

# EFEKTIVITAS PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SANTRI DI PONDOK PESANTREN

Yuni Dwi Astuti, Wisnu Sri Hertinjung  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Fenomena rasa kurang percaya diri diketahui setelah peneliti melakukan *screening* terhadap santri kelas VII di PPTQ Ibnu Abbas Klaten. Metode pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen serta menggunakan teknik pengambilan data yaitu *Purposive Sampling*. Pembagian pada kelompok penelitian ini menggunakan *random assignment* serta menggunakan dua variabel yaitu variabel terikatnya kepercayaan diri sedangkan variabel bebasnya pelatihan keterampilan sosial. Desain penelitian ini menggunakan *Pre-Test Post-Test Control Group Design*. Hasil pada penelitian ini sebesar 0,036 ( $p \leq 0,05$ ), artinya pelatihan keterampilan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri. Peneliti menggunakan hasil uji *Paired sample T-Test* pada kelompok eksperimen dan didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,038 ( $p \leq 0,05$ ). Hipotesis penelitian ini terbukti bahwa pemberian pelatihan keterampilan sosial efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri santri. Penelitian ini menguji efektivitas dengan menggunakan variabel bebas pelatihan keterampilan sosial dan variabel tergantung kepercayaan diri. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 26 santri. Didapati hasil yang menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif meningkatkan kepercayaan diri santri.

**Kata Kunci :** kepercayaan diri, pelatihan keterampilan sosial, santri

## Abstract

The phenomenon of lack of self-confidence is known after researchers screened seventh grade students at PPTQ Ibnu Abbas Klaten. The method in this study uses experimental research and uses data collection techniques, namely Purposive Sampling. The division of this research group uses random assignment and uses two variables, namely the dependent variable of self-confidence while the independent variable is social skills training. This research design uses Pre-Test Post-Test Control Group Design. The results in this study amounted to 0.036 ( $p \leq 0.05$ ), meaning that social skills training has a significant effect on self-confidence. Researchers used the results of the Paired sample T-Test test on the experimental group and obtained a sig (2-tailed) value of 0.038 ( $p \leq 0.05$ ). The hypothesis of this study is proven that the provision of social skills training is effective in increasing students' self-confidence. This study tested the effectiveness by using the independent variable of social skills training and the dependent variable of self-confidence. The number of participants who attended the training was 26 students. The results showed that social skills training was effective in increasing students' self-confidence.

**Keywords :** self-confidence, social skills training, students

## 1. PENDAHULUAN

Fenomena rasa kurang percaya diri pada santri diketahui setelah peneliti melakukan *screening* dengan menggunakan skala kepercayaan diri terhadap santri kelas VII sebanyak 90

santri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten dan didapati hasil bahwa sebanyak 6 santri memiliki skor sangat rendah, 18 santri memiliki skor rendah, 40 santri memiliki skor tinggi dan 26 santri memiliki skor sangat tinggi. Peneliti mengambil sampel sebanyak 26 santri yang diperoleh dari santri yang memiliki skor sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi melalui random assignment. Fase remaja awal dimulai pada usia 11-13 tahun tentu banyak mengalami perubahan seperti mulai berubahnya bentuk fisik, keadaan emosi yang belum stabil, serta kurangnya rasa percaya diri. Salah satu keadaan kurang percaya diri dapat ditemui ketika remaja memasuki lingkungan baru seperti pondok pesantren. Remaja atau santri yang baru memasuki pondok pesantren cenderung lebih pendiam dan menutup diri dengan lingkungan daripada santri yang sudah lebih dulu berada di pondok pesantren. Kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam berinteraksi secara sosial dengan individu lainnya. Kepercayaan diri pada individu dapat menimbulkan rasa percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga individu tersebut dapat melakukan aktivitasnya dengan rasa nyaman (Lauster, 2006). . Dalam kehidupan sehari-hari, seorang individu dapat menerima pengaruh dari orang lain dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik, membantu orang lain, bekerja sama dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Salah satu cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada santri ialah dengan memberikan pelatihan keterampilan sosial, yang mana pelatihan ini melibatkan hubungan interaksi antar dua orang yang mempunyai nilai sosial yang membantu orang lain. Pelatihan keterampilan sosial sangat penting bagi remaja karena banyak dari mereka yang mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial (Faizah Kumala, Purwati, & Astiwi Kurniati, 2022). Pemberian pelatihan keterampilan sosial menggunakan modul dengan judul "Menjadi santri yang FRESH". FRESH merupakan kepanjangan dari *friendly, respect, empathy, sympathy* dan *humble*. Alasan diberikannya pelatihan keterampilan sosial ini diharapkan agar santri mampu mengembangkan keterampilan sosial yang dimilikinya dan untuk menumbuhkan kepercayaan diri dari santri itu sendiri.

## **2. METODE**

Pada penelitian ini kriteria utama untuk menentukan subjek adalah santri kelas VII yang berusia 12-13 tahun yang tinggal di pondok pesantren. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 26 santri yang dibagi dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Sampel didapat setelah pengisian skala kepercayaan diri dan diperoleh skor rendah dan sangat rendah. Pada awalnya sampel berjumlah 90 santri, namun setelah pengisian skala *pre-test* sampel diambil dengan skor sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi dan didapati responden sebanyak 26 santri melalui *random assignment*. Selanjutnya responden dibagi menjadi dua kelompok

yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Santri yang mendapat pelatihan keterampilan sosial sejumlah 13 orang yang berada di kelompok eksperimen, sementara 13 orang santri lainnya yang tidak mendapat pelatihan berada di kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan eksperimen (*experimental*) dengan *pre-post control group design*. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran terhadap variabel dependen yaitu kepercayaan diri dengan memberikan kuisisioner berupa *pre test* kepada subjek sebelum pelatihan dan *post test* sesudah pelatihan dengan alat ukur yang sama. Perbedaan hasil dari kedua kelompok merupakan efek dari adanya pelatihan atau intervensi (Kamilah & Abdullah, 2022).

Pengukuran penelitian kuantitatif ini menggunakan skala kepercayaan diri yang diadopsi dari penelitian (Zaidi, 2020) yang memiliki hasil reliabilitas sangat tinggi dengan nilai *alpha* 0,99. Skala yang digunakan dalam penelitian ini sudah di uji coba sehingga beberapa aitem tidak diperlukan dan modul pelatihan keterampilan sosial dengan no sertifikat 000125082 dengan judul “Menjadi Santri yang FRESH”. Adapun alat dan materi yang digunakan dalam penelitian antara lain; (1) Informed Consent; (2) Modul Santri yang FRESH yang disusun oleh peneliti dan telah direview oleh dosen pembimbing dan telah berpengalaman dalam memberikan pelatihan keterampilan sosial terhadap santri di pondok pesantren. Hasil review dianggap sudah baik dan sudah sesuai.

Pelatihan keterampilan sosial sangat penting bagi remaja karena banyak dari mereka yang mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial (Faizah Kumala, Purwati, & Astiwi Kurniati, 2022). Pelaksanaan pelatihan ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya; (1) pengumpulan berkas administrative, yang meliputi surat perizinan untuk melakukan penelitian; (2) rancangan instrumen penelitian, yang meliputi skala kepercayaan diri; (3) menentukan kriteria fasilitator *Training*, antara lain; laki-laki, memiliki *public speaking* yang bagus, berpengalaman mengajar/menjadi pembicara, mampu mengasai materi pelatihan keterampilan sosial; (4) mempersiapkan susunan acara dan perlengkapan yang diperlukan untuk menunjang agenda selama pelatihan serta; (5) pelaksanaan eksperimen, yang meliputi pemberian kuesioner skala kepercayaan diri sebelum pelatihan, pemberian perlakuan untuk santri pada kelompok eksperimen dan *post test* dengan aitem skala kepercayaan diri yang sama seperti *pre test*.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji parametrik dengan metode *Independent Sample T-test* yang digunakan untuk menguji signifikansi dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan *Paired Sample T-test* digunakan untuk mengetahui skor efektivitas pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan

pelatihan. Proses analisis data dibantu dengan *Software Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 20.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dari SPSS, yaitu uji hipotesis didapatkan hasil 0,036 ( $p \leq 0,05$ ), artinya pelatihan keterampilan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri. *Post-test* memiliki *mean* yang lebih tinggi dibanding *pre-test* yaitu sebesar 91,15. Pemberian pelatihan keterampilan sosial secara menyeluruh dapat memberikan perubahan yang signifikan. Kelompok eksperimen yang telah diberikan pelatihan dapat meningkatkan rasa percaya diri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan. Hasil perbedaan analisis data sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dari kelompok eksperimen menggunakan *Paired Sample T-Test* pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Paired Sample T-Test

|                 | <b>Pain Score</b> |
|-----------------|-------------------|
| Pre test        | 85,00             |
| Post test       | 91,15             |
| T               | -2335             |
| Sig. (2-tailed) | 0,038             |

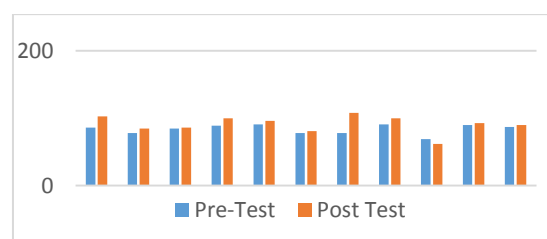
Berdasarkan hasil pada tabel 1 tersebut, dapat diketahui bahwa  $p = 0,038$ , artinya ( $p \leq 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang mencolok antara pre-test dengan post-test dimana selisih antara keduanya sebesar 6,15.

Penelitian ini membahas tentang kurangnya rasa percaya diri yang dialami oleh santri yang baru memasuki lingkungan PPTQ Ibnu Abbas Klaten. Berdasarkan data yang telah didapatkan saat pelatihan yang dilakukan pada tanggal 12-21 Juni 2023 penelitian ini terbukti bahwa pemberian pelatihan keterampilan sosial memiliki efektivitas yang cukup tinggi dalam meningkatkan kepercayaan diri santri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan hasil jika terdapat perbedaan skor kepercayaan diri antara kelompok eksperimen setelah mendapat intervensi pelatihan keterampilan sosial dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa intervensi (Kamilah & Abdullah, 2022).

Pelatihan ini dilaksanakan dengan maksud untuk menguji apakah pemberian pelatihan keterampilan sosial efektif meningkatkan kepercayaan diri pada santri kelas VII di pondok pesantren Ibnu Abbas Klaten. Pada pelatihan keterampilan sosial ini terbagi menjadi tiga materi, diantaranya; (1) Materi remaja serta penugasan *river of life*.. Setelah mendapat

perlakuan, santri diberikan penugasan berupa *river of life*, Pada tugas ini santri akan dibagikan lembar kertas untuk menuliskan pengalaman yang membekas bagi dirinya dimulai sejak usia kanak-kanak hingga masa remaja. Hal tersebut bisa berupa pengalaman baik maupun buruk, santri juga menulis harapannya dimasa mendatang. Dengan bekal materi tersebut diharapkan santri yang berada pada fase remaja dapat lebih memahami kelebihan dan kekurangannya diri yakni kemampuan untuk meningkatkan kepercayaan diri; (2) Materi keterampilan sosial dan penayangan video “bagaimana menjalin relasi sosial dengan orang baru”. Pada materi ini santri akan dijelaskan mengenai aspek keterampilan sosial seperti ekspresi emosi, kepekaan emosi, pengendalian sosial dan pengekspresian sosial. Santri juga dijelaskan ciri-ciri keterampilan sosial yang baik; (3) Materi FRESH dan penayangan video terkait empati. FRESH terdiri dari *Friendly, Respect, Empathy, Simpathy* dan *Humble*. Materi ini meliputi 5 sub bab yaitu a.) *Friendly*, yaitu sikap ramah dan bersahabat saat berjumpa dengan orang lain. Ramah termasuk perwujudan dari sikap terpuji, b.) *Respect*, yaitu bentuk sikap dimana kita memperlakukan seseorang dengan sepatasnya misalnya berbuat baik terhadap orang yang pernah berbuat baik terhadap kita dan menghormati orang-orang shalih dari generasi terdahulu, c.) *Empathy*, ialah kemampuan seseorang untuk mengenali, mempersepsi, dan merasakan perasaan orang lain. Islam senantiasa mengajarkan kita untuk berempati, baik kepada sesama manusia, dan kepada semua makhluk ciptaanNya. Salah satu sikap berempati yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah membantu kebutuhan saudaranya dan meringankan kesusahannya, d.) *Simpathy*, ialah sikap dimana seorang individu mampu merasakan sesuatu yang terjadi pada orang lain, e.) *Humble*, ialah sikap dimana seseorang memiliki kelebihan atas kepemilikan materi, bakat atau kemampuannya namun tidak menonjolkan dihadapan orang lain. Peneliti berharap dengan adanya penayangan video tersebut santri dapat menumbuhkembangkan rasa empati di dalam dirinya. pelatihan ini berlangsung selama kurang lebih

Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa pemberian pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri santri di kelompok eksperimen. Peningkatan skor kepercayaan diri dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 1. Skor Kepercayaan Diri

Berdasarkan pada tabel di atas, pelatihan keterampilan sosial memiliki efektivitas yang cukup signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri santri di pondok pesantren.

#### **4. PENUTUP**

##### **4.1 Kesimpulan**

Penelitian ini menguji efektivitas dengan menggunakan variabel bebas pelatihan keterampilan sosial dan variabel tergantung kepercayaan diri. Kelompok populasi yang dipilih adalah santri kelas VII di Pondok Pesantren Ibnu Abbas, yang selanjutnya didapati sampel subjek dengan kriteria laki-laki, dengan usia 12-13 tahun. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 26 santri, 13 santri di kelompok eksperimen dan 13 santri di kelompok kontrol. Dan didapati hasil penelitian yang menunjukkan bahwa keterampilan sosial mempengaruhi tingkat kepercayaan diri santri. Hal ini diperkuat dengan hasil uji *paired sample t-test* kelompok eksperimen didapatkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,038 ( $p \leq 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang terjadi antara pre-test dengan post-test dimana selisih antara keduanya sebesar 6,15. Post-test memiliki mean yang lebih tinggi dibanding pre-test yaitu sebesar 91,15.

##### **4.2 Saran**

Saran bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam terkait kepercayaan diri dengan jangkauan populasi yang lebih luas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembang model penelitian eksperimen yang lebih kompleks dan lebih bervariasi agar mendapatkan data yang lebih spesifik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Faizah Kumala, Purwati, & Astiwi Kurniati. (2022). Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Relasi. *URECOL*, 485.
- James Upright, A. E., & Melissa E DeRosier. (2015). Enhancing Children's Social Emotional Functioning Through Virtual Game-Based Delivery of Social Skills Training. *J ChildSam Stud*.
- Kamilah, A., & Abdullah, S. M. (2022). Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Yatim di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 217.
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lestari, M. R. (2022). Kegiatan Bimbingan Khitabah Dalam Membentuk Rasa Percaya Diri Santri di Pondok Pesantren Wali Songo Sukabumi. *Skripsi*.
- Mappiare, A. (1998). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.

- Riggio, R. (1986). Assesment of Basic Social Skill. *Journal of Personalityand Social Psychology*, 649-660.
- Spence, S. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence, and Practices. *Child and Adolescent Mental Health*, 84-96.
- Zaidi, M. W. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Keterampilan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.