

PENGARUH PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SANTRI

Nurul Khasanah Fitriana, Wisnu Sri Hertinjung
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan salah satu karakter positif yang perlu dimiliki oleh santri pada era saat ini, namun permasalahan kepercayaan diri masih ditemukan di kalangan santri. Pelatihan keterampilan sosial bisa menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada Santri. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain *Pre-Test Post-Test Control Group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu memilih subjek sesuai dengan kriteria penelitian. Subjek pada penelitian ini adalah santri dengan jenis kelamin perempuan, kelas X dan memiliki skor keterampilan sosial pada kategori sedang hingga sangat rendah. Subjek yang memenuhi kriteria sejumlah 32 santri, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara random. Instrumen untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan skala kepercayaan teori yang dikemukakan oleh Lauster. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik yaitu *independent sample t-test* dan *paired sample t-test*. Hasil dari penelitian ini membuktikan hasil perhitungan *independent sample t-test* yang menunjukkan nilai koefisien *t* sebesar 3,073 dengan signifikansi sebesar 0,002 ($p \leq 0,05$), yang artinya skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan skor kelompok kontrol dan hasil perhitungan uji *paired sample t-test* kelompok eksperimen didapatkan nilai koefisien *t* sebesar -7,031 dengan signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,00 ($p < 0,01$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*. Dari hasil tersebut hipotesis terbukti dan disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri pada santri.

Kata kunci : kepercayaan diri, pelatihan keterampilan sosial, santri

Abstract

Self-confidence is one of the positive characters that students need to have in the current era, but self-confidence problems are still found among students. Social skills training can be one way to increase self-confidence. The purpose of this study was to examine the effect of Social Skills Training on Self-Confidence in Santri. The research method used is an experiment with a *Pre-Test Post-Test Control Group* design. The sampling technique used is *purposive sampling*, which selects subjects according to the research criteria. The subjects in this study were santri with female gender, class X and had social skills scores in the moderate to very low category. Subjects who met the criteria were 32 students, then divided into two groups, namely the experimental group and the control group randomly. The instrument to measure self-confidence uses the theoretical confidence scale proposed by Lauster. Data analysis in this study used parametric statistics, namely *independent sample t-test* and *paired sample t-test*. The results of this study prove the results of the *independent sample t-test* calculation which shows the value of the *t* coefficient of 3.073 with a significance of 0.002 ($p \leq 0.05$), which means that the self-confidence score in the experimental group is significantly higher than the control group score and the results of the *paired sample t-test* calculation.

Keywords: self-confidence, social skills training, santri

1. PENDAHULUAN

Istilah pondok berasal dari bahasa Arab yaitu "*fundukun*" yang secara harfiah artinya adalah asrama. Sedangkan istilah pesantren merupakan pelafalan dari kata pesantrian yang artinya tempat tinggal santri. Maka dapat diartikan bahwa pondok pesantren merupakan tempat tinggal santri sekaligus tempat santri untuk mencari ilmu pengetahuan agama kepada kiai (Sukanto, 1999). Santri memiliki arti yang sama dengan siswa atau peserta didik. Sudarwan Danim mendefinisikan peserta didik sebagai remaja yang masih perlu mengembangkan potensi berupa kognitif, afektif dan psikomotor yang dimiliki (Danim, 2010). Seperti yang kita ketahui bahwa santri yang menginjak masa SMP dan SMA merupakan seorang remaja, Hurlock (1980) juga memaparkan bahwa masa remaja berlangsung dari usia 13-17 tahun. Dengan demikian artinya santri adalah seorang remaja yang memiliki beragam permasalahan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, salah satunya yaitu masih kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh santri ketika harus berinteraksi dengan lingkungannya. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Novia, dkk pada tahun 2020 yang menjelaskan bahwa santri memiliki perasaan rendah diri dan kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat pada saat forum diskusi, sehingga membuat santri menjadi pasif (Novia, dkk., 2022). Sejalan dengan hal tersebut Daulay & Deswalantri (2022) juga melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat sebesar 22,2% santri memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang, 5,6% santri memiliki kepercayaan diri pada kategori buruk, dan sebesar 16,7% santri memiliki kepercayaan diri pada kategori sangat buruk. Hasil pengamatan awal di pondok pesantren Ibnu Abbas Klaten, santri cenderung terlihat pasif dan tidak ingin ikut berpartisipasi dalam sesi tanya jawab, hal ini juga didukung berdasarkan pengamatan dari pengasuh bahwa sebagian santri cenderung menunjukkan perilaku kurang bisa mengekspresikan diri dan menutup diri dari pergaulan bersama teman sebayanya. Maka dari itu kepercayaan diri merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh santri saat ini.

Lauster (1992) mendeskripsikan kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian yang mencakup keyakinan akan kemampuan diri individu sehingga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan luar serta orang lain sehingga dapat bertindak sesuai apa yang diinginkan dengan gembira, optimis, bertanggung jawab dan dapat bertoleransi sesuai dengan pengalaman hidup yang dialami (Ghufron & Suminta, 2010). Selain itu Hakim (2005) juga menjabarkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang dalam memahami kelebihan yang dimilikinya untuk dapat mencapai tujuan hidup (Hakim, dkk., 2005). Kepercayaan diri membawa seseorang pada kehidupan yang sukses dan menyenangkan,

karena seseorang yang memiliki kepercayaan yang baik akan mudah mengambil keputusan, mudah untuk berinteraksi dengan teman dan mudah untuk membangun hubungan dengan orang lain, serta dapat mempertahankan kesuksesan (Taylor, 2013).

Beberapa aspek yang membentuk kepercayaan diri menurut Lauster (2008) yaitu (1) Keyakinan kemampuan diri; kemampuan dalam melakukan segala hal dengan sungguh-sungguh dan yakin bahwa dirinya dapat melakukan hal tersebut, (2) Optimis; sikap positif dimana seseorang melihat segala sesuatu tentang dirinya dan kemampuannya dengan sudut pandang positif, (3) Objektif; pandangan seseorang mengenai bagaimana ia memandang permasalahan sesuai dengan faktanya, (4) Bertanggung jawab; kesediaan seseorang dalam menanggung konsekuensi atas apa yang telah ia perbuat, (5) Rasional dan realistis; seseorang dapat menganalisis permasalahan sesuai dengan kenyataan yang dapat diterima oleh akal sehat. Sedangkan aspek lain juga dikemukakan oleh Burton & Platts (2006) yaitu (1) *self-assuredness*;kepastian diri, (2) *belief in the ability of other people*; percaya terhadap kemampuan orang lain, dan (3) *keeping certain information secret or restricted to a few people*; menjaga kerahasiaan (Burton & Platts, 2006).

Saat individu tidak memiliki kepercayaan diri ada beberapa faktor yang mempengaruhi. Lauster (1992) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu (1) Kemampuan pribadi; yaitu kemampuan seseorang untuk mengembangkan diri, dimana kemampuan ini membuat individu tersebut menjadi mandiri, tidak merasa bingung dan takut atas pilihannya, dan dapat mengenal kemampuannya sendiri, (2) keterampilan sosial; yaitu bagaimana cara individu untuk menerima serta menghargai orang lain, mengenal sikap orang lain untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat bertoleransi dan individu dapat berhubungan dengan lingkungannya, (3) Konsep diri; yaitu bagaimana cara individu dalam memandang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara positif maupun negatif (Ghufron & Suminta, 2010). Sedangkan menurut Santrock (2003) faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri adalah cara individu berinteraksi dan berhubungan dengan lingkungan. Dimana hal ini menurut Lauster bahwa interaksi sosial merupakan bagian dari keterampilan sosial. Oleh karena itu kurangnya percaya diri tentunya harus diatasi dengan cara meningkatkan keterampilan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soraya (2016) yang membuktikan bahwa keterampilan sosial memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri dengan pengaruh kontribusi sebesar 37,1%.

Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan memberikan pelatihan. Pelatihan merupakan proses pengembangan pada seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan keahlian, artinya pelatihan dapat membentuk seseorang sesuai dengan yang diharapkan (Kasmir, 2016). Hamali dan Budihastuti (2019) berpendapat bahwa pelatihan bermanfaat untuk meningkatkan keahlian dan pengetahuan dengan memberikan serangkaian aktivitas sehingga dapat meningkatkan keahlian dalam bidangnya. Kasmir (2016) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pelatihan yaitu berupa peserta pelatihan, instruktur, materi pelatihan, lokasi pelatihan, lingkungan pelatihan, dan waktu pelatihan. Terdapat berbagai metode untuk mengubah perilaku individu maupun kelompok, antara lain melalui beberapa pelatihan, contohnya yaitu pelatihan *mindfulness* (Eskawati, dkk. 2019), pelatihan model *Mediated Learning Experience (MLE)* (Hertinjung, dkk, 2008), dan pelatihan yang lainnya. Dalam penelitian ini, untuk meningkatkan kepercayaan diri santri digunakan metode pelatihan, yaitu pelatihan keterampilan sosial.

Pelatihan dalam penelitian ini menggunakan modul pelatihan keterampilan sosial: menjadi pribadi FRESH yang disusun oleh Hertinjung, dkk (2018) dengan materi utama yaitu mengenal remaja dan keterampilan sosial. Modul ini telah mendapatkan pengakuan dari Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia (Kemenkumham) sebagai salah satu hak cipta dengan bukti no sertifikat 000125082. Materi mengenal remaja bertujuan untuk memberikan gambaran terkait bagaimana kondisi yang dialami oleh santri selama menginjak masa remaja. Materi keterampilan sosial bertujuan untuk memperkenalkan kepada santri bagaimana cara mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami. Kemudian materi FRESH bertujuan untuk membuat santri memahami dan memaknai setiap unsur dalam FRESH untuk kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Modul Keterampilan Sosial : Menjadi Pribadi “FRESH” telah digunakan dalam penelitian (Astuti, 2023) dan efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial santri.

Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan mudah berinteraksi dengan lingkungannya serta dapat menyampaikan pendapat atau informasi dengan leluasa tanpa adanya rasa takut atau perasaan negatif lainnya. Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk memahami aturan sosial, memahami pesan verbal maupun non-verbal serta untuk menyesuaikan perilaku dalam berbagai situasi (Wu, 2008). Cartledge dan Milburn (1995) mengartikan keterampilan sosial sebagai kemampuan pemecahan masalah untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga menciptakan suasana masyarakat yang harmonis.

Sedangkan Combs & Slaby (2006) mendefinisikan keterampilan sosial sebagai kemampuan berinteraksi dengan individu lain di dalam lingkungan sosial dengan cara-cara tertentu yang dapat diterima dan saling menguntungkan.

Adapun aspek-aspek keterampilan sosial menurut Riggio (1986) yaitu kepekaan emosi, ekspresi emosi, pengendalian emosi, kepekaan sosial, pengekspresian sosial, dan pengendalian sosial. Aspek keterampilan sosial menurut Cartledge dan Milburn (1995) yaitu; (1) *environmental behavior* (perilaku terhadap lingkungan), (2) *interpersonal behaviors* (perilaku interpersonal), (3) *self-related* (perilaku yang berkaitan dengan diri sendiri), (4) *task-related behaviors* (perilaku yang berhubungan dengan tugas). Aspek lain juga dikemukakan oleh Wu (2008) diantaranya yaitu prestasi sosial, pemindaian sosial dan fleksibilitas sosial. Materi pertama mengenai remaja yang terdapat dalam modul, merupakan representasi atau turunan dari aspek *self-related*, dimana santri diajak peka terhadap kondisi dalam dirinya sendiri. Materi kedua mengenai keterampilan sosial, lebih banyak mengupas tentang aspek *environmental behavior* dan *interpersonal behaviors*, dimana santri diberikan pengetahuan mengenai cara berperilaku terhadap lingkungannya dan bagaimana cara berkomunikasi dengan lingkungannya (Cartledge dan Milburn, 1995). Sementara materi ketiga mengenai FRESH merupakan implementasi dari aspek-aspek yang dikemukakan Riggio (1986).

Keterampilan sosial dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, Cartledge dan Milburn (1995) mengungkapkan ada enam faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial, diantaranya yaitu *Cognitive and behavioral skill deficit* (gangguan pada kemampuan kognitif dan perilaku), umur, jenis kelamin, tingkat perkembangan, dan lingkungan sosial. Adapun manfaat dari keterampilan sosial yaitu dapat meningkatkan kesadaran diri pada anak, membangun kemandirian dan melatih tanggung jawab, mengembangkan *Skill* yang dimiliki oleh anak, dan dapat meningkatkan empati (Cornish & Ross, 2004).

Salah satu aspek dalam keterampilan sosial yaitu pengendalian emosi. Pengendalian emosi dapat mempengaruhi kepercayaan diri, karena dengan pengendalian emosi yang bagus maka seseorang akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Lindenfield (1997) bahwa seseorang yang mampu mengontrol emosinya akan cenderung lebih percaya diri karena tidak takut lepas kendali ketika menghadapi sebuah tantangan. Remaja yang mampu mengontrol emosinya artinya remaja tersebut memiliki kematangan emosi yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puteri (2018) membuktikan bahwa kematangan emosi memberikan pengaruh sebanyak 45%

terhadap kepercayaan diri. Artinya, keterampilan sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri, hal ini diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Martono, dkk pada tahun 2021 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara keterampilan sosial terhadap kepercayaan diri dengan signifikansi sebesar 0,002.

Berdasarkan berbagai pemaparan latar belakang serta kajian pustaka diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh keterampilan sosial terhadap peningkatan kepercayaan diri pada santri?. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap peningkatan kepercayaan diri santri. Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis. Manfaat secara teoritis dari penelitian ini yaitu: hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan empiris untuk menambah informasi dan pengetahuan khususnya dalam kajian ilmu psikologi untuk memahami pengaruh keterampilan sosial terhadap peningkatan kepercayaan diri pada santri. Sedangkan manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu: (1) bagi santri: membuat santri memahami bagaimana pentingnya keterampilan sosial dalam membentuk karakter yang pemberani dan mudah untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. (2) bagi penelitian selanjutnya: dapat menjadi referensi serta informasi baru terkait pengaruh keterampilan sosial terhadap peningkatan kepercayaan diri santri. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh positif pelatihan keterampilan sosial terhadap peningkatan kepercayaan diri santri, yang artinya pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri santri.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimental dengan desain eksperimen *Pre-Test Post-Test Control Group design*.

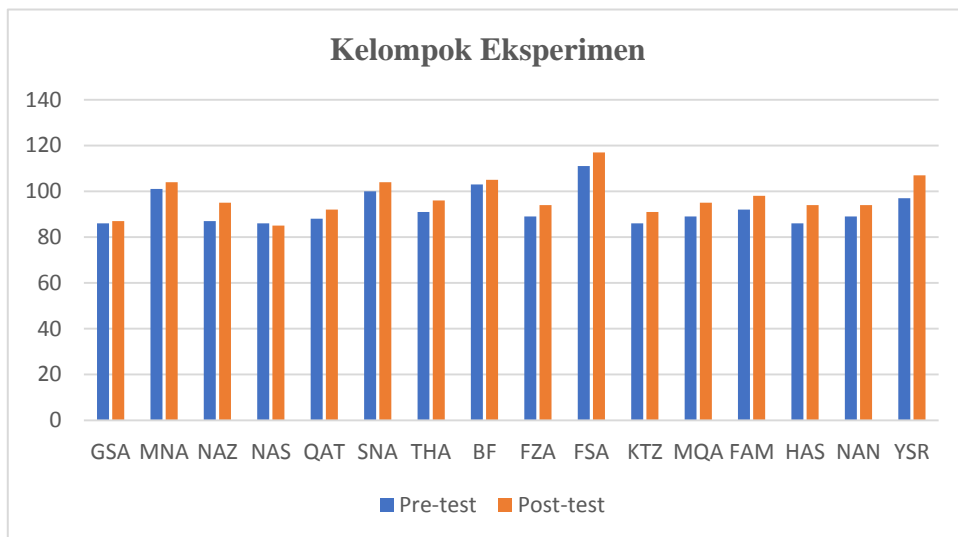
Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri kelas X di pondok pesantren Tahfidzul Quran Ibnu Abbas Klaten.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini merupakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel dibatasi oleh karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Santri yang dapat mengikuti penelitian adalah santri putri kelas X yang memiliki skor kepercayaan diri sedang ke bawah. Peneliti melakukan *screening* terhadap 86 santri putri kelas X untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh santri. Dengan data tersebut maka diperoleh sebanyak 32 santri yang sesuai kriteria subjek penelitian.

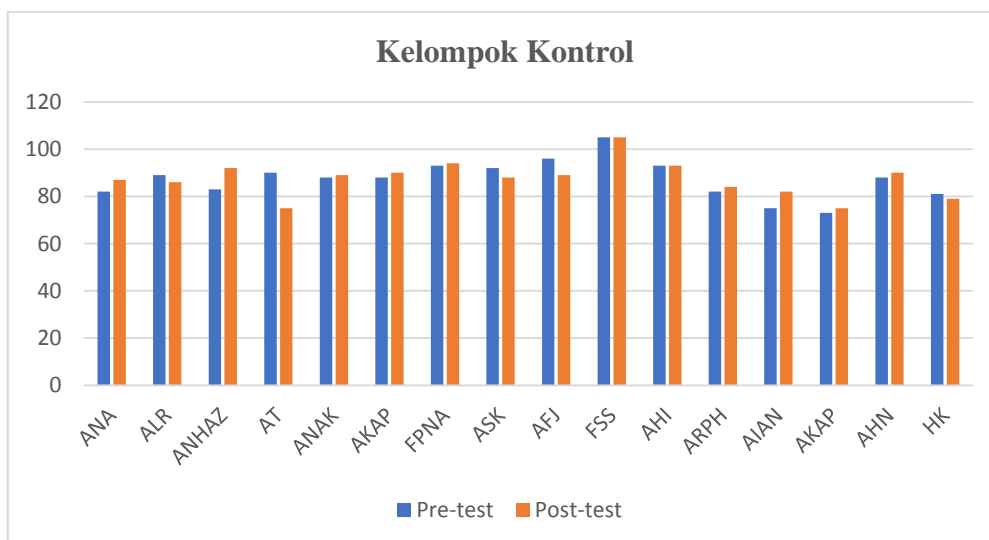
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi kelas X di pondok pesantren Ibnu Abbas yang berjumlah 86 santri dan terdiri dari kelas A1, A2 dan A3. Selanjutnya dilakukan proses screening dengan menggunakan skala kepercayaan diri sehingga diperoleh 32 santri yang memiliki kepercayaan diri sedang ke bawah dan 54 santri yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Karena peneliti ingin meningkatkan kepercayaan diri santri, maka dipilihlah subjek yang memiliki kepercayaan diri sedang ke bawah. Kemudian sebanyak 32 santri dibagi menjadi dua kelompok yaitu 16 santri di kelompok eksperimen dan 16 santri di kelompok kontrol.



Gambar 1. Skor Kelompok Eksperimen



Gambar 2. Skor Kelompok Kontrol

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi terdiri atas uji normalitas dan uji homogenitas. Asumsi yang harus dipenuhi apabila menggunakan analisis parametrik yaitu pada uji normalitas data harus bersifat normal dengan signifikansi $\geq 0,05$ (Isnawan, 2020). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Test of Normality

<i>Kolmogorov -Smirnov</i>				
	Kelompok	Statistic	Df	Sig.
Kepercayaan Diri	Eksperimen	0,152	16	0,200
	Kontrol	0,188	16	0,136

Hasil uji normalitas pada tabel *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan adanya nilai signifikansi pada kelompok eksperimen sebesar 0,200 dan nilai signifikansi pada kelompok kontrol sebesar 0,136. Kedua kelompok memiliki nilai signifikansi $\geq 0,05$ yang artinya data pada penelitian ini terdistribusi secara normal. Sehingga untuk langkah selanjutnya peneliti akan menggunakan uji independen sample T-test untuk mengetahui uji homogenitas dan uji hipotesis data

Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan independent sample T-test. Asumsi yang harus dipenuhi untuk menentukan sebuah data bersifat homogen adalah nilai signifikansi $\geq 0,05$.

Tabel 2. Uji Homogenitas
Independent Sample Test

<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>			
		F	Sig.
Kepercayaan Diri	<i>Equal variances assumed</i>	3,008	0,093

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas pada tabel *Lavenes's Test for Equality of Variances* menunjukkan bahwa data bersifat homogen, dibuktikan dengan nilai signifikansi *equal variances assumed* yang memiliki hasil $\geq 0,05$ yaitu sebesar 0,093.

Uji hipotesis *independent sample t-test* digunakan untuk melihat apakah variabel bebas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel tergantung, dapat dilihat dari keterangan dari tabel berikut:

Tabel 3. Uji Hipotesis
Independent Sample Test

t-test for Equality of Means					
		t	Df	Sig. (2-tailed)	
Kepercayaan Diri	<i>Equal variances assumed</i>	3,073	30	0,004*	

Hasil uji hipotesis pada tabel *t-test for Equality of Means* menunjukkan bahwa skor koefisien t sebesar 3,073. kemudian pada bagian signifikansi (2-tailed) menunjukkan skor sebesar 0,004 yang artinya nilai signifikansi $\leq 0,05$. Dalam penelitian ini digunakan hipotesis berarah sehingga hasil signifikansi (2-tailed) harus dibagi dengan 2, sehingga menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,002. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi sebesar 0,002

Selanjutnya untuk melengkapi data penelitian, peneliti juga mencantumkan uji beda menggunakan uji *paired sample t-test*. Asumsi yang harus dipenuhi untuk menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara data *pre-test* dengan *post-test* pada Kelompok Eksperimen adalah nilai signifikansi (2-tailed) $\leq 0,05$. Hasil uji *paired sample t-test* dapat dilihat dari keterangan pada tabel berikut;

Tabel 4. Uji paired sample t-test

Test	n	Statistika deskriptif	Paired T-Test		
		Mean	t	Df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test</i>	16	92,56	-7,031	15	0,000*
<i>Post-test</i>	16	97,38			

Pada tabel menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 dan skor koefisien t sebesar -7,031. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dengan *post-test* dimana hasil *post-test* lebih tinggi dibanding hasil *pre-test*. *Post-test* memiliki mean yang lebih tinggi dibanding *pre-test* yaitu sebesar 97,38.

3.2 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan peran pelatihan keterampilan sosial dalam mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri santri. Untuk membandingkan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dan mengetahui perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen, maka uji analisis pada penelitian ini menggunakan *Independent Sample T-test* dan *Paired Sample T-test*. Penelitian yang dilakukan oleh Xu (2017) menggunakan uji hipotesis independent sample t-test dan uji paired sample t-test dengan menggunakan 10 subjek, hal ini mendasarkan bahwa kedua uji tersebut memenuhi kriteria sebagai uji hipotesis dalam penelitian ini, karena dalam penelitian ini menggunakan 16 pasang data sehingga tidak menyalahi penggunaan analisis independent sample t-test dan uji paired sample t-test.

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa kelompok yang menerima pelatihan keterampilan sosial mengalami peningkatan kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan hasil uji hipotesis yang memiliki signifikansi sebesar 0,002 dengan nilai koefisien t sebesar 3,073. Angka signifikansi terbukti ($p \leq 0,05$) yang artinya pelatihan keterampilan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kepercayaan diri pada santri. Hal ini juga diperkuat dengan hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 dengan nilai koefisien t sebesar -7,031. Artinya ada perbedaan yang mencolok antara kedua *test* dengan selisih *mean* antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 4,82.

Salah satu faktor dari kepercayaan diri yaitu keterampilan sosial. Keterampilan sosial dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Lauster (1992) bahwa individu yang dapat menerima dan menghargai orang lain maka akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga akan memudahkan untuk berhubungan dengan lingkungan sosialnya, individu sangat memerlukan interaksi sosial untuk meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian Soraya (2016) juga membuktikan keterampilan sosial memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri dengan pengaruh kontribusi sebesar 37,1%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martono, dkk pada

tahun 2021 dengan signifikansi sebesar 0,002 yang artinya terdapat pengaruh antara keterampilan sosial terhadap kepercayaan diri pada siswa terisolir. Hal ini menunjukkan bagaimana keterampilan sosial berdampak besar pada kepercayaan diri.

Hurlock (2000) mengungkapkan bahwa ketika remaja dihadapkan dengan tekanan sosial maka emosi yang dimiliki akan meningkat karena pada saat masa kanak-kanak ia kurang memiliki persiapan untuk menghadapi keadaan tersebut. Oleh karena itu remaja perlu memiliki keterampilan untuk mengendalikan emosi agar mudah untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Riggio (1986) mengungkapkan bahwa salah satu aspek dari keterampilan sosial yaitu pengendalian emosi. Menurut Lindenfield (1997) seseorang yang mampu mengontrol emosinya akan cenderung lebih percaya diri karena tidak takut lepas kendali ketika menghadapi sebuah tantangan. Remaja yang mampu mengontrol emosinya artinya remaja tersebut memiliki kematangan emosi yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puteri (2018) membuktikan bahwa kematangan emosi memberikan pengaruh sebanyak 45% terhadap kepercayaan diri.

Prosedur pada penelitian ini diawali dengan diadakannya *screening* dan *pre-test* yang dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2023 dengan menyebarkan *Pre-test* yang berisikan skala kepercayaan diri. Populasi dalam penelitian ini yaitu santri putri kelas X di pondok pesantren Ibnu Abbas Klaten dengan jumlah total 86 santri. Tujuan diadakannya *screening* yaitu untuk mengetahui skor kepercayaan diri yang dimiliki oleh semua santri putri kelas X di pondok pesantren Ibnu Abbas. Kemudian digunakan untuk menjaring subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria sehingga diperoleh 32 santri dengan kepercayaan diri rendah. Peneliti lalu melakukan *random assignment* untuk membagi sampel menjadi dua kelompok. 16 santri dimasukkan ke dalam kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan 16 santri dimasukkan ke dalam kelompok yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol).

Pelaksanaan perlakuan dilakukan pada tanggal 19 Juni 2023. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan keterampilan sosial. Materi pelatihan keterampilan sosial dalam penelitian ini meliputi penjelasan terkait remaja dan keterampilan sosial. Pada sesi penjelasan tentang remaja, santri diberikan pemahaman terkait bagaimana cara mengetahui karakteristik remaja, apa saja persoalan-persoalan yang dihadapi dan bagaimana cara mengatasinya meliputi perkembangan kognitif, emosi, dan sosial. Pada sesi ini juga diberikan penugasan berupa *river of life* yang tujuannya agar santri mampu mengidentifikasi apa saja pengalaman-pengalaman hidup yang pernah dialami dan apa saja keinginan-keinginan yang ingin dicapai serta bagaimana cara menggapai keinginan tersebut.

Menurut Hurlock (1980) rentang usia remaja adalah 13-17 tahun dan remaja harus menghadapi berbagai permasalahan pada rentang umur ini. Selaras dengan yang disampaikan oleh Havighurts (1967) masa ini akan ada berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh remaja seperti perkembangan aspek-aspek secara biologis, penerimaan pengaruh orang-orang dari lingkungannya, maka dari itu remaja harus mendapatkan pandangan hidup sendiri untuk dapat mencapai tujuan hidupnya. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada saat materi ini disampaikan beberapa santri terlihat antusias menjawab pertanyaan fasilitator dan beberapa santri terlihat pasif.

Selanjutnya pada sesi keterampilan sosial didasarkan pada kombinasi aspek-aspek ketrampilan sosial menurut Cartledge dan Milburn (1995) yaitu *environmental behavior*, *interperonal behaviors*, *self-related*, *task-related behaviors* dan Riggio (1986) yaitu kepekaan emosi, ekspresi emosi, pengendalian emosi, kepekaan sosial, pengekspresian sosial, dan pengendalian sosial. Dalam hal ini keterampilan sosial memberikan gambaran kepada santri mengenai hal-hal yang dapat dikembangkan di dalam pesantren yaitu berupa keterampilan survival, keterampilan hubungan antar pribadi, keterampilan *problem solving*, dan keterampilan resolusi konflik. Keterampilan survival mencakup: (1) Mengikuti arah, artinya santri harus menerima situasi dan berbaikan dengan keadaan tak lupa juga harus bersyukur atas apa yang telah dimiliki saat ini. (2) Mencegah konflik, mengajarkan kepada santri bagaimana caranya menghindari konflik antar teman sebaya agar tidak menimbulkan perpecahan. (3) Penggunaan kata-kata yang sopan dan menarik, materi ini mengajarkan kepada santri terkait bagaimana cara kita memulai sebuah percakapan dengan tetap memperhatikan kalimat-kalimat yang digunakan, menghindari perkataan kasar/jorok untuk menghormati satu sama lain. (4) Pembicaraan secara terbuka dengan tetap saling menghargai, materi ini mengajarkan kepada santri bahwa dengan saling terbuka satu sama lain akan membuat kedua belah pihak saling memahami, namun tetap dengan penggunaan kalimat yang sopan dan tetap menghargai pendapat satu sama lain. (5) Mendengarkan, dengan menjadi pendengar yang baik maka akan membuat santri terlatih untuk mengurangi rasa egois, serta meningkatkan simpati dan empati. Selanjutnya pada keterampilan hubungan antar pribadi yaitu mencakup berbagi, meminta izin, bergabung pada suatu aktivitas dan menerima orang lain. Kemudian pada keterampilan problem solving mencakup meminta maaf, menerima konsekuensi, dan belajar memutuskan. Lalu yang terakhir yaitu keterampilan resolusi konflik, dimana keterampilan ini mencakup bagaimana cara berhadapan dengan kesendirian, kegagalan, tuduhan, tidak dihargai dan tekanan yang dialami.

Dalam materi keterampilan sosial juga mengandung unsur-unsur FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile* dan *Humble*), ini mencakup bagaimana sikap kita terhadap orang lain, yaitu dengan bersikap ramah dan lembut, dimana hal ini sesuai dengan yang tertera dalam QS. Ali-Imran: 159 yang berbunyi:

حَوْلِكَ مِنْ لَانْفَضُّوا قَلْبًا غَلِيظًا فَظًّا كُنْتَ وَلَوْ لَهُمْ لِنْتَ اللَّهُ مِنْ رَحْمَةٍ فَبِمَا

“Maka dengan sebab rahmat Allah-lah engkau berlemah lembut terhadap mereka, dan sekiranya engkau bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka akan menjauhkan diri dari sekelilingmu.”

Sikap *Friendly* juga meliputi: mendahului mengucapkan salam, menjaga lisan dengan teman atau saudara, tidak saling marah, tidak ada rasa hasad seperti iri dengki, tidak saling mendzolimi, tidak memanggil saudaranya dengan panggilan yang buruk, dan tidak mendebat saat teman berbicara. Sikap ini mencerminkan aspek *environmental behavior* dan *interpersonal behaviors* yang dikemukakan oleh Cartledge dan Milburn (1995).

Unsur selanjutnya adalah *respect*, sikap ini merupakan cara seseorang untuk memperlakukan orang lain dengan sepatasnya. Hal ini tertuang dalam HR. Ibnu Majah yang berbunyi “Barang siapa yang berbuat baik kepadamu maka balaslah.” Artinya ketika orang lain berbuat baik terhadap kita, maka yang harus kita lakukan adalah membalasnya dengan perbuatan baik pula. Beberapa sikap *respect* yang dapat diterapkan dalam kehidupan keseharian santri yaitu tidak menghina saudara sesama muslim, saling menyayangi dengan sesama muslim, menghormati orang yang lebih tua, selalu berbuat baik terhadap orang-orang yang juga berbuat baik terhadap kita, dan memuliakan orang yang lebih tua.

Selanjutnya adalah *Empathy*, sikap ini merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, mempersepsi, dan merasakan perasaan orang lain. Sesuai dengan yang tercantum dalam HR. Muslim, bahwasannya “Permisalan kaum mukminin dalam sikap saling mencintai, dan saling kasih sayang mereka sebagaimana satu badan. Apabila satu anggota badan sakit, seluruh anggota badan ikut merasakan, dengan tidak bisa tidur dan demam.” Adapun bentuk dari sikap-sikap *empathy* yaitu menutupi aib dan melindungi kehormatannya, membantu kebutuhan saudara dan meringankan kesusahannya, berlatih mengorbankan milik sendiri, dan merasakan apa yang orang lain rasakan serta dapat menempatkan diri di posisinya. Hal ini menunjukkan bahwa sikap *respect* dan *empathy* mencerminkan aspek kepekaan sosial yang dikemukakan oleh Riggio (1986). Pada materi ini juga ditayangkan sebuah video mengenai persahabatan yang tulus dengan menerima apapun kondisi satu sama lain dan saling membantu untuk saling menguatkan dimana hal ini dapat memberikan contoh

nyata cara bersosialisasi yang disertai dengan sikap empatik. Hal ini juga dibuktikan dalam penelitian Pamungkas (2019) yang menunjukkan bahwa empati memiliki pengaruh terhadap perasaan menolong orang lain dengan persentase sebanyak 98,6%.

Sikap yang keempat adalah *Smile*, melambangkan keindahan yang muncul dari hati dan jiwa serta merupakan anugerah yang mempunyai kekuatan menenangkan hati yang gelisah. Seperti yang tercantum dalam HR. Hakim bahwa “Kamu tidak akan mampu berbuat baik kepada semua manusia dengan hartamu, maka hendaknya kebaikanmu sampai kepada mereka dengan keceriaan pada wajahmu.” Bentuk-bentuk dari sikap *smile* yaitu tersenyum saat bertemu atau berpapasan dengan orang lain, tidak memasang wajah cemberut ataupun jutek, dan menunjukkan wajah ceria. Sikap ini mencerminkan aspek ekspresi emosi yang dikemukakan oleh Riggio (1986)

Unsur FRESH yang terakhir adalah *Humble*. *Humble* merupakan sikap yang tidak memperlihatkan kelebihannya kepada orang lain baik berupa harta benda, keterampilan, dan kemampuan yang dimiliki. Artinya kita tidak boleh sombong, seperti yang terkandung dalam QS. An-Nisā’ :36, yang berbunyi:

فَخُورًا مُّخْتَالًا كَانَ مَنْ يُدِبُّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

“*Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri*”

Sikap *humble* dalam penerapannya di kehidupan sehari-hari mencakup; tidak sombong, tidak merendahkan orang lain, tidak merasa dirinya lebih tahu daripada orang lain, berprasangka baik kepada orang lain, merendahkan diri kepada-Nya, menerima setiap nasihat dan saran dari kebenaran orang lain, selalu berfikir positif dan tidak mengumbar aib orang lain. Sikap ini mencerminkan aspek *self-related* yang dikemukakan oleh Cartledge dan Milburn (1995).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dilihat bahwa santri-santri yang mendapat keterampilan sosial memiliki gambaran tentang bagaimana cara mengembangkan keterampilan sosial dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dibuktikan dari hasil tugas yang diberikan yaitu berupa lembar tugas refleksi diri dimana hampir keseluruhan santri menjawab dengan benar setiap item pada contoh tindakan FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile dan Humble*) yang telah disediakan. Kemudian juga dibuktikan dari hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa peserta merasa puas dengan materi-materi yang disampaikan, merasa ilmu yang didapatkan dapat merubah hidupnya menjadi lebih baik dan peserta termotivasi untuk menjadi pribadi yang memiliki keterampilan sosial baik. Penelitian ini memiliki

kelemahan yang pertama adalah pengukuran hanya dilakukan pada tahap *pre-test* dan *pos-test* dan tidak dilakukan tindak lanjut atau *follow up*. Kemudian yang ke-dua subjek dalam penelitian berdasar dari satu jenis kelamin. Maka dari itu untuk peneliti selanjutnya, disarankan menambah jumlah subjek atau menambah subjek dengan jenis kelamin yang berbeda untuk dapat menambah data yang lebih variatif. Pada materi ini hasil observasi menunjukkan bahwa santri terlihat sangat antusias bertanya dan menanggapi fasilitator.

Sedangkan pada kelompok kontrol santri tidak diberikan perlakuan. Sehingga santri hanya didiamkan di dalam kelas. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa santri terlihat sedang membaca Al-Quran dan yang lainnya hanya diam tanpa melakukan apa-apa.

Post-test dilakukan untuk mengetahui hasil akhir pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dan pada kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan dengan menyebarkan skala kepercayaan diri. Setelah dilakukannya post-test kemudian disebarkan evaluasi kegiatan untuk melihat kesesuaian materi terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil evaluasi membuktikan bahwa materi yang disajikan pada kelompok eksperimen sudah sesuai dengan kegiatan dan membuat santri merasa puas. Santri mengungkapkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan menambah ilmu dan menyenangkan sehingga santri tertarik untuk menerapkan contoh-contoh konkret yang sudah dijelaskan dalam materi di kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada kelompok tidak diberikan angket evaluasi kegiatan.

4. PENUTUP

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelatihan keterampilan sosial mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri santri, pada uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima, artinya pelatihan keterampilan sosial dapat mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri. Terbukti dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dengan *post-test*, dimana hasil *post-test* lebih tinggi dibanding hasil *pre-test*. Hal ini menjelaskan bahwa pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada santri.

Peneliti menyarankan agar penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai data tambahan dan referensi dalam bidang ilmu psikologi.. Peneliti juga menyarankan kepada santri untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan cara lebih sering mengenali dan memahami diri sendiri, belajar instropeksi diri, memperluas pertemanan, sering berinteraksi dengan teman, tidak menutup diri, serta menumbuhkan rasa *friendly*, *respect*, empati, memperbanyak

senyum dan *humble* kepada teman dan lingkungan. Untuk pihak pondok pesantren diharapkan mampu memberikan edukasi lebih terkait FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile, Humble*), disertai dengan contoh-contoh yang lebih kongkrit dan relate di dunia pondok pesantren untuk mempeluas wawasan santri terkait pengembangan diri dan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bima Aksara.
- Astuti, Y. D. (2023). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Santri Di Pondok Pesantren. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Burton, K., & Platts, B. (2006). *Building Confidence for Dummies*. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons.
- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1995). *Teaching Social Skills to Children and Youth, Innovative Approaches, third edition*. Massachussets: Allyn & Bacon.
- Combs, M. L., & Slaby, D. A. (2006). *Social skills training with children*. In B. B. Lahay&A.E.Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology*. New York: Plenum Press.
- Cornish, U., & Ross, F. (2004). *Social Skills Training for Adolescents with General Moderate Learning Difficulties*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.
- Creswell, J. W. (2014). *Research desighn; qualitative, quantitative and mixed methods approache (4thed.) Terjemahan oleh Achmad Fawaid (2016)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Danim, S. (2010). *Perkembangan peserta didik*. Bandung: Alfabeta.
- Daulay, E. J., & Deswalantri. (2022). Pengaruh Penguasaan Retorika Pidato Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di Pondok Pesantren Mts.S Yati Kemang Mudik. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 13510-13522.
- Eskawati, D., Ruhaena, L., & Asyanti, S. (2019). Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Nomophobia pada Remaja.
- Garson, G. D. (2012). *Testing Statistical Assumptions*. North Carolina: Statistical Associates Publishing .
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, S. (2008). *Metodelogi Research Jilid I*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Hakim, T., Swara, P., Florensia, B. S., & Wirakusumah, E. S. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

- Havighurst. (1967). *Adolescent Character and Personality*. New York: John Willey & Sons. Inc.
- Hertinjung, W. S., Hufron, A., Nur Anganthi, N. R., Partini, & Raihana, P. A. (2018). Modul Pelatihan Keterampilan Sosial :Menjadi Pribadi “FRESH.”
- Hertinjung, W. S., Partini, & Pratisti, W. D. (2008). Keterampilan Sosial Anak Pra Sekolah Ditinjau dari Interaksi Guru-Siswa Model Mediated Learning Experience. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 179-191.
- Hurlock, E. B. (1980). *Development Psychology: A Life-Span Approach*. 5th Ed. McGraw: Hill. Inc.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa: Istiwidyanti dan Soedjarwo)*. Jakarta: Airlangga.
- Isnawan, M. G. (2020). *Kuasi Eksperimen*. Lombok: Nashir Al-Kutub Indonesia.
- Kasmir. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia Teori dan Praktek*. Depok: Rajawali Pers.
- Klein, P. S. (1996). *Early Intervention: Cross Cultural Experiences with a Mediational Approach*. New York and London: Garland Publishing, Inc.
- Lauster, P. (2008). *Tes kepribadian Peter Lauster diterjemahkan D.H. Gulo*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri: Pedoman Bagi Orang Tua. Alih Bahasa: Ediati Kamil*. Jakarta: Arcan.
- Martono, E. P., Solihatun, S., & Prasetyaningtyas, W. E. (2021). Pengaruh keterampilan sosial terhadap kepercayaan diri siswa terisolir. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 167-174.
- Novia, L., Nurhayati, Desthianti, U., Anggraini, K., & Wahidah, N. R. (2020). Melatih Kepercayaan Diri Santri Untuk Menghadapi Dunia Industri 5.0 Di Yayasan Darul Furqon Ramadhan Bogor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 312-318.
- Nurhayati, S. (2012). *Metode Penelitian Praktis*. Pekalongan: Usaha Nasional.
- Pamungkas, I. M., & Muslikah. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Empati dengan Altruisme pada Siswa Kelas XI MIPA SMA N 3 Demak. *Jurnal edukasi : jurnal bimbingan konseling*, 154-167.
- Puteri, G. A. (2018). *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Reggio, R. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*.

- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: KENCANA.
- Santrock, & W, J. (2003). *Adolescence : Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Soraya, N. A. (2016). *Pengaruh Interaksi Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Stiadi, D., & Rifani, A. (2018). *Aplikasi Komputer Statistik dengan SPSS untuk Penelitian Ekonomi dan Bisnis*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Sukanto. (1999). *Kepemimpinan Kiai Dalam Pesantren*. Jakarta: Pustaka LP3ES.
- Taylor, R. (2013). *Kiat-kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wu, Y. H. (2008). *Sosial Skill In The Workplace: What Is Social Skill And How Does It Matter? Dissertation Advisor*, 1-129.
- Xu, M., Fralick, D., Zheng, J. Z., Wang, B., Tu, X. M., & Feng, C. (2017). The Differences and Similarities Between Two=Sample T=Test and Paired T-Test. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 184-188.