

PENGARUH PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL TERHADAP PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI

Khalisha Aghna Mahira, Wisnu Sri Hertinjung
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan hasil penilaian seseorang terhadap dirinya untuk mengenali potensi unik sehingga individu dapat berfungsi secara positif. Memiliki kesejahteraan psikologi yang tinggi, menyebabkan individu merasa nyaman dengan kondisi dirinya, dan merasakan dukungan sosial dari orang lain. Keterampilan sosial diperlukan agar individu merasakan dukungan sosial di sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan keterampilan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen *pre-test post-test control group design*. Sebanyak 62 santri diperoleh dengan metode *purposive sampling* yang memiliki karakteristik santri putri di PPTQ Ibnu Abbas, berusia 12-16 tahun, dan memiliki skor kesejahteraan psikologis yang agak rendah dan rendah. Subjek kemudian dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan metode random. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Skala Kesejahteraan Santri Indonesia menggunakan teori Ryff (1995). Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik yaitu *Independent Sample T-test* dan *Paired Sample T-test*. Hasil perhitungan *independen sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,022 dengan nilai koefisien t sebesar 2,056 yang memiliki arti terdapat peningkatan skor kesejahteraan psikologis yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan hasil perhitungan *uji Paired Sample T-test* kelompok eksperimen didapatkan nilai koefisien t sebesar -4,007 dengan signifikansi sebesar 0,000 yang artinya terdapat peningkatan skor yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan terdapat pengaruh pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, pelatihan keterampilan sosial, santri

Abstract

Psychological well-being is the result of a person's assessment of themselves to recognize their unique potential so that individuals can function positively. Having high psychological well-being causes individuals to feel comfortable with their condition, and feel social support from others. Social skills are needed so that individuals feel social support around them. This study aims to examine the effect of social skills training in improving the psychological well-being of santri. This study used an experimental *pre-test post-test control group design*. A total of 62 students were obtained by *purposive sampling* method who had the characteristics of female students at PPTQ Ibnu Abbas, aged 12-16 years, and had a rather low and low psychological well-being score. The subjects were then divided into control groups and experimental groups by random methods. The instrument used in this study used the Indonesian Santri Well-Being Scale using Ryff's (1995) theory. Data analysis in this study used parametric statistics, namely *Independent Sample T-test* and *Paired Sample T-test*. The results of the *Independent Sample T-test* calculation show a significance value of 0.022 with a t coefficient value of 2.056 which means that there is a significant increase in psychological well-being scores between the experimental group and the control group and the results of the *Paired Sample T-test* calculation for the experimental group obtained a t coefficient value of -4.007 with a significance of 0.000 which means that there is a significant increase in scores

between the pre-test and post-test. From these results, it can be concluded that there is an effect of social skills training to improve psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, social skills training, boarding school, islamic student, santri.

1. PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam berbentuk asrama yang mempelajari keilmuan Islam di bawah pimpinan Kyai (Usman, 2013). Siswa yang tinggal di Pesantren disebut santri. Santri umumnya berada dalam kisaran usia 7-21 tahun dan termasuk dalam kategori remaja. Remaja merupakan peralihan masa, dimana terjadi perkembangan di segala aspek baik emosi, psikis dan fisik yang terjadi selama umur 12-21 tahun (Sebayang, 2020). Remaja masih belum mampu menguasai dan memaksimalkan fungsi psikis, emosional dan fisiknya (Hamdanah & Surawan, 2022) sehingga perlu dilakukan pengawasan dalam perkembangan dan pertumbuhan remaja. Menurut (Hurlock, 1991) salah satu tugas remaja yaitu mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang berperan sebagai anggota masyarakat, memahami nilai orang dewasa, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa

Santri yang tinggal dalam asrama, beraktivitas didalam pemantauan pengelola Pesantren selama 24 jam. Kehidupan baru yang jauh dari keluarga, kegiatan Pesantren yang disiplin pada peraturan, menjunjung kesederhanaan dan memiliki agenda kegiatan yang padat, ditambah santri masih memiliki tugas perkembangan, dapat menimbulkan masalah dan tantangan untuk santri. Hasil wawancara peneliti pada pengasuh PPTQ Ibnu Abbas, terdapat santri yang diganggu oleh teman yang lain, sehingga santri merasa tidak nyaman. Kusaini (2021), menunjukkan masalah yang dialami santri yaitu masalah hubungan sosial, diri pribadi, serta jasmani dan kesehatan. Santri yang tinggal di asrama, rentan merasakan *homesick* karena jauh dari keluarga, merasakan tekanan akademik, dan merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga yang dapat mengakibatkan stress pada santri (Wahab et al., 2013). Roihanah & Arsy, (2022) memaparkan santri baru mengalami gangguan stres dengan tingkatan sedang, berat dan sangat berat sebanyak 62,5% sedangkan 37,5% santri memiliki tingkatan gangguan stres normal, dan ringan. Selaras dengan penelitian di atas, Cahyaningtyas & Muis, (2017) memaparkan terdapat santri mengeluh materi pelajaran mudah hilang dari ingatan, mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, susah menemukan tempat belajar yang nyaman, santri mengalami gatal dan ruam pada kulit karena kondisi air yang kurang cocok, serta kurangnya waktu untuk rekreasi dan waktu senggang. Ramadhan

(2012) melakukan penelitian awal dan memaparkan bahwa beberapa santri merasa bosan dengan kegiatan yang konstan juga merasa tertekan untuk menyelesaikan target hafalan. Selain itu, pada penelitian lain diperoleh hasil yang menyatakan dari 65 santri, terdapat 38,5% santri memiliki *psychological well being* yang tinggi dan sebanyak 61,5% memiliki *psychological well being* yang rendah (Hernawan et al., 2017). Kendala dan tantangan yang dirasakan santri, dapat mempengaruhi perkembangan santri dan menjadikan santri tidak sejahtera. Kesejahteraan psikologis penting dimiliki oleh santri agar santri dapat tumbuh menjadi individu yang dapat memberikan manfaat dan memiliki kemampuan berkontribusi dalam masyarakat. Kesejahteraan psikologis membantu mengurangi stress dan perilaku negatif, menumbuhkan emosi positif, mengurangi depresi sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Akhtar, 2009).

Kesejahteraan psikologis merupakan penilaian atau hasil evaluasi seseorang terhadap pengalaman hidupnya sehingga memiliki kemampuan untuk mengenali potensi unik yang terdapat pada dirinya dan berupaya untuk mengoptimalkan potensi diri dalam segala aspek (Ryff, 1995). Ryan & Deci, (2001) memandang kesejahteraan psikologis sebagai proses evaluasi, bagaimana individu berfungsi secara psikologis dalam menanggapi tuntutan hidup mereka. Kemampuan untuk mendapatkan kepercayaan diri, dukungan dan sumber daya lain untuk memperoleh rasa nyaman dan sehat dalam hubungan sosial serta dapat mengoptimalkan potensi dan kemampuan individu merupakan pengertian kesejahteraan psikologis yang diungkapkan oleh (Ross et al., 2020). Kesejahteraan psikologis juga di definisikan sebagai ketiadaan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, ketakutan, kemarahan dan tersedianya emosi positif, hubungan yang sehat, aktualisasi diri yang baik dan penguasaan lingkungan (Seligman, 2012)

Ryff & Keyes (1995), menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam aspek yaitu : 1) *Self-acceptance*, didefinisikan sebagai kemampuan individu menerima diri secara keseluruhan; 2) *Positive relation with other*, diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengupayakan hubungan hangat, saling percaya dan menyenangkan dengan orang lain; 3) *Autonomy*, didefinisikan sebagai kemampuan untuk berdaya dengan cara sendiri; 4) *Environmental Mastery* digambarkan sebagai kemampuan individu untuk peka, dan dapat memodifikasi lingkungan sehingga kebutuhan dan tuntutan hidupnya dapat terpenuhi dan terlaksana; 5) *Purpose of life*, diartikan memiliki tujuan dan arah dalam kehidupan, memiliki nilai yang berfokus meraih tujuan; 6) *Personal growth*, diartikan sebagai keahlian untuk berkembang dan berproses menjadi manusia lebih baik dan menyadari adanya potensi di yang dimiliki di dalam diri. Seligman (2012) menyatakan jika terdapat lima aspek dalam

kesejahteraan psikologis yaitu emosi positif, hubungan positif dengan orang lain, makna atau tujuan hidup, memiliki pencapaian, dan rasa keterlibatan. Di dalam lingkungan sekolah, Karyani et al., (2015) memaparkan terdapat beberapa dimensi kesejahteraan siswa, yaitu sosial (terkait perasaan nyaman untuk berelasi), kognitif (berkaitan dengan pemecahan masalah dan pretasi akademik), emosi (berkaitan dengan emosi positif), pribadi (berkaitan dengan pertumbuhan pribadi, mandiri dan identitas pribadi), fisik (memiliki tubuh dan jiwa yang sehat) dan spiritual (semangat untuk mendekati diri kepada Tuhan). Ross et al., (2020) menyebutkan aspek kesejahteraan psikologis yakni *good health and optimum nutrition; connected, positive values and contribution to society; safety and a supportive environment; learning, competence, education, skills and employability; serta agency and resilience.*

Dalam mencapai kesejahteraan psikologis, terdapat beberapa faktor. Diungkapkan oleh Ryff & Keyes, (1995) terdapat faktor jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian dan religiusitas. Ryff & Keyes, (1995) mengatakan interaksi sosial memiliki keterkaitan dengan tingkat *positive relation with other* dan *personal growth*. Memiliki *self-esteem, optimisme, ketangguhan, memiliki hubungan positif* dan dapat menentukan nasib pribadi merupakan faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis (Adler et al., 2017) Dalam lingkungan sekolah, disebutkan hal yang membuat peserta didik bahagia adalah kegiatan dan aktivitas belajar, perlakuan guru di luar dan dalam kelas, hubungan sosial dengan teman, kepemilikan materi (Anas et al., 2022), teman yang menyenangkan (Bakalim & Karçkay, 2016), serta terbentuknya kemandirian dan kedisiplinan diri (Hamdana & Alhamdu, 2016). Keberhasilan menghadapi beban akademik, adanya support dari keluarga untuk menjalani pembelajaran di pesantren, memiliki kemampuan untuk meraihnya, memiliki tujuan hidup yang spesifik (Karyani et al., 2015; Wafa & Soedarmadi, 2021) dan memiliki relasi positif dengan teman dan guru menjadi faktor pendukung kesejahteraan psikologis di Pesantren. Santri yang tinggal di asrama membangun hubungan sosial dengan teman sebaya, musyrif/musyrifah, kyai dan pengurus pondok lainnya. Hubungan sosial diperlukan agar santri mendapatkan dukungan sosial yang optimal sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Hubungan sosial yang baik dapat terbentuk dari perilaku keterampilan sosial yang ditampilkan oleh santri. Hal ini sejalan dengan penelitian Keyes & Waterman (2003) memaparkan, individu yang memiliki peran di lingkungan sosial dan sering terlibat dalam hubungan sosial mempunyai tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Maka berdasarkan penjelasan diatas, santri yang dapat memiliki

kesejahteraan psikologis, memiliki hubungan sosial yang memuaskan dan salah satu cara untuk mendapatkan hubungan yang memuaskan adalah memiliki keterampilan sosial.

Bedell & Lennox (1997) memaparkan keterampilan sosial mencakup kemampuan memilih informasi yang relevan dan bermanfaat dalam interaksi interpersonal, menjadikan informasi yang diperoleh untuk menentukan perilaku yang tepat dan memberikan respon secara verbal dan non-verbal untuk memelihara relasi yang baik dengan orang lain. Cartledge & Milburn (1995) mengartikan keterampilan sosial sebagai kemampuan pemecahan masalah untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga menciptakan suasana masyarakat yang harmonis. Keterampilan sosial didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi tantangan hidup secara efektif, dapat mengutarakan masalah secara konsisten dan positif untuk memelihara kesejahteraan psikologis (Alizadeh et al., 2020). Keterampilan sosial yang baik mencakup kemampuan mengatur, mengirimkan, dan mengingat informasi sosial yang diterima secara verbal atau non-verbal (Taufiq et al., 2021).

Riggio (1986), menjelaskan aspek-aspek keterampilan sosial yaitu : a) kepekaan emosi, berkaitan dengan kemampuan menerima komunikasi non-verbal dari orang lain ; b) ekspresi emosi, dapat mengungkapkan komunikasi non-verbal secara tepat; c) pengendalian emosi, memiliki kemampuan regulasi dan mengontrol emosi pada situasi yang sesuai ; d) kepekaan sosial, kemampuan untuk memahami dan peka pada komunikasi verbal; e) pengekspresian sosial, berkaitan dengan pengungkapan komunikasi secara verbal dan kemampuan dalam berinteraksi sosial; dan f) pengendalian sosial, memiliki keahlian untuk mempresentasikan diri di situasi sosial. Caldarella & Merrell, (1997) menyimpulkan lima aspek keterampilan sosial yang terdiri dari : a) *Assertion* (atau perilaku asertif) merupakan perilaku individu untuk menunjukkan respon yang sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi; b) *Peer relationship* (hubungan antara teman sebaya) merupakan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk memberikan perhatian, kasih sayang, dan perilaku prososial terhadap teman sebaya; c) *Academic* (kemampuan akademik) perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mendukung prestasi belajar di lingkungan sekolah; d) *Compliance* (Kepatuhan), yaitu kemampuan untuk memahami perintah dari orang lain; e) *Self management* (manajemen diri) kemampuan individu untuk bisa mengatur dan memahami dirinya sendiri.

Keterampilan sosial dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Cartledge & Milburn, (1995) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial, diantaranya yaitu *cognitif and behavioral skill deficit* (gangguan pada kemampuan kognitif dan perilaku), umur, jenis kelamin, tingkat perkembangan, dan lingkungan sosial. Beauchamp & Anderson,

(2010) menjelaskan faktor keterampilan sosial di antara lain adalah temperamental dan kepribadian, penampilan fisik, fungsi keluarga dan sosial, status sosial ekonomi, dan budaya.

Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, salah satu pelatihan yang dapat dilakukan adalah pelatihan keterampilan sosial. Sebagaimana penelitian Hapsari & Hasanat, (2010) yang menemukan pelatihan keterampilan sosial yang berisi tentang pelatihan membangun konsep diri, membangun percakapan dan interaksi dengan orang lain, membangun percakapan efektif, dan pelatihan asertif efektif untuk menurunkan tingkat gangguan kecemasan sosial pada usia remaja, karena terjadi penurunan tingkat gangguan kecemasan kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol. Bijstra & Jackson, (1998) melakukan pelatihan keterampilan sosial dengan materi membaca perilaku secara non-verbal, berlatih bertanya, melatih untuk refleksi perasaan, membuka pembicaraan, mengekspresikan perasaan, melatih berkata “tidak”, memberi dan menerima kritik dan memberikan dan menerima pujian dari orang lain. Hasil yang dipaparkan dalam penelitian ini adalah tingkat *self-esteem* pada kelompok eksperimen meningkat dibanding kelompok kontrol. *Self-esteem* merupakan aspek kesejahteraan psikologis, sehingga dengan melakukan pelatihan keterampilan sosial dimungkinkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis. Pelatihan yang dilakukan oleh Setyawan & Dewi, (2019) melakukan pelatihan PEDE (Pemaafan, Efikasi Diri dan Empati) untuk meningkatkan *school well-being* karena bersentuhan langsung dalam pengembangan keterampilan sosial. Sehingga memungkinkan pelatihan keterampilan sosial PEDE dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi. Di paparkan dalam penelitian tersebut bahwa empati dan pemaafan, meningkatkan aspek *loving* (hubungan sosial) yang didapat dari penerimaan individu lain dalam interaksi sosial di sekolah. Pelatihan keterampilan sosial dapat diajarkan dan dilatih karena kemampuan keterampilan sosial dapat dipelajari, dan bukan keterampilan bawaan (Salavera, 2021). Maka, peneliti tertarik untuk menguji pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Pelatihan keterampilan sosial merupakan keterampilan yang dapat dipelajari untuk memungkinkan seseorang berinteraksi dengan memberikan respon sosial terhadap lingkungan dan untuk mengurangi reaksi negatif yang mungkin terjadi pada orang tersebut (Cartledge & Milburn, 1995). Mathur & Rutherford, (1996) menyatakan bahwa keberhasilan pelatihan keterampilan sosial tergantung pada beberapa faktor, termasuk : 1) Validitas sosial dari keterampilan target, 2) Dasar konseptual yang kuat untuk defisit keterampilan sosial, 3) Ketepatan dan kelengkapan dalam asesmen prosedur, 4) Kejelasan dalam deskripsi intervensi

keterampilan sosial, 5) Perhatian terhadap faktor-faktor kontekstual, 6) Pemrograman yang sistematis untuk generalisasi.

Penelitian ini menggunakan modul yang diadopsi dari Modul Keterampilan Sosial : Menjadi Pribadi “FRESH” yang disusun oleh Hertinjung, dkk (Hertinjung et al., 2018). Modul ini berisi tiga materi utama yaitu materi mengenal remaja, materi keterampilan sosial dan materi sikap keterampilan sosial FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile, dan Humble*). Pada materi remaja, terdapat penjelasan mengenai perkembangan fisik dan perkembangan emosi remaja. Penjelasan ini dipaparkan agar santri mendapatkan pemahaman sehingga dapat mengamati pertumbuhan apa saja yang sudah dialami dan mengoptimalkan perkembangan lainnya. Pada materi keterampilan sosial, terdapat materi pengendalian sosial dan pengendalian emosi yang merupakan aspek keterampilan sosial (Riggio, 1986). Pengendalian sosial digambarkan sebagai sikap untuk dapat berbaur, dapat melibatkan orang lain untuk melakukan interaksi sosial dengan berbagai individu yang berbeda gender, kalangan dan usia. Sedangkan pengendalian emosi diartikan sebagai sikap individu untuk dapat mengelola dan menampilkan emosi sesuai kondisi sosial sehingga tidak merugikan orang lain. Pada materi ketiga yaitu perilaku keterampilan sosial disusun sikap FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile, dan Humble*). Modul Keterampilan Sosial : Menjadi Pribadi “FRESH” telah mendapatkan pengakuan dari kementerian hukum dan hak asasi manusia sebagai salah satu hak cipta dengan bukti no sertifikat 000125082. Modul Keterampilan Sosial : Menjadi Pribadi “FRESH” sudah pernah digunakan dalam penelitian (Astuti, 2023) dan memberikan hasil bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif mengembangkan keterampilan sosial pada santri. Berdasarkan penjelasan di atas dan berdasarkan penjelasan aspek yang terdapat dalam modul, Modul Keterampilan Sosial : Menjadi Pribadi “FRESH” dapat meningkatkan keterampilan sosial santri, yang selanjutnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Santri menjalani kehidupan di Pesantren bersama rekan sebaya, musyrif dan musyrifah serta Kyai. Peran teman sebaya dalam kehidupan santri penting mengingat sekolah menengah merupakan periode pengembangan untuk berteman dengan teman sebaya. Memiliki hubungan positif dengan teman sebaya merupakan salah satu faktor kesejahteraan psikologis. Salah satu hal yang dapat mendukung peningkatan kualitas komunikasi relasi sosial adalah keterampilan sosial yang baik. Semakin baik kualitas dan komunikasi di dalam pertemanan, menunjukkan kesejahteraan psikologis yang tinggi (Putri & Novitasari, 2017). Keterampilan sosial menjadikan santri memiliki interpretasi yang baik saat berkomunikasi dengan orang lain sehingga dapat mengelola ekspektasi dan mengurangi stress (Segrin et al.,

2007). Keterlibatan untuk bertukar pikiran dengan orang lain, menghabiskan waktu bersama dan berbagi informasi pribadi kepada orang lain dapat mengarahkan hubungan tumbuh lebih positif sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kansky & Diener, 2017). Keterampilan sosial yakni *self-control*, *civility*, *social resourcesfulness* dan *effective approach* berkontribusi menciptakan hubungan sosial yang positif, dan saling berbalas sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis (Leme et al., 2015). Keyes & Waterman, (2003) memaparkan, individu yang memiliki peran di lingkungan sosial dan sering terlibat dalam hubungan sosial mempunyai tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan jika santri memiliki keterampilan sosial yang tinggi maka mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stress.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah yang ingin diketahui dalam penelitian yaitu apakah ada pengaruh pelatihan keterampilan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada santri? Tujuan penelitian ini adalah membuktikan secara empiris pengaruh pelatihan keterampilan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada santri. Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu psikologi khususnya kajian pelatihan keterampilan sosial dan kesejahteraan psikologis. Manfaat praktis penelitian ini yaitu dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh pelatihan keterampilan sosial dan kesejahteraan psikologis. Kemudian, diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi santri untuk penting memiliki keterampilan sosial yang baik guna meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif pelatihan keterampilan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada santri, yang menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial berpengaruh meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian desain eksperimen murni (*true experiment*). Jenis penelitian eksperimen yang dipilih adalah *pre-test-post-test control group design*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yang berbeda yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana hanya kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan.

Populasi terdiri dari subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VII A1, VII A2, VII A4, X A1, X A2, dan X A4 sebanyak 189 santri putri di Pondok Pesantren Ibnu Abbas, Klaten.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu dari anggota populasi (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Kriteria dari subjek penelitian ini adalah: 1) Santri putri PPTQ Ibnu Abbas, 2) Bersedia menjadi responden penelitian, 3) Berusia 12-18 tahun, 4) Memiliki skor kesejahteraan psikologis yang sedang, agak rendah, rendah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berikut ini adalah hasil skor kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

Tabel 1 Tabel hasil skor eksperimen dan kontrol

No.	Inisial	Kelompok Eksperimen		Inisial	Kelompok Kontrol	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
	AT			LNM		
1		135	155		134	136
	ARP			NAH		
2		125	127		144	121
	AFA			NMD		
3		136	151		136	129
	FAR			RMP		
4		128	131		132	133
	KSAM			RSP		
5		133	139		128	128
	KMQA			ZNP		
6		139	141		121	131
	AQN			SSZ		
7		133	138		140	137
	AIT			NER		
8		123	126		145	142
	AAD			NAS		
9		128	131		125	133
	FKAP			SAA		
10		127	135		126	129
	FR			KLN		
11		135	134		139	137
	HKM			ZM		
12		125	135		125	118
	APS			MLF		
13		137	154		129	136
	ENNI			SDA		
14		137	138		142	142

	FR			SAW		
15		135	134		137	137
	JMF			ZL		
16		139	138		127	134
	GSA			ANA		
17		134	138		136	129
	NAS			ALR		
18		137	137		153	146
	FZA			ANHA		
19		119	126		137	137
	FSA			AT		
20		168	172		114	101
	KTZ			ANAK		
21		123	131		139	142
	QAT			ASK		
22		123	118		130	134
	HAS			AFJ		
23		128	148		144	137
	HAZR			DPPD		
24		115	123		115	115
	NAN			ARPH		
25		138	138		143	142
	YSR			AIN		
26		138	154		123	120
	ZAI			HK		
27		125	127		106	105
	RDA			FSS		
28		130	128		158	164
	HAF			AK		
29		122	121		110	121
	NAZ			AKAP		
30		146	145		128	133
	SNA			AHI		
31		161	159		115	126

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi kelas VII dan X di PPTQ Ibnu Abbas yang berjumlah 189 yang terdiri dari kelas VII A1, VII A2, VII A4, X A1, X A2, dan X A4. Setelah itu, didapatkan 62 santri putri dari kelas VII dan X yang memiliki skor kesejahteraan psikologis sedang kebawah dan 127 santri yang memiliki kategorisasi tinggi. Peneliti memilih 62 santri putri yang memiliki skor kesejahteraan psikologis sedang kebawah untuk mengikuti pelatihan keterampilan sosial, karena peneliti ingin meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

Uji asumsi terdiri atas uji normalitas dan uji homogenitas. Asumsi yang harus dipenuhi apabila menggunakan analisis *parametric* yaitu pada uji normalitas data harus bersifat normal dengan signifikansi $p > 0,05$. Data hasil uji asumsi normalitas dapat diketahui pada tabel berikut :

Tabel 2. Uji Asumsi Normalitas

<i>Shaphiro-Wilk</i>				
	Kelompok	Statistic	df	Sig.
Kesejahteraan Psikologis	Eksperimen	0,171	31	0,112
	Kontrol	0,131	31	0,081

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel *Shaphiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi pada kelompok eksperimen pada variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,112 dan nilai signifikansi pada kelompok kontrol sebesar 0,081. Artinya persebaran data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdistribusi normal ($p > 0,05$).

Tabel 3. Uji Asumsi Homogenitas

<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>			
		F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis	<i>Equal variances assumed</i>	0,025	0,875

Pada hasil uji asumsi yang kedua yaitu tes homogenitas diperoleh nilai signifikansi pada tabel *equal variances assumed* yang memiliki hasil sebesar 0,875 ($p > 0,05$). Maka dapat diartikan bahwa data bersifat homogen.

Berdasarkan uji asumsi di atas, hasil menunjukkan bahwa data normal dan homogen, yang berarti data memiliki syarat untuk dilakukan analisis data dengan menggunakan uji parametrik yaitu uji *independent sampel T-test*.

Hasil uji hipotesis *Independent sampel T-test t-test* pada tabel *t-test for Equality of Means* terdapat di tabel di bawah ini :

Tabel 4. Uji Independent Sample T-test

<i>t-test for Equality of Means</i>				
		t	df	Sig. (2-tailed)
Kesejahteraan psikologis	<i>Equal variances assumed</i>	2,056	60	0,044

Dalam penelitian ini digunakan hipotesis berarah, sehingga probabilitas hasil signifikansi (*2-tailed*) dibagi dua dan menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,022 ($p < 0,05$) yang artinya data signifikan dengan nilai t adalah 2,056. Maka dari itu, hipotesis bahwa terdapat pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis diterima.

Selanjutnya untuk melengkapi data penelitian, peneliti juga mencantumkan uji beda menggunakan uji *Paired Sample T-test*. Dilakukan analisis data ini, untuk menunjukkan adanya perbedaan antara data skor *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok yang diberi perlakuan yaitu kelompok eksperimen. Hasil uji *Paired Sample T-test* dapat dilihat dari keterangan pada tabel berikut :

Tabel 5. Uji Paired Sample T-test

Test	n	Statistika deskriptif		<i>Paired T-Test</i>	
		Mean	t	df	Sig. (<i>2-tailed</i>)
<i>Pre-test</i>	31	132,97	-4,007	30	0,000
<i>Post-test</i>	31	137,81			

Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai t sebesar -4,007. Maka, terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial berpengaruh signifikan pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan dari analisis data yang dilakukan, membuktikan bahwa kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan keterampilan sosial, mengalami peningkatan nilai kesejahteraan psikologis dibanding kelompok yang tidak diberikan pelatihan. Berdasarkan hasil uji hipotesis *Independent Sample T-test* pada tabel 8, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,022 dengan nilai t sebesar 2,056 yang artinya pelatihan keterampilan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada santri. Diperkuat dengan hasil uji *Paired Sample T-test* pada tabel 9, menunjukkan nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 dan didapat nilai t sebesar -4,007. Dengan perbedaan nilai *pre-test* kelompok eksperimen adalah $M = 132,97$ dan nilai *post-test* sebesar $M = 137,81$. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan

sosial terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Semua hasil uji hipotesis ditampilkan sekalian.

Masalah yang terjadi pada santri seperti perasaan *homesick*, merasa jauh dari keluarga mengakibatkan stress pada santri (Wahab et al., 2013). Individu yang memiliki tingkat stress yang tinggi, dapat menurunkan kualitas hubungan pertemanan dengan teman sebaya, sehingga menyebabkan kesejahteraan psikologis yang rendah (McMahon et al., 2020). Sedangkan, teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat memberi dukungan dan memberikan hubungan sosial yang positif pada santri. Selaras dengan penelitian yang menyatakan remaja banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan orangtua, sehingga terbentuk pertemanan yang dekat dengan teman sebaya (Lodder et al., 2017). Penelitian Putri & Novitasari, (2017) yang menyatakan apabila semakin baik kualitas dan komunikasi di dalam pertemanan, menunjukkan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sehingga diperlukan keterampilan untuk dapat meningkatkan kemampuan santri dalam menjalin hubungan positif bersama teman sebaya, keterampilan yang bisa ditingkatkan adalah keterampilan sosial. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik, dapat mengatur respon yang sesuai sehingga tercipta relasi yang positif. Semakin berkualitas relasi positif yang dimiliki oleh individu, maka semakin meningkat pula kesejahteraan psikologisnya (Ryff & Keyes, 1995)

Penelitian keterampilan sosial dalam penelitian ini berisi materi: pelatihan pengenalan remaja, membangun keterampilan sosial, penguatan ajaran keterampilan sosial FRESH. Proses penelitian dimulai dengan *screening* pada tanggal 12 Juni 2023 dengan menyebarkan skala kesejahteraan psikologis kepada santri putri kelas VII A1, VII A2, VII A4, XA1, XA2, dan XA4 di PPTQ Ibnu Abbas dengan jumlah total 189 santri. *Screening* dilakukan untuk mengetahui skor kesejahteraan psikologis santri yang dapat mengikuti pelatihan, yaitu santri yang memiliki skor kesejahteraan psikologis sedang, rendah dan sangat rendah. Selanjutnya, diperoleh 62 santri putri kelas VII dan X yang kemudian akan menjadi subjek penelitian. Data hasil *screening*, selanjutnya dijadikan data *pre-test* oleh peneliti. Peneliti membagi 62 sampel menjadi dua kelompok. 31 santri dimasukkan dalam kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan 31 santri dimasukkan dalam kelompok yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol). Dilakukan *random assignment* dimaksudkan bahwa peluang sampel penelitian adalah sama. Sehingga, hasil penelitian lebih dapat digeneralisasikan kepada populasi (Abraham & Supriyati, 2022).

Perlakuan atau pelatihan keterampilan sosial dilaksanakan pada 19 Juni 2023 di ruang kelas 10 C Ibnu Abbas, Klaten. Pelatihan keterampilan sosial dilaksanakan selama satu hari.

Pelatihan dimulai saat semua peserta sudah hadir di tempat pelatihan. Fasilitator membuka pelatihan dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dilaksanakannya kegiatan. Setelah itu, fasilitator membagikan *nametag* kepada peserta untuk menuliskan nama panggilan mereka masing masing.

Materi pertama dibuka dengan topik “mengenal remaja” yang disampaikan dengan metode ceramah. Pada materi remaja, santri diberi pelatihan untuk lebih mengenal dirinya sendiri dengan menyadari pertumbuhan dan perkembangan yang sedang dialami. Santri diberikan penguatan untuk dapat memahami keadaan fisik, keadaan emosional, dan kebutuhan apa yang perlu dipenuhi agar perkembangan santri optimal. Pada awalnya, pembicara membagikan pengalamannya sebagai seorang remaja yang merasakan gejolak emosi, kekhawatiran atas hal yang belum diketahui, merasa sudah dewasa namun bingung dalam menjalani hidup, dan mulai muncul konflik sosial antar teman sebaya. Peserta tampak antusias mendengarkan materi pembicara dengan mulai bersuara dan menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh pembicara. Pembicara mengingatkan kepada peserta bahwa hal tersebut sangat wajar dirasakan pada masa remaja. Setelah itu, pembicara menjelaskan tentang perkembangan sosial, fisik dan juga emosi yang dialami remaja. Tidak luput, disebutkan juga beberapa permasalahan remaja yang sering terjadi selama proses perkembangan. Peserta tampak antusias dilihat ditanya mengenai. Hal ini sesuai dengan aspek untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang diantaranya adalah aspek pribadi, berkaitan dengan integritas dan identitas pribadi, juga aspek fisik yang berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan kesehatan dan materi (Karyani et al., 2015). Santri yang mengetahui identitas dirinya, dapat memiliki kesadaran mengetahui apa kekurangan dan kelebihan dari dirinya, sehingga menciptakan perasaan penerimaan diri yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Setelah peserta mempelajari materi remaja, pembicara meminta peserta untuk mengisi lembar latihan atau *worksheet river of life*. Peserta diminta untuk menuliskan kebahagiaan yang selama ini dirasakan sejak kecil hingga saat ini, harapan dan rencana untuk kehidupan masa mendatang, dan masalah terberat yang pernah dilalui. Hal ini dilakukan agar santri dapat memahami dirinya sendiri, sehingga membantu santri menemukan keinginan yang akan dilakukan di masa depan. Selaras dengan penelitian Dierendonck & Lam, (2022) yang memberi pemaparan bahwa melakukan pelatihan untuk memberikan kesadaran diri akan pola kognitif dan perilaku, melakukan refleksi diri dan menulis *diary* atau perasaan yang dirasakan dengan konsisten dan terstruktur dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kegiatan selanjutnya adalah ceramah yang menjelaskan tentang keterampilan sosial. Pada sesi ini, pembicara menjelaskan ciri keterampilan sosial yang baik, fungsi keterampilan

sosial, dan menjelaskan apa saja aspek keterampilan sosial. Partisipan tampak antusias dengan menjawab pertanyaan pembicara tentang contoh keterampilan sosial yang dilakukan sehari-hari. Pada materi keterampilan sosial, santri diberi pembelajaran mengenai kepekaan emosi, ekspresi emosi, pengendalian emosi, kepekaan sosial, pengekspresian sosial dan pengendalian sosial yang dapat meningkatkan kepekaan santri dan membuat santri dapat memilih perilaku yang dapat dilakukan pada situasi sosial.

Selanjutnya, pembicara mempersilahkan partisipan untuk menyimak video yang menjelaskan contoh keterampilan sosial. Setelah video ditayangkan, satu persatu partisipan mulai menjawab tentang makna dan kesimpulan yang didapat setelah melihat video keterampilan sosial. Partisipan menjawab bahwa video yang ditayangkan menjelaskan perilaku untuk berani berkenalan dengan orang lain. Sikap berani untuk memperkenalkan diri termasuk salam sikap keterampilan sosial. Keterampilan sosial dapat mempererat kedekatan hubungan sosial santri pada teman sebaya. Memiliki hubungan sosial yang positif menimbulkan perasaan diterima, dihargai, dan didukung oleh orang lain (Arslan, 2018). Perasaan diterima oleh teman sebaya, menghasilkan tingkat prestasi akademik yang meningkat, rendahnya gejala gangguan psikologis dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Arslan, 2018).

Kegiatan ketiga yaitu *ice breaking* dipandu oleh fasilitator. Pada sesi ini, dilakukan permainan bernama “tepek pagi, siang dan malam”. Partisipan diminta untuk menepuk tangan setiap kali mendengar fasilitator menyebut pagi, siang, malam dengan tepukan yang berbeda. Sesi ini dilakukan untuk mencairkan suasana, dan membuat peserta lebih nyaman dan tidak bosan mengikuti pelatihan.

Kegiatan terakhir menjelaskan keterampilan sosial “sikap FRESH”. Pada sesi ini, pembicara menjelaskan berbagai macam sikap yang tercakup dalam FRESH, yang merupakan akronim dari sikap keterampilan sosial yang berupa *Friendly, Respect, Empathy, Smile, dan Humble*. Sikap FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile, dan Humble*) ini merupakan perwujudan dari sikap keterampilan sosial yang dapat digunakan santri dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku positif dalam mengatasi situasi sosial, menjadikan santri memiliki kualitas hubungan yang lebih positif bersama orang lain. Sikap *Friendly* memberikan pemahaman bagaimana kita dapat memperlakukan orang lain dengan bersikap sopan, dan dapat memberikan respon yang positif. Hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan sikap *friendly* adalah mendahulukan salam dan menjaga lisan, tidak memanggil orang lain dengan perkataan yang buruk, dan tidak saling mendzolimi dan menipu. Sikap *Respect* yaitu menghargai dan menghormati mengajarkan kita untuk

memperlakukan seseorang dengan sepantasnya. Sikap *Empathy* adalah kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain dan memberikan persepsi terhadap perasaan orang lain. Hal yang dapat dilakukan untuk menanamkan sikap empati adalah menutupi aib dan melindungi kehormatan orang lain, merasakan yang dirasakan orang lain dan dapat menempatkan diri pada posisinya. Sikap empati memiliki kontribusi yang besar dalam kesejahteraan psikologis. Empati membantu santri memahami perilaku dan perasaan orang lain, sehingga dapat membantu orang lain untuk menghadapi situasi yang sulit (Leme et al., 2015). Sikap *Smile* adalah sikap ramah dan salah satu sikap yang dapat menentramkan hati. HR. Hakim mengatakan bahwa “Kamu tidak akan mampu berbuat baik kepada semua manusia dengan hartamu, maka hendaknya kebaikanmu sampai kepada mereka dengan keceriaan pada wajahmu.” Menjelaskan apabila *smile* dapat memberikan kebaikan pada orang lain dan mendorong terciptanya hubungan sosial yang ramah dan saling menghargai. Ekspresi senyum juga termasuk kedalam penerapan ekspresi emosi yang dijelaskan oleh (Riggio, 1986). Sikap *Humble* adalah mengetahui kemampuan dan kelebihanannya namun tidak menonjolkan di hadapan orang lain. Seperti yang dijelaskan dalam HR.Muslim yang berbunyi “Dan Allah mewahyukan kepadaku agar kalian saling merendah diri agar tidak ada seorang pun yang berbagga diri pada yang lain dan agar tidak seorang pun berlaku zhalim pada yang lain”.

Pada saat pelatihan sikap FRESH, santri diminta untuk melakukan *roleplay* untuk melakukan situasi yang dapat memberikan rasa *empathy* dan *humble* dengan memberikan respon sosial yang baik sesuai dengan situasi sosial yang dilakukan. Hal ini dapat melatih santri untuk memiliki cara yang tepat untuk menyampaikan gagasan, memberikan perhatian pada lingkungan sosial. Sebagaimana (Bijstra et al., 1994) menyatakan keterampilan sosial diasosiasikan dengan kecenderungan untuk memilih metode koping yang baik, dan dapat mengutarakan masalah pada orang lain secara langsung.

Pelaksanaan *post-test*. Kegiatan dilakukan di ruang kelas X C PPTQ Ibnu Abbas. Proses yang dilakukan yaitu pemberian skala kesejahteraan santri Indonesia kepada 62 santri putri yang mengikuti pelatihan, baik partisipan dari kelompok eksperimen dan kontrol. Pemberian skala kesejahteraan santri Indonesia, dilakukan setelah proses pelatihan dengan menggunakan skala yang sama pada saat *pre-test*, namun memiliki perbedaan tampilan dan terdapat pengacakan urutan item. Setelah *post-test* dilaksanakan, peneliti juga menyebarkan angket evaluasi untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada kelompok kontrol, tidak diberikan perlakuan sehingga subjek hanya didiamkan. Berdasarkan observasi, santri hanya diam, santri yang lainnya mengobrol dengan teman, dan terdapat juga santri yang membaca Al-Quran.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dinyatakan jika santri yang mendapatkan pelatihan keterampilan sosial memiliki gambaran perilaku dalam melakukan keterampilan sosial. Dijelaskan lebih lanjut, jika dalam pelatihan keterampilan sosial santri diminta melakukan *roleplay* pada aspek keterampilan sosial seperti perkenalan diri dan sikap *humble*, santri juga diminta untuk memberikan contoh sikap FRESH pada lembar *worksheet*, selain itu santri juga memberikan respon positif, aktif terlibat selama pelatihan berlangsung. Maka dapat disimpulkan, apabila santri memiliki keterampilan sosial yang baik, dapat dapat memberikan respon yang sesuai dengan kondisi yang akan membantu santri memiliki relasi positif yang lebih baik, sehingga mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis santri di Pesantren. Kekurangan pada penelitian ini adalah dalam penelitian ini hanya melakukan proses *pre-test* dan *post-test* dan tidak melakukan proses data *follow up* atau tidak lanjut. Selain itu, subjek yang dipilih berdasarkan satu jenis kelamin.

4. PENUTUP

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui bagaimana pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan keterampilan sosial memiliki pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dibuktikan karena terdapat perbedaan yang signifikan pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen sesudah diberi perlakuan, dimana skor *post-test* lebih tinggi daripada *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial berpengaruh signifikan pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Peneliti memberikan saran bagi peserta pelatihan keterampilan sosial untuk mempraktekkan materi keterampilan sosial dalam kehidupan sehari-hari secara terus menerus dan konsisten. Perlu koordinasi dan dukungan dari pihak pesantren seperti musyrif, musyrifah dan pihak lain dengan memberikan pelatihan keterampilan sosial secara berkala, serta memberikan teladan sikap keterampilan sosial kepada santri di Pondok Pesantren sehingga terbentuk lingkungan yang mendorong peningkatan kesejahteraan psikologis. Peneliti juga menyarankan peneliti selanjutnya untuk mengkaji kesejahteraan psikologis menggunakan faktor yang lain, menambah variabel lain seperti perbedaan jenis kelamin, perbedaan usia, sehingga data lebih variatif. Peneliti juga menyarankan untuk dapat menggunakan Modul Keterampilan Sosial : Menjadi Pribadi “FRESH”.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Aziz Sebayang. (2020). Santri Sebagai Remaja: Kajian Psikologi Pendidikan. *Bahsun*

Ilmy: Jurnal Pendidikan Islam, 01(01), 24.

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Adler, A., Osin, E., Unanue, Wenceslao Ricard, M., & Alkire, Sabina Seligman, M. (2017). Psychological Wellbeing. *Happiness : Transforming the Development Landscape*, 118–157.
- Akhtar, M. (2009). *Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents.: a pilot intervension*. University of East London.
- Alizadeh, S., Raheb, G., Mirzaee, Z., & Hosseinzadeh, S. (2020). Effect of Social Competence Training on Tendency Towards High-Risk Behaviors in Male Adolescents Living in Welfare Boarding Centers. *Journal of Rehabilitation*, 21(21), 54–73. <https://doi.org/10.32598/rj.21.1.2874.1>
- Anas, M., Fadhilah Umar, N., & Harum, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 6(1), 51–64. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/2123>
- Arslan, G. (2018). School-based social exclusion, affective wellbeing, and mental health problems in adolescents: A study of mediator and moderator role of academic self-regulation. *Child Indicators Research*, 11(3), 963–980. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12187-017-9486-3>
- Astuti, Y. D. (2023). *Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Santri di Pondok Pesantren*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bakalim, O., & Karçkay, A. T. (2016). *Friendship Quality and Psychological Well-Being : The Mediating Role of Perceived Social Support*. 8(4), 1–9.
- Beauchamp, M. H., & Anderson, V. (2010). *SOCIAL : An Integrative Framework for the Development of Social Skills*. 136(1), 39–64. <https://doi.org/10.1037/a0017768>
- Bedell, J. R., & Lennox, S. S. (1997). *Handbook for communication and problem-solving skills training: A cognitive– behavioral approach*. NY: Wiley.
- Bijstra, J. O., Bosma, H. A., & Jackson, S. (1994). The relationship between social skills and psycho-social functioning in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 767–776. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90218-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90218-6)
- Bijstra, J. O., & Jackson, S. (1998). Social skills training with early adolescents: Effects on social skills, well-being, self-esteem and coping. *European Journal of Psychology of Education*, 13(4), 569–583. <https://doi.org/10.1007/BF03173106>
- Cahyaningtyas, K. D., & Muis, T. (2017). Peta masalah santri dan kesiapan guru BK SMA di Pondok Pesantren Al Fattah Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 52–60. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/19795>
- Caldarella, P., & Merrell, K. W. (1997). Common Dimensions of Social Skills of Children and Adolescents: A Taxonomy of Positive Behaviors. *School Psychology Review*, 26(2), 264–278. <https://doi.org/10.1080/02796015.1997.12085865>

- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1978). The Case for Teaching Social Skills in the Classroom: A Review. *Review of Educational Research*, 48(1), 133–156. <https://doi.org/10.3102/00346543048001133>
- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1995). *Teaching social skills to children and youth: innovative approaches* (3rd ed). Allyn and Bacon.
- Dierendonck, D. van, & Lam, H. (2022). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, March 2022, 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Hamdana, F., & Alhamdu, A. (2016). Subjective Well-Being Siswa Man 3 Palembang Yang Tinggal Di Asrama. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 95–104. <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i1.560>
- Hamdanah, & Surawan. (2022). Remaja Dan Dinamika. In *K-Media*.
- Hapsari, M. I., & Hasanat, N. U. (2010). Efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. *Psycho Idea*, 8(1), 18–37.
- Hernawan, A., Budiman, A., & Dwarawati, D. (2017). Studi Deskriptif tentang Psychological Well Being pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung A Descriptive Study of Psychological Well-Being in Student of Islamic University Student Program at Daarut Tauhiid Islamic School. *Repository Unisba*, 803–808.
- Hertinjung, W. S., Hufron, A., Nur Anganthi, N. R., Partini, & Raihana, P. A. (2018). *Modul Pelatihan Keterampilan Sosial :Menjadi Pribadi "FRESH."*
- Hurlock, E. B. (1991). *Adolescent Development. 1991*. Mc. Graw Hill.
- Kansky, J., & Diener, E. (2017). *Benefits of Well-Being: Health , Social Relationships , Work , and Resilience. September.*
- Karyani, U., Prihartanti, N., Dinar, W., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., Yuwono, S., & Partini. (2015). The Dimensions Of Student Well-Being. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 413–419. [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/413-419 Umi karyani.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/413-419%20Umi%20karyani.pdf)
- Keyes, C. L., & Waterman, M. B. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood* (1st Editio). Psychology Press.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). PANDIVA BUKU.
- Kusaini, U. N. (2021). Identifikasi Permasalahan Santri Melalui Instrumen Alat Ungkap Masalah Di Pondok Pesantren Yogyakarta. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 2(2), 10. <https://doi.org/10.47453/coution.v2i2.354>
- Leme, V. B. R., Del Prette, Z. A. P., & Coimbra, S. (2015). Social skills, social support and well-being in adolescents of different family configurations. *Paideia*, 25(60), 9–17. <https://doi.org/10.1590/1982-43272560201503>

- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in Early Adolescence: Friendship Quantity, Friendship Quality, and Dyadic Processes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(5), 709–720. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1070352>
- Mathur, S. R., & Rutherford, R. B. (1996). *Is Social Skills Training Effective for Students with Emotional or Behavioral Disorders? Issues and Needs Arizona State*. 22(November), 21–28.
- McMahon, G., Creaven, A. M., & Gallagher, S. (2020). Stressful life events and adolescent well-being: The role of parent and peer relationships. *Stress and Health*, 36(3), 299–310. <https://doi.org/10.1002/smi.2923>
- Putri, T. S., & Novitasari, R. (2017). The Relationship Between Peer Attachment and Psychological Well - Being Of University Students. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 101–116. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art8>
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 27–38. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649–660. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.649>
- Roihanah, S., & Arsy, G. R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Profesi Keperawatan*, 9(2), 88–97.
- Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A., & Mohan, A. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 472–476. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.042>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salavera, C. (2021). *Relationship between Social Skills and Happiness: Differences by Gender*.
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress and Coping*, 20(3), 321–329. <https://doi.org/10.1080/10615800701282252>
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and*

Well-being. Free Press.

- Setyawan, I., & Dewi, E. K. (2019). Efektivitas Pelatihan “Pede” (Pemaafan, Efikasi Diri, Dan Empati) Untuk Meningkatkan School Well-Being Siswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 218. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.218-229>
- Taufiq, W., Puji Lestari, A., Irna Sari, L., & Ardianti Restianty, R. (2021). Kebijakan Pendidikan Karakter Dalam Meminimalisir Kenakalan Remaja. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 33–42. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i1.228>
- Usman, M. I. (2013). Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam (Sejarah Lahir, Sistem Pendidikan, dan Perkembangannya Masa Kini). *Jurnal Al Hikmah*, XIV(1), 101–119.
- Wafa, S., & Soedarmadi, Y. N. (2021). Subjective Well Being Pada Generasi Z Santri Ptyq Remaja Kudus. *Proyeksi*, 16(2), 183. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.183-197>
- Wahab, S., Rahman, F. N. A., Wan Hasan, W. M. H., Zamani, I. Z., Arbaiei, N. C., Khor, S. L., & Nawati, A. M. (2013). Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia-Pacific Psychiatry*, 5(SUPPL. 1), 82–89. <https://doi.org/10.1111/appy.12067>