

# PENGARUH PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL TERHADAP PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI

Fatimatuzzahra Aulia Rahmatika, Wisnu Sri Hertinjung  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Penyesuaian diri merupakan salah satu masalah yang sering terjadi kepada anak yang baru memasuki fase awal remaja, karena pada fase tersebut mereka mulai mengalami berbagai perubahan. Dengan meningkatkan keterampilan sosial melalui pelatihan menjadi salah satu cara untuk mengatasi penyesuaian diri. Tujuan dari penelitian ini menguji pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap peningkatan penyesuaian diri santri. Metode pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis desain eksperimen *Pre-Test, Post-Test Control Group Design*. Teknik *purposive sampling* dengan subjek santri kelas VII PPTQ Ibnu Abbas Klaten, Jenis kelamin perempuan dengan rentang usia  $\pm 11-14$  tahun, dengan kriteria skor penyesuaian diri rendah dan sangat rendah, subjek dengan kriteria tersebut berjumlah 44 santri, 22 kelompok eksperimen dan 22 kelompok kontrol yang dibagi secara random. Instrumen untuk mengukur peningkatan penyesuaian diri menggunakan Skala *Psychological Adjustment Scale* (PAS) dengan teori Haber dan Runyon. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *independent sample t-test* dan *paired sample t-test* dengan program pengolahan data berupa SPSS 20. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri dengan hasil uji hipotesis *Independent sample t-test* sebesar 0,0005 ( $p \leq 0,05$ ) dan hasil uji *Paired sample t-test* (2-tailed) sebesar 0,00 ( $p \leq 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil skor *pre-test* dan *post-test* dengan skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test*.

**Kata kunci:** penyesuaian diri, pelatihan ketrampilan sosial, santri

## Abstract

Self-adjustment is one of the problems that often occurs in children who have just entered the early phase of adolescence, because in that phase they begin to experience various changes. Improving social skills through training is one way to overcome self-adjustment. The aim of this research was to examine the effect of social skills training on improving students' self-adjustment. The method in this research uses quantitative research with a Pre Test-Post Test Control Group Design type of experimental design. Purposive sampling technique with students of class VII PPTQ Ibnu Abbas Klaten as subjects, female with an age range of  $\pm 11-14$  years, with criteria for low and very low self-adjustment scores, subjects with these criteria were 44 students, 22 experimental groups and 22 control groups which is distributed randomly. The instrument to measure increased self-adjustment uses the Psychological Adjustment Scale (PAS) with Haber and Runyon's theory. The data analysis used in this research is independent sample t-test and paired sample t-test with a data processing program in the form of SPSS 20. The results of this research show that social skills training has a significant influence on increasing self-adjustment with the results of the independent sample hypothesis test. t-test was 0.0005 ( $p \leq 0.05$ ) and Paired sample t-test (2-tailed)

test results were 0.00 ( $p \leq 0.05$ ), which means there is a significant difference in the pre-test scores. test and post-test with post-test scores higher than pre-test scores.

**Keyword:** self adjustment, social skill training, students

## 1. PENDAHULUAN

Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam dimana siswanya tinggal pada lingkup asrama berupa pondok dengan materi pengajaran yang sesuai dengan kitab suci Al Quran dengan tujuan menguasai ilmu agama Islam dan dapat diamalkan sebagai pedoman hidup (Badri & Munawiroh, 2007). Berdasarkan pernyataan tim departemen agama struktur pesantren terdiri dari kyai, santri, dan pesantren. Santri merupakan orang yang menimba ilmu dan orang yang menerima bimbingan. Kebanyakan dari santri berusia remaja, menurut Hurlock (1980) masa remaja awal berlangsung antara umur 12 sampai 16 atau 17 tahun. Pada masa tersebut remaja mulai mengalami banyak perubahan dan mengakibatkan remaja memiliki beberapa permasalahan salah satunya penyesuaian diri di lingkungan pesantren. Hasil penelitian Atiyah, dkk pada tahun 2020 membuktikan bahwa sebanyak 67% responden mendapatkan penyesuaian diri yang tinggi dan 33% responden mendapatkan penyesuaian diri yang sedang (Atiyah, dkk, 2020). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Miyanti sebanyak 19,1% mendapatkan penyesuaian diri yang rendah, 66,1% mendapatkan penyesuaian diri yang sedang, dan 14,8% mendapatkan penyesuaian diri yang tinggi (Miyanti, 2020). Pengamatan awal di PPTQ Ibnu Abbas Klaten mendapatkan hasil bahwa beberapa santri terlihat kurang aktif, hanya menunggu teman lain yang berbicara atau bertanya, dan laporan yang didapatkan dari pengasuh pondok bahwa beberapa santri yang berprestasi cenderung tidak ingin beradaptasi dengan lingkungan pertemanannya, dan beberapa santri juga lebih nyaman sendiri tanpa ingin berinteraksi dengan teman sebayanya. Sesuai dari pernyataan sebelumnya bahwa salah satu permasalahan santri yaitu penyesuaian diri.

Menurut Haber dan Runyon (1994), penyesuaian diri adalah suatu proses perubahan situasi, dimana efektivitas adaptasi diri ditandai dengan seberapa baik seseorang menghadapi perubahan situasi dan keadaan sehingga seseorang merasa selaras dengan lingkungannya dan puas dengan kebutuhannya. Sedangkan menurut Schneider (1964), penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup reaksi mental dan perilaku yang mewakili upaya individu untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dalam dirinya guna mencapai tujuan. kenyamanan dan keselarasan antara persyaratan internal dan harapan

lingkungan. Hurlock (2004) menyatakan adaptasi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan kelompok dan lingkungannya.

Beberapa aspek yang disampaikan Haber dan Runyon (1994), yaitu keakuratan persepsi terhadap realitas; Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan; Citra diri yang positif; Kemampuan untuk mengekspresikan emosi; Hubungan interpersonal yang baik. Kemudian menurut Schneider (1964), aspek penyesuaian diri yaitu adaptasi; *Compliance* (standar kesesuaian lingkungan); *Mastery* (rencana penyelesaian masalah sosial); *Individual variations* (perbedaan kepribadian dan pemecahan masalah).

Menurut Schneiders (1964), terdapat dua faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu 1) Faktor internal: Kepribadian (keinginan dan kesanggupan untuk berubah, pengendalian diri, realisasi diri, kecerdasan, keyakinan diri); 2) Faktor Eksternal : kondisi fisik. Hurlock (2008) mengemukakan dua faktor yaitu 1) Penilaian diri, individu yang memiliki kemampuan *self-assessment* kemudian dapat menyesuaikan baik kekuatan maupun kelemahannya, baik dari penampilan fisik (posisi tubuh, wajah, integritas dan kesehatan) dan keterampilan.; 2) Kemandirian, individu yang dapat berpikir, berperilaku, mampu mengambil keputusan dan menyesuaikan diri sendiri dengan norma-norma lingkungan. Terlihat bahwa kurangnya kemampuan beradaptasi atau interaksi sosial menjadi salah satu faktor yang membuat individu mengalami kesulitan penyesuaian, untuk mengatasinya adalah dengan meningkatkan keterampilan sosial karena adaptasi atau interaksi sosial merupakan bagian dari keterampilan sosial. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Ghofinayah dan Setiowati bahwa terdapat hubungan yang positif antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri (Ghofinayah & Setiowati, 2017). Penelitian lain yang dikemukakan oleh Shofi dan Maryam juga menyatakan bahwa keterampilan sosial memiliki hubungan yang positif terhadap penyesuaian diri (Shofi & Maryam, 2022).

Keterampilan sosial menurut Riggio (1990) merupakan bakat atau kemampuan emosional yang berperan penting dalam membentuk hubungan yang erat, baik dalam bentuk persahabatan, pekerjaan atau perkawinan, maupun dalam komunikasi dan interaksi verbal dan nonverbal dengan orang lain. Menurut Gresham & Elliot (1990) keterampilan sosial diartikan sebagai serangkaian ketrampilan yang memulai dan menjaga hubungan sosial yang positif, berperan serta dalam lingkungan sosial pertemanan, penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, dan dapat mendorong individu untuk memenuhi tuntutan sosial. Pelatihan atau psikoedukasi merupakan metode yang tepat digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosial. Pelatihan keterampilan sosial adalah keterampilan yang dapat dipelajari individu untuk

mengaktifkan komunikasinya melalui reaksi positif terhadap lingkungannya dan mengurangi kemungkinan reaksi negatif (Cartledge & Milburn, 1995).

Individu dengan keterampilan sosial yang tinggi akan memiliki banyak keuntungan dalam hidup. Mereka akan dengan mudah menerima dukungan sosial dari lingkungannya, menunjukkan tingkat adaptasi psikologis yang lebih baik, memiliki harga diri yang tinggi, dan meningkatkan keberhasilan akademik (Riggio & Carney, 2003). Beberapa aspek yang mempengaruhi keterampilan sosial menurut Riggio (1986) terdapat 6 aspek yaitu kepekaan emosi, ekspresi emosi, pengendalian emosi, kepekaan sosial, pengekspresian sosial, dan pengendalian sosial. Sedangkan aspek keterampilan sosial menurut Gresham & Elliot (1990) ada 4 yaitu perilaku kooperatif, perilaku asertif, empati dan kontrol diri. Menurut Cartledge dan Milburn (1995), ada enam faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial, yaitu kekurangan keterampilan kognitif dan perilaku, usia, jenis kelamin, tingkat perkembangan, dan lingkungan sosial.

Pelatihan pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan modul pelatihan keterampilan sosial “Menjadi Pribadi FRESH”. Modul ini telah diakui hak ciptanya oleh Kementerian Hukum dan Hak asasi Manusia (Kemenkumham) dengan nomor sertifikat 000125082 (Hertinjung et al., 2018). Pada modul FRESH berisi dua materi utama yaitu mengenal remaja dan mengasah keterampilan sosial. Pada materi pertama mengenal remaja diberikan bertujuan untuk santri lebih mengetahui bagaimana masa remaja itu dan apa saja permasalahan yang terjadi saat masa remaja. Untuk materi kedua mengasah keterampilan sosial bertujuan untuk memberitahu atau memberikan jalan keluar atas permasalahan yang terjadi dan menjelaskan perilaku FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile, Humble*) agar santri bisa mengimplementasikan perilaku tersebut di kehidupan sehari-hari. Pada penelitian Astuti (2023) membuktikan bahwa modul pelatihan keterampilan sosial “Menjadi Pribadi FRESH” efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial santri.

Berdasarkan dari beberapa pernyataan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh keterampilan sosial terhadap peningkatan penyesuaian diri santri ?. Jadi dapat disimpulkan sesuai rumusan masalah tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap penyesuaian diri pada santri. Penelitian ini secara teoritis memiliki manfaat sebagai bahan pengetahuan khususnya kajian psikologis sosial tentang pengaruh keterampilan sosial terhadap penyesuaian diri pada santri, dan secara praktis bermanfaat sebagai pengetahuan dan informasi pada peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan keterampilan sosial dan penyesuaian diri, serta diharapkan bagi santri untuk memahami pentingnya keterampilan sosial dalam beradaptasi dengan lingkungan

di sekitarnya. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh positif pelatihan keterampilan sosial terhadap penyesuaian diri pada santri, yang artinya pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri santri. Santri yang memperoleh pelatihan keterampilan sosial akan memiliki penyesuaian diri yang lebih tinggi dibandingkan santri yang tidak mendapatkan pelatihan keterampilan sosial.

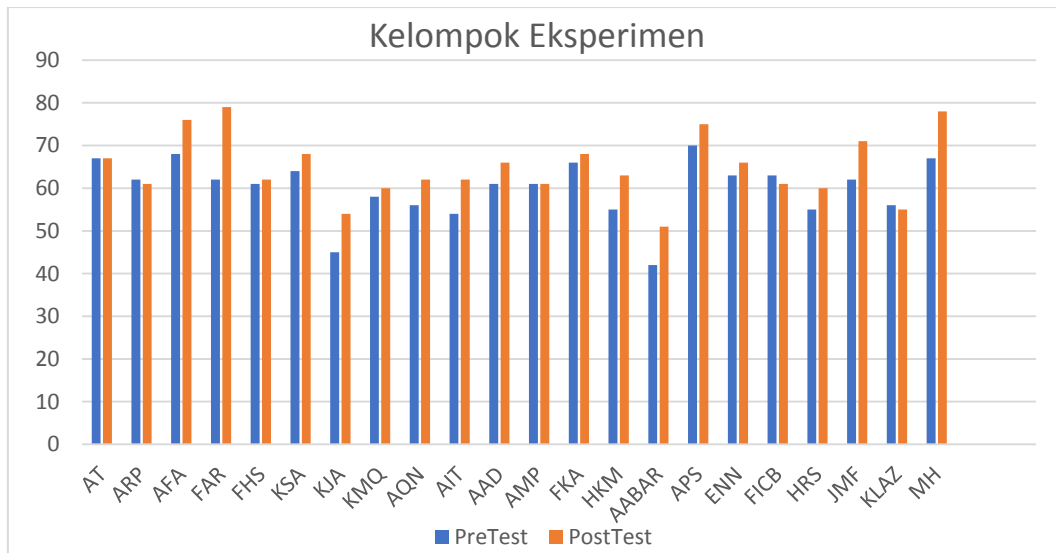
## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen yaitu *Pre Test-Post Test Control Group design*. Penelitian ini menggunakan santri kelas 7 Pondok Pesantren Ibnu Abbas Klaten, kelompok umur  $\pm$  11-14 tahun, dan teknik pengumpulan datanya adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, subjek yang berjumlah 100 santri di *screening* dengan menyebarkan skala *pre-test* terlebih dahulu untuk memperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibagi secara acak sesuai hasil *screening* yaitu dengan syarat hasil penyaringannya sedang, rendah, dan sangat rendah, dan diperoleh 44 santri yang terdiri dari 22 santri kelas eksperimen dan 22 santri kelas kontrol. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Skala *Psychological Adjustment Scale (PAS)* untuk mengukur penyesuaian diri dengan yang disusun berdasarkan dengan menggunakan skala dari penelitian yang dilakukan oleh Afifah & Saloom (2018) yang meneliti pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *self efficacy* terhadap penyesuaian diri santri baru dengan responden sebanyak 349 di Pondok Pesantren Daar El Qolam.

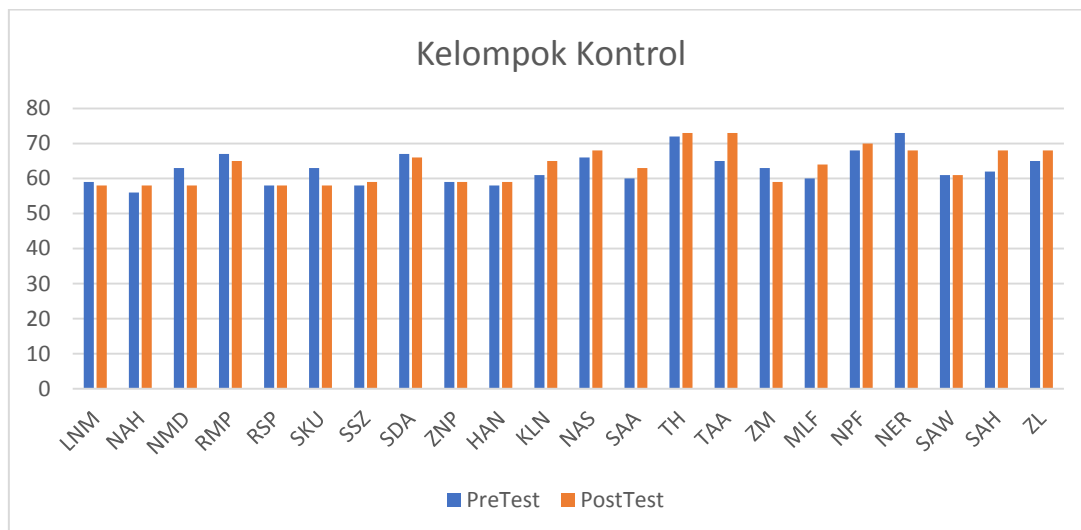
## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Hasil**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan populasi sebanyak 100 santri putri yang terdiri dari kelas VII A1,A2, dan A3 yang selanjutnya dilakukan proses *screening* dengan menggunakan skala penyesuaian diri sehingga diperoleh 44 santri putri yang memiliki skor penyesuaian diri sedang kebawah dan sebanyak 56 santri putri memiliki skor penyesuaian diri tinggi. Karena pada penelitian ini peneliti ingin meningkat penyesuaian diri santri maka peneliti memilih subjek dengan skor penyesuaian diri sedang kebawah, kemudian sebanyak 44 santri dibagi dua kelompok yaitu 22 kelompok eksperimen dan 22 kelompok kontrol. Untuk mengetahui perbedaan hasil kedua kelompok, terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada seluruh subjek. Grafik di bawah ini menunjukkan perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol.



Gambar 1. Grafik Skor pre test dan post test kelompok eksperimen



Gambar 2. Grafik Skor pre test dan post test kelompok kontrol

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Apabila data bersifat parametrik uji asumsi yang harus dilakukan terlebih dahulu yaitu uji normalitas, data dikatakan normal atau parametrik apabila nilai probabilitas ( $\text{sig} \geq 0,05$ ) (Ghozali, 2018).

Tabel 1. Uji Normalitas

<i>Kolmogorov -Smirnov</i>				
	<b>Kelompok</b>	<b>Statistic</b>	<b>Df</b>	<b>Sig.</b>
Penyesuaian Diri	Eksperimen	0.108	22	0.200
	Kontrol	0.109	22	0.200

Dari hasil uji normalitas pada table 6 dengan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi pada kelompok eksperimen sebesar 0,200 dan kelompok kontrol sebesar 0,200. Kedua kelompok eksperimen dan kontrol memiliki nilai signifikansi  $\geq 0,05$  yang berarti dalam penelitian berdistribusi normal. Jika data memiliki hasil normal Langkah yang harus dilakukan selanjutnya yaitu uji independent sample t-test untuk mengetahui hasil dari uji hipotesis dan uji homogenitas.

Uji asumsi selanjutnya yaitu uji homogenitas. Data dikatakan homogen jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$  (Priyatno, 2014).

Tabel 2. Uji Homogenitas

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	
		<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>Penyesuaian Diri</b>	<i>Equal variances assumed</i>	2.058	0.159

Pada tabel 7 *Levene's Test for Equality of Variances* dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0,159 yang berarti data penelitian ini terdistribusi homogen. Karena dapat dibuktikan nilai *Equal variances assumed* data tersebut  $\geq 0,05$ .

Uji hipotesis *independent sample t-test* dilakukan ketika data penelitian tersebut berdistribusi normal dan homogen. Variabel independen dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen jika tingkat signifikansi yang diperoleh  $\leq 0,05$  (Priyatno, 2014).

Tabel 3. Uji Hipotesis  
*Independent Sample Test*

		<i>t-test for Equality of Means</i>		
		<b>T</b>	<b>Df</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
<b>Penyesuaian Diri</b>	<i>Equal variances assumed</i>	3.425	42	0,001*

Pada tabel 8 *T-test for Equality of Means* nilai signifikansi (2-tailed) yang ditunjukkan sebesar 0,001 yang berarti nilai signifikansi  $\leq 0,05$ . Karena pada penelitian ini hipotesis yang digunakan adalah hipotesis berarah jadi hasil nilai signifikansi (2-tailed) dibagi 2, dalam hal ini nilai signifikansi yang dihasilkan adalah 0,0005 dan nilai koefisien t sebesar 3,425 yang

membuktikan bahwa pelatihan keterampilan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri.

Data selanjutnya untuk memperkuat asumsi dalam uji hipotesis yang dilakukan, peneliti memasukkan uji lain dengan menggunakan *paired-samples t-test*. Pada uji *paired-samples t-test* yang dilihat adalah perbedaan *pre-test post-test* pada kelompok eksperimen dengan hasil signifikan (2-tailed)  $\leq 0,05$  (Ghozali, 2018).

Tabel 4. Uji *paired sample t-test*

Test	N	Statistika deskriptif	Paired T-Test		
		Mean	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pre-test	22	59.91	-4.889	21	0.000*
Post-test	22	64.82			

Pada tabel 9 *paired sample t-test* memperlihatkan nilai signifikansi sebelum dan sesudah pengujian dengan nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000. Dengan hasil selisih *mean pre-test* dan *post-test* sebesar 4,91 dan nilai koefisien t -4,889 yang berarti adanya perbedaan yang signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test* dengan skor *post-test* lebih besar dari skor *pre-test*.

### 3.2 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh keterampilan sosial terhadap peningkatan penyesuaian diri santri. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji hipotesis *Independent Sample T-Test* dan diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,0005 ( $p \leq 0,05$ ) dan nilai koefisien t sebesar 3,425 artinya pelatihan ketrampilan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri santri. Untuk perkuat argumen pada penelitian ini peneliti menggunakan hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) dan nilai koefisien t -4,889 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pengujian dimana skor *post-test* memiliki hasil lebih tinggi daripada skor *pre-test*.

Hasil uji hipotesis yang mendasari penelitian ini adalah pelatihan ketrampilan sosial terbukti sangat efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri pada santri. Hipotesis ini dipengaruhi oleh teori Harber dan Runyon (1994) yang mengatakan bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri dengan meningkatkan keterampilan sosialnya. Hasil analisis ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil dimana skor penyesuaian pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan pasca intervensi



keterampilan sosial dan pra intervensi keterampilan sosial dari sebelum dan sesudah pengujian (Damra, 2021).

Prosedur pada penelitian ini diawali dengan dilaksanakannya screening dan pre-test pada tanggal 12 Juni 2023 dengan menyebarkan lembar pre-test yang berisikan skala penyesuaian diri. Menggunakan populasi santri putri kelas VII di pondok pesantren Ibnu Abbas dengan jumlah total 100 santri. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui skor penyesuaian diri yang dimiliki oleh seluruh santri putri kelas VII di Pondok Pesantren Ibnu Abbas. Kemudian digunakan untuk menjaring subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yaitu santri dengan skor tingkat penyesuaian diri sedang, rendah, dan sangat rendah sehingga diperoleh 44 santri yang kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok, 22 santri kelompok eksperimen dan 22 santri kelompok kontrol. Selanjutnya, pada tanggal 19 Juni 2023 dilaksanakan perlakuan atau pelatihan dengan materi mengenal remaja dan mengasah keterampilan sosial.

Santri termasuk dalam kategori usia remaja yang dijelaskan oleh Hurlock (1980) bahwa masa remaja dimulai dari umur 13-16 atau 17 tahun dan umur 16-18 tahun termasuk kedalam kategori remaja akhir. Pada pelatihan sesi mengenal remaja santri dijelaskan bagaimana perubahan fisik dan perkembangan remaja. Perubahan fisik yang terjadi saat seseorang menuju masa remaja yaitu berkembangnya hormon estrogen dan progesteron, payudara dan pinggul membesar, menstruasi, tumbuh rambut pada ketiak dan kelamin, ciri-ciri perubahan fisik tersebut terjadi pada remaja perempuan. Selanjutnya pada materi perkembangan remaja ada beberapa perkembangan yaitu kognitif, emosi, sosial serta terdapat beberapa penjelasan terkait tugas-tugas perkembangan remaja, dilema remaja, dan permasalahan yang sering terjadi pada saat masa remaja. Akhir dari sesi mengenal remaja terdapat penugasan yang berjudul "*River of life*" yaitu santri disuruh mengisi beberapa tabel dari masa ke masa jadi masa kecil hingga masa depan tentang perjalanan masa lalu dan masa depan yang menyangkut keluarga, teman dan Pendidikan seperti, permasalahan terbesar yang pernah atau sedang dihadapi, kebahagiaan yang pernah dan sedang dirasakan, dan Impian atau harapan di masa depan. Pada saat sesi pertama ini berjalan beberapa santri terlihat aktif dan antusias untuk bertanya dan menjawab pernyataan dan pertanyaan yang diberikan fasilitator dan beberapa juga terlihat diam, dan kurang fokus.

Pada sesi kedua materi ketrampilan sosial, menjelaskan tentang berbagai aspek ketrampilan sosial yaitu ekspresi emosi, kepekaan emosi, pengendalian sosial, pengekspresian sosial, pengendalian emosi dan kepekaan sosial (Riggio, 1986). Serta memberikan gambaran kepada santri tentang ciri-ciri ketrampilan sosial yang baik dan

keterampilan sosial seperti apa yang dapat dikembangkan dilingkungan pesantren dan memberikan penjelasan terkait tentang FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile, dan Humble*). Pada sesi kedua ini santri diperlihatkan video tentang “bagaimana beradaptasi dengan lingkungan baru”, setelah itu santri diminta untuk memberikan tanggapan tentang video tersebut seperti situasi dan apa yang dilakukan atau dibutuhkan siswa pada video tersebut, hal ini dilakukan untuk santri dapat aktif dan dapat memahami tentang materi keterampilan sosial yang telah diberikan terkait bagaimana ketrampilan sosial dikembangkan terutama pada video yang ditayangkan.

Pada sesi kedua mengasah keterampilan santri juga diberikan materi mengenai FRESH yaitu menjelaskan tentang point-point penting dari setiap komponen FRESH yang dapat diterapkan santri pada kehidupan sehari-hari terutama pada lingkungan pesantren yang dapat membantu santri untuk lebih mengembangkan diri untuk bersosialisasi dengan sesama santri, musyrif dan musyrifah. Materi FRESH sendiri terdiri dari *friendly, respect, empathy, smile, dan humble*. *Friendly* merupakan sikap ramah kepada orang lain atau sesama teman, sikap ramah termasuk realisasi dari akhlak yang terpuji. *Respect*, sikap dimana kita sebagai manusia dapat memperlakukan sesama manusia dengan sebaik-baiknya. *Empathy* merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan merasakan perasaan orang lain. Dalam islam selalu mengajarkan kita untuk memiliki rasa kasih sayang dan peduli terhadap sesama manusia dan seluruh ciptaan-Nya. Seperti yang tertera pada surat Al Maidah ayat 2 sebagai berikut,

لِعِقَابِ شَدِيدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاتَّقُوا ۖ وَالْعَدُونَ الْإِثْمَ عَلَى تَعَاوُنَا وَلَا ۖ وَالتَّقْوَىٰ الْبِرِّ عَلَىٰ وَتَعَاوَنُوا

Artinya: "...Dan saling tolong-menolonglah kamu dalam berbuat kebaikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya." (QS. Al Maidah: 2).

Selanjutnya, *Smile* merupakan bentuk ibadah yang paling sederhana, namun mampu menyempurnakan keutamaan akhlak. Hal ini juga terdapat pada hadits riwayat at Tirmidzi yang berbunyi, ”Senyumlah kepada saudaramu (sesama muslim) merupakan nilai sedekah bagimu”. *Humble* atau *tawadhu'* adalah kerendahan hati yang mengharuskan kita berbicara kepada orang lain dengan hormat, tanpa memandang rendah orang lain. Seperti yang tertera pada surat Al Furqon ayat 63 sebagai berikut,

سَلَّمَ قَالُوا الْجَاهِلُونَ خَاطَبَهُمْ وَإِذَا هَوْنًا الْأَرْضِ عَلَىٰ يَحْشُونَ الَّذِينَ الرَّحْمَنُ وَعِبَادُ

Artinya: “Adapun hamba-hamba Allah Yang Maha Pengasih, mereka adalah orang-orang yang hidup dengan rendah hati di muka bumi, dan bila orang bodoh memberi salam kepada

mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan “Salam”.” (QS. Al Furqon:63)

Materi FRESH diberikan agar dapat membantu santri untuk meningkatkan ketrampilan sosial mereka terlebih membantu mereka menyesuaikan diri di lingkungan baru terutama pesantren. Pada sesi kedua pada saat fasilitator memberikan pertanyaan hanya ada beberapa santri yang antusias untuk menjawab dan yang lain hanya terlihat diam dan hanya menunggu teman lain untuk bertanya, tapi pada saat penayangan video hampir semua santri terlihat sangat antusias dan tertarik untuk menonton video tersebut.

Pada kelompok kontrol santri tidak diberikan perlakuan sama sekali hanya didiamkan saja. Jadi beberapa santri melakukan kegiatan sendiri seperti membaca al quran dan beberapa santri hanya terlihat berdiam diri saja. Setelah pelatihan yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Selanjutnya, kelompok eksperimen dan kontrol diberikan lembar post-test dengan berisikan skala post-test penyesuaian diri. Yang terakhir, dibagikan lembar evaluasi pada santri di kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil *worksheet* atau tugas yang diberikan kepada santri, setelah santri mendapatkan pelatihan mereka menjadi lebih memahami bagaimana ketrampilan sosial dapat dilakukan di kehidupan sehari-hari, dilihat dari hasil evaluasi santri yang menunjukkan bahwa materi yang diberikan sangat bermanfaat dan memotivasi mereka untuk meningkatkan ketrampilan sosial mereka untuk lebih mudah bersosialisasi dan beradaptasi di lingkungan terutama lingkungan pesantren. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu kurangnya variasi subjek karena hanya terdapat satu jenis kelamin yaitu perempuan, dan hanya melakukan pengujian *pre-test* dan *post-test* tanpa ada tindak lanjut setelah pelatihan.

#### **4. PENUTUP**

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh keterampilan sosial terhadap peningkatan penyesuaian diri dengan subjek santri kelas VII di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Ibnu Abbas Klaten dengan kriteria perempuan dengan rentang usia  $\pm$  11-14 tahun, santri yang mengikuti pelatihan sebanyak 44 orang yang kemudian dibagi 2 kelompok 22 orang kelas eksperimen dan 22 orang kelas kontrol. Dan hasil dari penelitian ini pelatihan keterampilan sosial secara signifikan dapat mempengaruhi peningkatan penyesuaian diri santri, dilihat adanya perbedaan yang signifikan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan hasil *post-test* memiliki skor lebih tinggi dari *pre-test*.

Melalui penelitian ini, penulis memberikan saran bagi para peneliti di bidang psikologi, diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk menambah informasi dan referensi. Untuk santri diharapkan dapat lebih meningkatkan penyesuaian dirinya dengan cara menerapkan materi

ketrampilan sosial yang telah diberikan pada saat pelatihan kepada teman, ustad atau ustadzah dan lingkungan sekitar. Untuk pihak pondok diharapkan kedepannya dapat lebih memberikan pengertian mendalam terkait keterampilan sosial kepada santri seperti perilaku keterampilan sosial yang sesuai untuk dilakukan di kehidupan sehari-hari santri di pondok dan membangun suasana pondok yang nyaman agar dapat membantu santri untuk dapat lebih meningkatkan penyesuaian dirinya di pondok. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mempelajari lebih lanjut mengenai penyesuaian diri dan memahami fokus penelitian yang diteliti, dapat mengembangkan penelitian yang lebih beragam, seperti menggunakan jenis kelamin yang berbeda atau membandingkan dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan, menambah jumlah subjek dan faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya dalam mempelajari variabel keterampilan sosial dan penyesuaian diri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifah, S. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santri Baru. *Skripsi*.
- Agama, T. D. (2003). *Pondok Pesantren dan Madrasah Diniyah Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: Departemen Agama RI Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, Y. D. (2023). EFEKTIVITAS PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SANTRI DI PONDOK PESANTREN. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Atiyah, K., Mughni, a., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *M@ddah*, 47.
- Badri, H., & Munawiroh. (2007). *Pergeseran literatur pesantren Salafiyah*. Jakarta: Puslitbang Lektur Keagamaan.
- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1995). *Teaching Social Skills to Children and Youth, Innovative Approaches, third edition*. Massachussets: Allyn & Bacon.

- Damra, H. R. (2021). pengaruh pelatihan ketrampilan sosial untuk meningkatkan penyesuaian diri sosial di sekolah pada remaja sekolah menengah pertama. *al-mutharahah*.
- Feuerstein, R., & Rand, Y. (1997). *Don't acceptme as I am: Helping Retarded Performers Excel*. Illinois: Skylight Training and Publishing, Inc.
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Keterampilan Sosial dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus. *Proyeksi*.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 25 (9th ed)*. semarang: Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence ( Kecerdasan Emosional )*. (T. Hermaya, Trans.) Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gresham, F., & Elliot, S. N. (1990). *Social skills rating system manual*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1994). *Psychology of adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hurlock. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Hertinjung, W. S., Hufron, A., Nur Anganthi, N. R., Partini, & Raihana, P. A. (2018). Modul Pelatihan Keterampilan Sosial :Menjadi Pribadi “FRESH.”
- Isnawan, M. G. (2020). *Kuasi Eksperimen*. Lombok Tengah: Nashir Al-Kutub Indonesia.
- Miyanti, M. A. (2020). Hubungan Kematangan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 38.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 Pengolah Data Terpraktis*. Yogyakarta: ANDI.
- Riggio, R. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*.

- Riggio, R. E., & Carney, D. R. (2003). *Social Skills Inventory Manual, 2nd ed.* CA: Mind Garden.
- Rusiadi. (2013). *Metode Penelitian, Manajemen Akuntansi dan Ekonomi Pembangunan, Konsep, Kasus dan Aplikasi SPSS, Eviews, Amos, Lisrel.* Medan: USU Press.
- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health.* New York: Holt, Rinehart, and Wiston.
- Shofi, A. B., & Maryam, E. W. (2022). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Santriwati Tahun Pertama di Pondok Pesantren. *Academia Open.*
- Silalahi, U. (2012). *Metode penelitian social.* Bandung: Refika Aditama.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.
- Sulistio, W., Wiroko, E. P., & Paramita, A. D. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi.*