengembangkan cara-cara yang efektif serta percaya diri untuk menerima atau menolak tuntutan yang dibuat oleh orang lain.
- *Recognizing and describing own and others' feeling* merupakan kemampuan memperluas kosa kata untuk menggambarkan berbagai perasaan, menjadi lebih baik dalam membaca ekspresi wajah seseorang dan bahasa tubuh untuk menggambarkan bagaimana perasaan mereka (senang, sedih, khawatir, marah, gembira, bosan, senang), memahami bahwa kita biasanya mengalami banyak perasaan berbeda setiap hari.
- *Learning to control own feelings* merupakan kemampuan mengenali pikiran dan perasaan mana yang harus disimpan sendiri dan mana yang dapat dibagi kepada orang lain, mulai memahami dampak bahwa kata-kata dapat mempengaruhi orang lain.

- *Being confident to explain own views and to ask for support when needed* adalah kepercayaan diri untuk berbagi pandangan dengan orang lain dalam suatu kelompok, mengenali situasi kapan bantuan diperlukan untuk orang lain, tahu kapan harus meminta bantuan, tahu bagaimana untuk meminta pertolongan.
- *Recognizing and learning to resolve conflict* merupakan kemampuan mengakui bahwa setiap orang mempunyai pendapat yang berbeda dalam pemahaman tentang situasi sosial. Memahami bahwa perbedaan pendapat, pemahaman, pengalaman dan motivasi kadang-kadang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan menimbulkan konflik. Mengembangkan strategi untuk menganalisis situasi konfrontatif dan menyelesaikan konflik dengan cara yang dapat diterima secara sosial.
- *Showing care and concern for others* adalah kemampuan menghargai bahwa manusia bisa bergaul lebih baik dengan orang lain jika mereka menunjukkan toleransi, mengakui pentingnya membantu dan peduli kepada orang lain, menyadari pentingnya mempertimbangkan kebutuhan orang lain serta mereka sendiri, mulai melihat situasi dari perspektif orang lain juga dari perspektif mereka sendiri, sehingga memahami apa kebutuhan orang lain.

Tujuan dari diberikannya pelatihan keterampilan sosial, menurut Cornish dan Fiona (2004) adalah: meningkatkan kesadaran diri, membangun kemandirian dan tanggung jawab, mengembangkan keahlian, dan

mempertahankan hubungan yang efektif. Meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) yaitu kemampuan mengenali dan menamai perasaan, dapat mengekspresikan hal-hal positif tentang diri sendiri maupun orang lain, mengenali perasaan di situasi yang berbeda, mengendalikan emosi-emosi (marah, cemburu, kegembiraan), mengekspresikan perasaan dan mengenali bagaimana efeknya terhadap orang lain.

Membangun kemandirian dan tanggung jawab adalah kemampuan mengerjakan tugas-tugas sederhana secara mandiri atau sendiri, mengenali bagaimana perilaku dapat mempengaruhi orang lain, dapat dan mampu meminta ijin, percaya diri dalam berhadapan dengan orang lain dan situasi yang berbeda, menunjukkan perhatian kepada orang lain dan pada diri sendiri, dapat menanyakan pertanyaan dan berbicara dengan orang dewasa tentang pemikiran dan perasaannya, dapat merespon secara asertif terhadap sikap orang yang usil dan mengganggu.

Mengembangkan keahlian merupakan kemampuan menemukan di bidang mana keahlian masing-masing, menetapkan target-target pribadi, berperan aktif dalam komunitas, menggunakan beberapa pendekatan untuk membuat keputusan, menyelesaikan masalah atau konflik secara demokratis. Mempertahankan hubungan yang efektif, kemampuan untuk dapat menempatkan diri di situasi yang sedang dialami oleh orang lain, mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, mulai menjalin persahabatan, dapat mendengarkan, mendukung dan menunjukkan perhatian, menyadari bahwa setiap

perbuatan mempunyai konsekuensi untuk diri sendiri maupun orang lain, berbuat jujur, berkata maaf dan terima kasih dan membiasakan diri menggunakan kata-kata tersebut kepada orang lain, menghargai perbedaan, menemukan arti penting keberadaan orang lain, membuat *statement* positif tentang orang lain, menunjukkan perhatian, penghargaan dan pernghormatan dengan mendengarkan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat digunakan dan efektif digunakan untuk mengatasi perilaku agresif anak maupun dewasa (Nangle, Erdley, Carpenter, & Newman, 2000) penelitian serupa di Indonesia juga pernah dilakukan oleh Kristiyani (2011) yang menyatakan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif pada anak. Pelatihan keterampilan sosial dapat diaplikasikan untuk individu yang pasif, kurang inisiatif, kasus isolasi sosial, penolakan, agresivitas, *bullying*, kecemasan sosial dan ketakutan sosial (Hosteter & Miller, 2000).

Salah satu factor kunci yang mempengaruhi kemampuan remaja berinteraksi sosial di era global adalah media sosial. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang awalnya kecil bisa menjadi besar dengan media sosial, atau sebaliknya. Bagi masyarakat khususnya kalangan remaja, media sosial sudah menjadi candu yang membuat penggunaanya tiada hari tanpa membuka media sosial. Kalangan remaja yang mempunyai media sosial biasanya memposting tentang

kegiatan pribadinya, curhatannya, serta fotofoto bersama teman.

Dalam media sosial siapapun dapat dengan bebas berkomentar serta menyalurkan pendapatnya tanpa rasa khawatir. Hal ini dikarenakan dalam internet khususnya media sosial sangat mudah memalsukan jati diri atau melakukan kejahatan. Padahal dalam perkembangannya di sekolah, remaja berusaha mencari identitasnya dengan bergaul bersama teman sebayanya. Namun saat ini seringkali remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan remaja yang tidak mempunyai media sosial biasanya dianggap kuno atau ketinggalan jaman dan kurang bergaul. Hal tersebut sesuai dengan teori perkembangan remaja yang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan dalam segala hal. Sehingga menjadi labil atau mudah dipengaruhi merupakan suatu ciri dari remaja sendiri. Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak. Masa remaja merupakan masa transisi sebab pada saat itu, seseorang telah meninggalkan masa kanak-kanak namun ia juga belum memasuki masa dewasa.

Saat ini teknologi internet dan mobile phone makin maju maka media sosial pun ikut tumbuh dengan pesat. Kaum remaja saat ini sangat ketergantungan terhadap media sosial. Mereka begitu identik dengan smartphone yang hampir 24 jam berada di tangan dan sangat sibuk berselancar di dunia online yang seakan tidak pernah

berhenti. Apalagi kini untuk mengakses facebook atau twitter misalnya, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja hanya dengan menggunakan sebuah mobile phone. Demikian cepatnya orang bisa mengakses media sosial mengakibatkan terjadinya fenomena besar terhadap arus informasi tidak hanya di negara-negara maju, tetapi juga di Indonesia. Karena kecepatannya media sosial juga mulai tampak menggantikan peranan media massa konvensional dalam menyebarkan berita-berita. Melihat hal ini, Sekolah Tinggi Sandi Negara (STSN) bersama Yahoo! melakukan riset mengenai penggunaan internet di kalangan remaja. Hasilnya menunjukkan, kalangan remaja usia 15-19 tahun mendominasi pengguna internet di Indonesia sebanyak 64%. Kalangan remaja yang menjadi hiperaktif di media sosial ini juga sering memposting kegiatan sehari-hari mereka yang seakan menggambarkan gaya hidup mereka yang mencoba mengikuti perkembangan jaman, sehingga mereka dianggap lebih populer di lingkungannya. Namun apa yang mereka posting di media sosial tidak selalu menggambarkan keadaan social life mereka yang sebenarnya. Ketika para remaja tersebut memposting sisi hidupnya yang penuh kesenangan, tidak jarang kenyataannya dalam hidupnya mereka merasa kesepian. Manusia sebagai aktor yang kreatif mampu menciptakan berbagai hal, salah satunya adalah ruang interaksi dunia maya.

Penggunaan media sosial dilihat oleh remaja sebagai salah satu wadah yang dapat membantu penemuan identitas dirinya. Melalui media sosial, remaja memiliki

komunitas online yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain dan mendapatkan umpan balik tentang dirinya dari komunitas tersebut (Guzzetti, 2006). Umpan balik dan evaluasi diri dari komunitas dunia maya ini dianggap penting bagi individu untuk dijadikan pedoman membentuk konsep dirinya. Selain itu, komunikasi melalui dunia maya tidak terlalu membebani dan menakutkan bagi remaja karena remaja dapat mengganti karakternya secara mudah pada media sosial. Dengan kata lain, bagi para remaja komunikasi dunia maya melalui media sosial dianggap sebagai tempat ideal untuk bereksperimen dan melakukan eksplorasi pencarian identitas. Dikarenakan kemudahan dalam menjelajahi dunia media sosial, remaja mengakses media sosial secara terus menerus dan seringkali menimbulkan fenomena penggunaan berlebihan atau ketagihan (addiction).

Konsep diri aktual dan ideal Rogers memiliki hubungan yang disebut kongruensi dan inkongruensi. Kongruensi merupakan kondisi dimana konsep diri yang dimiliki individu saat ini (real self) selaras atau sesuai dengan konsep diri yang menjadi harapannya (ideal self). Menurut Rogers, kondisi ini merupakan syarat individu untuk mencapai sebuah aktualisasi diri (self-actualization), yaitu tingkat kebutuhan paling tinggi dalam piramida Maslow, yang artinya individu telah mencapai pertumbuhan maksimum baik dari segi potensi, nilai-nilai, dan pandangannya terhadap diri sendiri. Sebaliknya, inkongruensi merupakan kondisi adanya ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam

pengalaman aktual (real self) dengan self yang ingin dicapai (ideal self). Artinya, terdapat kesenjangan antara diri yang diharapkan dengan kondisi diri saat ini. Semakin jauh kesenjangan antara konsep diri realita dengan konsep diri ideal, maka akan semakin besar kongruensinya. Menurut Rogers, kesenjangan ini akan membuat individu mengembangkan self concept yang negatif. Hal ini tentunya berdampak buruk bagi perkembangan diri remaja (Feist & Feist, 2009). Penggunaan sosial media dapat berdampak negatif karena menimbulkan jarak (discrepancy) antara konsep diri yang ideal, dengan konsep diri yang sebenarnya. Dengan menampilkan sisi ideal dari konsep diri seseorang, muncul sebuah jarak (gap) antara konsep diri yang sebenarnya dengan konsep diri ideal. Pada saat remaja memberikan dan mendapatkan umpan balik dari teman sebaya melalui media sosial, ia terusmenerus mengevaluasi dirinya berdasarkan umpan balik dan penilaian tersebut (Siegle, 2011). Evaluasi ini akhirnya mempengaruhi pembentukan konsep diri remaja. Menurut penelitian Parker & Boyd (2010), remaja akan cenderung melihat profil sosial media remaja lain dan melakukan perbandingan dengan dirinya.

Perbandingan ini secara tidak sadar akan membentuk konsep diri ideal yang standarnya semakin tinggi dan semakin jauh dari konsep diri yang dimiliki oleh remaja saat ini. Selain itu, remaja yang mendapatkan umpan balik negatif dari media sosial akan sulit menerima dirinya sendiri. Oleh sebab itu, isu seperti citra tubuh atau kecantikan sering muncul pada remaja yang mengakses sosial media (Marwick & boyd, 2010). Menurut Ward

(dalam Livsey, 2013) remaja yang menggunakan sosial media berada dibawah tekanan terus-menerus untuk tampil “baik” dan “sesuai” menurut standar media sosial. Padahal, para remaja tidak menyadari bahwa hal yang ditampilkan oleh teman-temannya merupakan konsep diri mereka yang sudah dimanipulasi dan bukan merupakan konsep diri yang sebenarnya (Livsey, 2013). Oleh sebab itu, menurut Siegle (2010) semakin tinggi frekuensi penggunaan sosial media oleh remaja, semakin besar kesenjangan atau inkongruensi konsep diri remaja. Rogers mengatakan bahwa konsep diri mengalami penurunan karena adanya kesenjangan antara diri yang sebenarnya dengan diri yang ideal (dalam Calhoun & Acocella, 1990). Remaja yang menghabiskan waktu terlalu banyak mengakses sosial media memiliki resiko mengalami penurunan konsep diri. Umpan balik sosial media dapat mempengaruhi remaja karena persepsi terhadap diri sendiri merupakan hasil pembelajaran dan pengalaman seseorang tentang lingkungan di sekitarnya (Shavelson & Bolus, 1981). Pembelajaran ini diperkuat dengan adanya pemberian penguatan (reinforcement), evaluasi terhadap orang-orang penting di lingkungan individu (evaluations of significant other), dan bagaimana individu melakukan atribusi terhadap dirinya (selfattribution). Oleh sebab itu, pembentukan konsep diri sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan umpan balik yang individu terima dari lingkungannya.

Pengaruh lingkungan ini dijelaskan oleh konsep “looking glass-self” Cooley (1902) yang mengatakan bahwa individu membentuk konsep dirinya berdasarkan

kepercayaan bagaimana orang lain melihat dirinya. Menurut Yeung & Martin (2003) terdapat tiga proses individu melihat dirinya berdasarkan konsep Cooley. Yang pertama, individu membayangkan bagaimana orang lain melihat dirinya. Selanjutnya, individu melakukan reaksi terhadap penilaian orang lain yang dibayangkan tersebut, setelah itu individu membentuk konsep dirinya dari penilaian orang lain yang dibayangkan tersebut. Hal ini didukung dengan konsep interaksi simbolis dari George Herbert Mead (Blumer, 1969). Menurut Mead, dimulai dari masa kanak-kanak, individu mulai mendefinisikan dirinya melalui proses sosialisasi dan mengamati bagaimana lingkungan memberi makna pada hal-hal tertentu dan melakukan sesuatu berdasarkan makna tersebut.



## DAFTAR PUSTAKA

### BAB I

- Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R., & Mesquita, I. (2019). What do we know about the development of personal and social skills within the sport education model: A systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(4), 812–829.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2014). The role of social skills in social anxiety of university students. *Paideia*, 24(58), 223–232. <https://doi.org/10.1590/1982-43272458201410>
- Francová, L. (2014). The level of physical and social skills after completion of the training program for children aged 9–11. *Acta Gymnica*, 44(1), 33–45. <https://doi.org/10.5507/ag.2014.004>
- Freitag, C. M., Cholemkery, H., Elsuni, L., Kroeger, A. K., Bender, S., Kunz, C. U., & Kieser, M. (2013). The group-based social skills training SOSTA-FRA in children and adolescents with high functioning autism spectrum disorder - study protocol of the randomised, multi-centre controlled

SOSTA - net trial. *Trials*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-14-6>

Goldingay, S., Hitch, D., Ryan, J., Farrugia, D., Hosken, N., Lamaro, G., Nihill, C., & Macfarlane, S. (2014). “The university didn’t actually tell us this is what you have to do”: Social inclusion through embedding of academic skills in first year professional courses. *The International Journal of the First Year in Higher Education*, 5(1), 43–53. <https://doi.org/10.5204/intjfyhe.v5i1.194>

Kaya, i., & Deniz, M. E. (2020). The effects of life skills education program on problem behaviors and social skills of 4-year-old preschoolers. *Elementary Education Online*, 19(2), 612–623. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.692983>

Leonard, H. C. (2016). The impact of poor motor skills on perceptual, social and cognitive development: The case of developmental coordination disorder. *Frontiers in Psychology*, 7(MAR), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00311>

Litras, S., Moore, D. W., & Anderson, A. (2010). Using Video Self-Modelled Social Stories to Teach Social Skills to a Young Child with Autism. *Autism Research and Treatment*, 2010, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2010/834979>

Nisa’, A. R., Asrowi, & Murwaningsih, T. (2020). The effectiveness of value clarification technique (VCT) and problem-based learning (PBL) models on social problem-solving skills viewed from

emotional intelligence. *Elementary Education Online*, 19(3), 1751–1767. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.734977>

Nugroho, A. A. (2017). The implementation of collaborative-based guided discovery reviewed from students' analytical thinking skills and social skills. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 3(2), 128. <https://doi.org/10.21831/jipi.v3i2.14508>

Pattanapichet, F., & Wichadee, S. (2015). Using space in social media to promote undergraduate students' critical thinking skills. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 16(4), 38–49. <https://doi.org/10.17718/tojde.94170>

Poulou, M. S. (2010). The role of Trait Emotional Intelligence and social and emotional skills in students' emotional and behavioural strengths and difficulties: A study of Greek adolescents' perceptions. *The International Journal of Emotional Education*, 2(2), 30–47. [www.enseceurope.org/journal](http://www.enseceurope.org/journal)

Ratnawati, N., Sukamto, Ruja, I. N., & Wahyuningtyas, N. (2020). “Defense of the ancients”, gamification in learning: Improvement of student's social skills. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(7), 132–140. <https://doi.org/10.3991/IJET.V15I07.13221>

Reith-Hall, E. (2011). *International Journal of Social. International Journal of Social Psychiatry*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/0020764003494004>

- Salavera, C., Usán, P., & Teruel, P. (2019). The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills in secondary education students: gender differences. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 32(4), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0115-y>
- Sumara, D., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 346–354. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14393>
- Tanaka, Y., Nishi, Y., Nishi, Y., Osumi, M., & Morioka, S. (2017). Uncovering the influence of social skills and psychosociological factors on pain sensitivity using structural equation modeling. *Journal of Pain Research*, 10(7), 2223–2231. <https://doi.org/10.2147/JPR.S143342>
- Wronka-Pośpiech, M. (2016). The identification of skills and competencies for effective management in social enterprises. A managerial perspective. *Management*, 20(1), 40–57. <https://doi.org/10.1515/manment-2015-0023>

## **BAB II**

- Ardyawin, I. (2017). Urgensi Keterampilan Sosial Pustakawan pada Layanan Referensi dalam Menghadapi Globalisasi Informasi. *Khizanah Al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan*

*Kearsipan*, 5(1), 129–139. <https://doi.org/10.24252/kah.v5i1a12>

- Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R., & Mesquita, I. (2019). What do we know about the development of personal and social skills within the sport education model: A systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(4), 812–829.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2014). The role of social skills in social anxiety of university students. *Paideia*, 24(58), 223–232. <https://doi.org/10.1590/1982-43272458201410>
- Damanik, M. R., & Setiawan, D. (2016). Pengembangan Penilaian Autentik Berbasis Karakter pada Ranah Keterampilan di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan. *JUPIIS: JURNAL PENDIDIKAN ILMU-ILMU SOSIAL*, 8(2), 88–98. <https://doi.org/10.24114/jupiis.v8i2.5150>
- Dangkrueng, S., WannaUeumol, T., Yodming, P., & Sirithongthaworn, S. (2013). Relationships between Internet Addiction and Loneliness, and Internet Addiction and Teenage Social Skills: A Case Study of Mathayom Suksa Students in the Northern Region. *International Journal of Child Development and Mental Health*, 1(2), 26–30.
- Freitag, C. M., Cholemkery, H., Elsuni, L., Kroeger, A. K., Bender, S., Kunz, C. U., & Kieser, M. (2013). The group-based social skills training SOSTA-FRA in children and adolescents with high functioning autism spectrum disorder - study protocol

of the randomised, multi-centre controlled SOSTA - net trial. *Trials*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-14-6>

Gaspar, Tania, Cerqueira, A., Branquinho, C., & Matos, M. G. De. (2018). Original Research Article Original Research Article Open Access Dimensions of Social and Personal Skills in Children and Adolescents : Age and Gender Differences. *International Journal of Development Research*, 08(February), 18394–18400.

Gaspar, T., Cerqueira, A., Branquinho, C., & Matos, M. G. (2018). The Effect of a Social-Emotional School-Based Intervention upon Social and Personal Skills in Children and Adolescents. *Journal of Education and Learning*, 7(6), 57–66. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n6p57>

Goldingay, S., Hitch, D., Ryan, J., Farrugia, D., Hosken, N., Lamaro, G., Nihill, C., & Macfarlane, S. (2014). “The university didn’t actually tell us this is what you have to do”: Social inclusion through embedding of academic skills in first year professional courses. *The International Journal of the First Year in Higher Education*, 5(1), 43–53. <https://doi.org/10.5204/intjfyhe.v5i1.194>

Guimarães, S., Lemos, I., & Nunes, C. (2011). Social Skills and Academic Achievement of Adolescent Immigrants in School Settings. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 115–120. [http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n2/volumen1/INFAD\\_020123\\_115-120.pdf](http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n2/volumen1/INFAD_020123_115-120.pdf)

- Hadi, P., Sinring, A., & Aryani, F. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 32–49. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4474>
- Hair, E. C., Jager, J., & Garrett, S. B. (2002). Helping Teens Develop Healty Social Skills and Relationships: What Research Shows about Navigating Adolescence. *Child Trends Research Brief*, 34(July), 1–8.
- Handayani, P. (2017). Upaya Peningkatan Keterampilan Sosial Siswa Melalui Permainan Tradisional Congklak Pada Mata Pelajaran IPS. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 7(01), 39–47. <https://doi.org/10.25273/pe.v7i01.1245>
- Islamy, A. N. (2016). Penerapan Senyum Pustakawan Sebagai Keterampilan Sosial di Perpustakaan. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 11(2), 44–51. <https://doi.org/10.22146/bip.10032>
- Leonard, H. C. (2016). The impact of poor motor skills on perceptual, social and cognitive development: The case of developmental coordination disorder. *Frontiers in Psychology*, 7(MAR), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00311>
- Muzdalifah, M., & Nur'aini, N. (2018). Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Self-Efficacy terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Siswa. *ANALITIKA*, 10(1), 21–34. <https://doi.org/10.31289/analitika.v10i1.1571>

- Nurjana, M. I. (2015). Pengaruh Strategi Belajar Mind Mapping Dalam Model Pembelajaran Cooperative Integrated Reading And Composition (CIRC) Terhadap Keterampilan Sosial Siswa. *Berkala Ilmiah Pendidikan Fisika*, 3(2), 74–87. <https://doi.org/10.20527/bipf.v3i2.748>
- Oktaviani, P., Hartono, H., & Marwoto, P. (2017). Pengembangan Multimedia Interaktif Bervisi SETS sebagai Alat Bantu Model Problem Based Learning (PBL) dalam Pembelajaran IPA di SMP untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Keterampilan Sosial Peserta Didik. *PSEJ (Pancasakti Science Education Journal)*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.24905/psej.v2i2.746>
- Pattanapichet, F., & Wichadee, S. (2015). Using space in social media to promote undergraduate students' critical thinking skills. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 16(4), 38–49. <https://doi.org/10.17718/tojde.94170>
- Poulou, M. S. (2010). The role of Trait Emotional Intelligence and social and emotional skills in students' emotional and behavioural strengths and difficulties: A study of Greek adolescents' perceptions. *The International Journal of Emotional Education*, 2(2), 30–47. [www.enseceurope.org/journal](http://www.enseceurope.org/journal)
- Rofiq, A. A. (2016). Pentingnya Keterampilan Pengambilan Keputusan Sosial Bagi Siswa SMP. *Psymphathic* :

*Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.458>

Sancassiani, F., Pintus, E., Holte, A., Paulus, P., Moro, M. F., Cossu, G., Angermeyer, M. C., Carta, M. G., & Lindert, J. (2015). Enhancing the Emotional and Social Skills of the Youth to Promote their Wellbeing and Positive Development: A Systematic Review of Universal School-based Randomized Controlled Trials. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 11(1), 21–40. <https://doi.org/10.2174/1745017901511010021>

Sari, M., Yetti, E., & Supena, A. (2019). Peningkatan Keterampilan Sosial melalui Kegiatan Tari Saman. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1–18. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.240>

Sriyanto, S., Febrianta, Y., & Yuwono, P. H. (2019). Strategi Berpikir Visual bagi Peserta Didik Gangguan Kecemasan Sosial untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 3(1), 65–79. <https://doi.org/10.30595/jssh.v3i1.3064>

Sudarto, S. (2018). Peningkatan keterampilan sosial melalui permainan gobak sodor. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/jppm.v5i1.10374>

Susanto, A., & Farozin, M. (2018). Pengaruh konformitas, keterampilan sosial dan persepsi terhadap sinetron anak jalanan terhadap perilaku agresif. *Harmoni*

*Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 5(1), 93–104. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v5i1.15001>

Tetono, M. M. D., Kuntoro, I. A., & Savitri, L. S. Y. (2018). The Implementation of Social Skills Training (SST) to Improve the Social Skills of an Adolescent with Peer Relationship Problems at School. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), Volume 135 1st International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2017)*, 135(Iciap 2017), 266–278. <https://doi.org/10.2991/iciap-17.2018.24>

Zsolnai, A., & Kasik, L. (2014). Functioning of Social Skills from Middle Childhood to Early Adolescence in Hungary. *International Journal of Emotional Education*, 6(2), 54–68. <https://doi.org/10.1093/nar/7.1.15>

### **BAB III**

Akosah-Twumasi, P., Alele, F., Emeto, T. I., Lindsay, D., Tsey, K., & Malau-Aduli, B. S. (2020). “Preparing Them for the Road”: African Migrant Parents’ Perceptions of Their Role in Their Children’s Career Decision-Making. *Education Sciences*, 10(5), 138. <https://doi.org/10.3390/educsci10050138>

Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja Tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.

- Cardella, G. M., Hernández Sánchez, B., & Sánchez García, J. C. (2020). La “cultura matricentrica” come possibile limite per la progettualità di vita: quanto è importante il ruolo dei genitori? *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 229–238. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1833>
- Diana Elfida, Yuliana Intan Lestari, Adfa Diamera, Ricca Angraeni, & Syorga Islami. (2014). Hubungan Baik Dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember), 66–73.
- Fasching-Varner, K. J., Stone, M. P., Mora Mella, R., Olave Henríquez, F., & Yacomán Palma, M. (2019). Repositioning English Language Learners as Power Brokers and Teachers as Learners in the Study Abroad Context. *Education Sciences*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.3390/educsci9020146>
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Hartati, N. (2017). Maknadan Sumber Kebahagiaan Remaja Suku Minangkabau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 80. <https://doi.org/10.29210/117700>
- Hunca-Bednarska, A. (2019). Movement reactions” in the Hermann Rorschach Test. Part 2 Testing parents of a child suffering from schizophrenia and parents

of healthy children. *Current Problems of Psychiatry*, 20(1), 75–101. <https://doi.org/10.2478/cpp-2019-0005>

Ibnudin. (2019). KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELINGDALAMMENGATASIKENAKALAN SISWA (Studi Kasus di MTs Al-Gozali Kecamatan Jatibarang). *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 4(1), 125–140. [https://doi.org/10.31943/afkar\\_journal.v4i1.63](https://doi.org/10.31943/afkar_journal.v4i1.63)

Kusnadi. (2016). Pantun Melayu: Kajian Terhadap Pesan Dakwah Dalam Tafsir al-Azhar. *Wardah*, 17(2), 155–173.

Mansoorah, M., & Mollazadeh, J. (2017). Who Plays a Bigger Part in Teenage Females' Psychopathology? The Role of Parents and Peers' Emotion Socialization. *Women's Health Bulletin*, 4(4), 445–456. <https://doi.org/10.5812/whb.44642>

Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-Family Conflict and Mindful Parenting: The Mediating Role of Parental Psychopathology Symptoms and Parenting Stress in a Sample of Portuguese Employed Parents. *Frontiers in Psychology*, 10(4), 23–34. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>

Omoniyi, M. B. I. (2014). Parental attitude towards disability and gender in the nigerian context: Implications for conselling. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(20), 2255–2260. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n20p2255>

- Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2018). Logo Therapy Conselling for Gifted Children With Post Trauma Stress Symptoms Due to Rob Disaster and Flood. *PSIKODIMENSIA*, 17(2), 155. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i2.1659>
- Sun, X., Huang, Z., Wagner, A. L., Prosser, L. A., Xu, E., Ren, J., Wang, B., Yan, W., & Zikmund-Fisher, B. J. (2018). The role of severity perceptions and beliefs in natural infections in Shanghai parents' vaccine decision-making: a qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1), 813. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5734-9>
- Winarso, W., & Haqq, A. A. (2019). Psychological disposition of student; Mathematics anxiety vesus happineslearningontheleveleducation. *International Journal of Trends in Mathematics Education Research*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.33122/ijtmer.v2i1.32>
- Zsolnai, A., & Kasik, L. (2014). Functioning of Social Skills from Middle Childhood to Early Adolescence in Hungary. *International Journal of Emotional Education*, 6(2), 54–68. <https://doi.org/10.1093/nar/7.1.15>

#### BAB IV

- Bornstein, P.H, Bach, P.J. , McFall, M.E. Friman, P.C. , & Lyons, P.D. 1997. Application of social skill training in the modification of interpersonal deficits among

- retarded adults: A clinical replication. *Journal of Applied Behavioral Analysis*. 10. 183-195.
- Corey, G. 1986. *Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Dany M. Handarini, 2000. *Pengembangan Model Pelatihan Keterampilan Sosial Bagi SMU Terpadu., Disertasi, tidak diterbitkan*. Malang : Program Pasca Sarjana. Universitas Negeri Malang.
- Gazda, G. M 1979. *Group Counseling. A Developmental Approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Goleman, D. 1999. *Emosional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hallahan, D.P. , & Kauffman, J.M. 1991. *Exceptional Children Introduction to Special Education*. London: Prentice-Hall.
- Hurlock, E. B. 1995. *Psikologi Perkembangan*. Alih Bahasa: Sijabat. M. R. Erlangga: Jakarta.
- Johnson, D.W. dan Frank, P.J. 1991. *Joining Together Group Theory and Group Skill*. 4 th.ed. Prentice Hall inc. New Jersey.
- Munandir, 1996. *Program Bimbingan Karier di Sekolah*. Jakarta : DepDikBud Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Riggio, R.E. 1986. *Assesment of Basic Social Skill*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 51, No 3.

- Sell, B.B. dan Richey, R.C. 1994. *Instructional Technology. The Definition and Domains of the Field.* Washington Dc : Aect.
- Soekanto, S. 2000. *Sosiologi Suatu Pengantar.* CV Rajawali. Jakarta.
- Sprafkin, R.P.; Gershaw, N.J.; Goldstein, A.P. 1993. *Social Skill for Mental Health.* Massachusetts : Allyn and Bacon.

## **BAB V**

- Goldingay, S., Hitch, D., Ryan, J., Farrugia, D., Hosken, N., Lamaro, G., Nihill, C., & Macfarlane, S. (2014). "The university didn't actually tell us this is what you have to do": Social inclusion through embedding of academic skills in first year professional courses. *The International Journal of the First Year in Higher Education*, 5(1), 43–53. <https://doi.org/10.5204/intjfyhe.v5i1.194>
- Kaya, i., & Deniz, M. E. (2020). The effects of life skills education program on problem behaviors and social skills of 4-year-old preschoolers. *Elementary Education Online*, 19(2), 612–623. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.692983>
- Leonard, H. C. (2016). The impact of poor motor skills on perceptual, social and cognitive development: The case of developmental coordination disorder. *Frontiers in Psychology*, 7(MAR), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00311>

- Litras, S., Moore, D. W., & Anderson, A. (2010). Using Video Self-Modelled Social Stories to Teach Social Skills to a Young Child with Autism. *Autism Research and Treatment*, 2010, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2010/834979>
- Nisa', A. R., Asrowi, & Murwaningsih, T. (2020). The effectiveness of value clarification technique (VCT) and problem-based learning (PBL) models on social problem-solving skills viewed from emotional intelligence. *Elementary Education Online*, 19(3), 1751–1767. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.734977>
- Nugroho, A. A. (2017). The implementation of collaborative-based guided discovery reviewed from students' analytical thinking skills and social skills. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 3(2), 128. <https://doi.org/10.21831/jipi.v3i2.14508>
- Pattanapichet, F., & Wichadee, S. (2015). Using space in social media to promote undergraduate students' critical thinking skills. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 16(4), 38–49. <https://doi.org/10.17718/tojde.94170>
- Poulou, M. S. (2010). The role of Trait Emotional Intelligence and social and emotional skills in students' emotional and behavioural strengths and difficulties: A study of Greek adolescents' perceptions. *The International Journal of Emotional Education*, 2(2), 30–47. [www.enseceurope.org/journal](http://www.enseceurope.org/journal)

- Ratnawati, N., Sukamto, Ruja, I. N., & Wahyuningtyas, N. (2020). "Defense of the ancients", gamification in learning: Improvement of student's social skills. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(7), 132–140. <https://doi.org/10.3991/IJET.V15I07.13221>
- Reith-Hall, E. (2011). *International Journal of Social. International Journal of Social Psychiatry*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/0020764003494004>
- Salavera, C., Usán, P., & Teruel, P. (2019). The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills in secondary education students: gender differences. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 32(4), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0115-y>