



SOCIAL SKILL TRAINING (SST) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP X DI KABUPATEN PRINGSEWU

**Fixi Intansari¹, Selly Puspita Sari², Bayu Sekar Larasati³, Rima Wilantika⁴,
Sutinah⁵, Tri Arya Putra⁶**

^{*1345}Program Studi SI Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

⁶²Program Studi SI Akuntansi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

* Penulis Korespondensi: fixiintansari@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membekali para siswa/i agar lebih percaya diri dalam berkomunikasi secara efektif, dan berani untuk mengekspresikan diri di lingkungan sosial yang baru. *Social Skill Training (SST)* pada siswa SMP GR dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Juni 2023 di salah satu ruang kelas SMP X kab Pringsewu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan diberikan dengan metode *off the job*, yaitu pelatihan yang menggunakan situasi di luar pembelajaran. Secara umum langkah-langkah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bisa dibagi dalam tiga tahap yakni persiapan (observasi), pelaksanaan (intervensi), dan evaluasi. Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan hampir 70% siswa mampu melakukan interaksi sosial untuk mencari banyak teman. sedangkan sisanya masih merasa sulit untuk memperluas pergaulannya karena merasa malu dan kurang percaya diri. Sebagian besar peserta juga mengaku senang ketika berada di lingkungan yang baru, karena dengan demikian mereka memiliki kesempatan untuk memperkenalkan diri dan menjalin pertemanan dengan orang baru. Meskipun demikian, sebagian peserta juga merasa masih kesulitan ketika menjalin komunikasi dengan orang lain. Kesulitan terbesar yang dialami sebagian peserta berkaitan dengan kemampuan bahasanya yang kurang (penguasaan kata). Untuk mengatasi masalah tersebut, siswa juga mengungkapkan bahwa mereka berani meminta bantuan orang lain ketika berada dalam kesulitan. Mereka berusaha untuk meminta bantuan dari orang tua, guru, atau teman yang sudah dikenal.

Kata Kunci: *Social Skill Training (SST)*, Percaya Diri, Komunikasi, Interaksi Sosial.

Abstract

The purpose of this community service activity is to equip students to be more confident in communicating effectively, and to have the courage to express themselves in

a new social environment. Social Skill Training (SST) for SMP GR students was held on Saturday, 24 June 2023 in one of the classrooms of SMP X, Pringswu district. Community service activities in the form of training are given using the off the job method, namely training that uses situations outside of learning. In general, the steps for Community Service activities can be divided into three stages, namely preparation (observation), implementation (intervention), and evaluation. Based on the results of the intervention, almost 70% of students were able to carry out social interactions to make lots of friends. while the rest still find it difficult to expand their social circle because they feel shy and lack confidence. Most of the participants also said that they were happy when they were in a new environment, because then they had the opportunity to introduce themselves and make friends with new people. Even so, some participants also felt that they still had difficulty communicating with other people. The biggest difficulty experienced by some participants was related to their lack of language skills (word mastery). To overcome these problems, students also revealed that they dared to ask for help from others when they were in trouble. They seek help from parents, teachers or familiar friends.

Keywords: *Social Skill Training (SST), Confidence, Communication, Social Interaction.*

1. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang diperlukan oleh seorang individu untuk berinteraksi dalam kehidupan sosialnya. Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukai dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Hakim (2002) menyebutkan salah satu ciri individu yang memiliki rasa percaya diri ialah mampu bersosialisasi dengan orang lain, mampu menjalin komunikasi dengan orang lain yang baru dikenalnya, serta mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan yang baru.

Rotenstreich (1972) menegaskan bahwa keyakinan seseorang menyiratkan aspek opini yang tidak dapat disembunyikan. Seseorang dapat memutuskan apakah akan memberikan pendapat atau tidak, namun ketika kepercayaan diri hadir, pemegang opini akan mengungkapkannya secara tidak sengaja. Menurut Hatzigeorgiadis, et.al (2009) dan Woodman & Hardy (2003), seseorang yang memiliki kecemasan kognitif rendah akan memiliki

kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Compte & Postlewaite (2004) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu ekspresi keyakinan dan kurangnya kecemasan. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi menunjukkan keyakinan untuk mengungkapkan opini atau mengekspresikan dirinya tanpa ragu kepada orang lain di luar lingkungannya. Sebaliknya, seseorang yang merasa rendah diri akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang yang dihormati dan takut berbicara di depan umum karena takut disalahkan (Rakhmat, 1986).

Hal itulah yang saat ini nampak terjadi di sebagian besar siswa SMP X di Kabupaten Pringsewu. Banyak dari mereka merasa malu dan takut untuk berbicara di depan umum. Mereka merasa pesimis dan takut salah ketika mengungkapkan maksudnya kepada orang lain, sehingga para siswa tersebut kurang berani untuk mengekspresikan diri di lingkungan sosial yang baru. Mereka lebih memilih diam daripada berinisiatif untuk memulai interaksi sosial dengan orang-orang yang baru ditemuinya. Perilaku para siswa tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Kepercayaan diri yang rendah dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal merujuk pada kondisi siswa dengan intelegensi, prestasi belajar, dan kondisi SES rendah. Faktor tersebut menyebabkan siswa memiliki penilaian yang rendah terhadap diri mereka. Penilaian tersebut yang menyebabkan siswa merasa dirinya kurang berharga dan akhirnya tidak yakin untuk menjalin interaksi sosial dengan lingkungan yang baru. Selain faktor internal, faktor eksternal dari luar juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Guru yang pesimis dengan kondisi siswa, fasilitas sekolah yang kurang mendukung, dan suasana belajar yang kurang memotivasi, dapat menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Siswa menilai dirinya kurang dibandingkan dengan siswa di sekolah lain, sehingga hal tersebut membuat siswa tidak yakin untuk mengekspresikan dirinya di hadapan orang lain.

Menurut Lauster (1978), rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa ketika berinteraksi dengan orang lain ialah dengan memberikan pelatihan keterampilan sosial.

Keterampilan sosial didefinisikan sebagai kemampuan yang mencakup perilaku interpersonal, perilaku diri, keterampilan akademik, asertif, penerimaan teman, dan keterampilan komunikasi (Elksnin, L. K. & Elksnin, N., 1995). Keterampilan sosial dapat berupa keterampilan memberikan pujian, mengeluh karena tidak setuju terhadap sesuatu hal, menolak permintaan orang

lain, tukar pengalaman, menuntut hak pribadi, memberi saran kepada orang lain, pemecahan konflik atau masalah, berhubungan atau bekerja sama dengan orang lain yang berlainan jenis kelamin, berhubungan dengan orang yang lebih tua dan lebih tinggi statusnya, dan beberapa tingkah laku lain sesuai dengan keterampilan yang tidak dimiliki oleh individu (Michelson, dkk. 1985).

Supaya seorang individu memiliki keterampilan sosial yang baik di lingkungan sosialnya, maka seorang individu perlu dilatih untuk menumbuhkan keterampilan sosialnya. Michelson, dkk. (1985) mengemukakan bahwa pelatihan keterampilan sosial dirancang untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial seorang individu. Berdasarkan uraian di atas, perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP X di Kabupaten Pringsewu.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Social Skill Training (SST) pada siswa SMP GR dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Juni 2023 di salah satu ruang kelas SMP X kab Pringswu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan diberikan dengan metode *off the job*, yaitu pelatihan yang menggunakan situasi di luar pembelajaran. Secara umum langkah-langkah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bisa dibagi dalam tiga tahap yakni persiapan (observasi), pelaksanaan (intervensi), dan evaluasi. Tahap pertama yaitu menganalisa masalah dan kebutuhan siswa SMP X Kabupaten Pringsewu. Tahap ini dilakukan untuk mencari data dan informasi yang dibutuhkan oleh siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam interaksi sosial. Tahap kedua yaitu pelaksanaan (intervensi), yakni Metode intervensi yang akan digunakan untuk penanganan permasalahan klien adalah *Social Skill Training (SST)*. Melalui pelatihan keterampilan sosial tersebut, para siswa diharapkan dapat

mengenali dirinya, mampu berkomunikasi secara efektif, dan berani untuk mengekspresikan diri di lingkungan sosial yang baru. Jika para siswa memiliki keterampilan sosial yang baik, maka mereka akan lebih percaya diri untuk tampil dan bergaul dengan orang lain di lingkungan yang baru. Selanjutnya sebagai tahap terakhir adalah evaluasi. Evaluasi ini dilakukan dengan meminta tanggapan dari siswa melalui angket. Angket diberikan kepada seluruh peserta melalui pretest sebelum pelatihan dan posttest dalam jangka waktu 2 minggu setelah intervensi (pelatihan) diberikan. Keefektifan pelatihan dapat dilihat dari meningkatnya ketrampilan sosial siswa setelah pelatihan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Observasi dengan Guru

1) Keluhan

Kepala Sekolah SMP X Kabupaten Pringsewu mengeluhkan bahwa siswanya merasa kurang percaya diri. Para siswa cenderung merasa malu ketika diminta untuk mengikuti kegiatan di luar sekolah tanpa ada pendampingan dari guru.

2) Tujuan Pendampingan

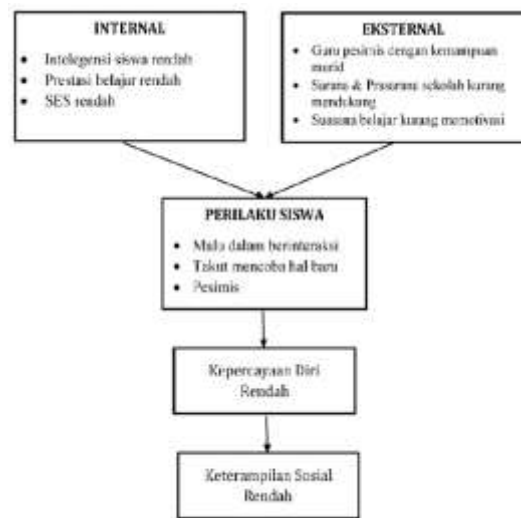
Menentukan masalah serta merancang intervensi yang tepat untuk dapat membantu siswa terampil melakukan interaksi sosial sehingga merasa percaya diri untuk mengekspresikan dirinya dalam lingkungan sosial yang baru.

Hasil Observasi dengan Siswa

Sekolah SMP X Kabupaten Pringsewu mempunyai total jumlah siswa sebanyak 29 orang yang terdiri dari kelas VII sebanyak 13 orang, kelas VIII sebanyak 7 orang dan kelas IX berjumlah 9 orang. Hasil observasi menunjukkan bahwa saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, siswa tampak tenang dalam mengikuti pelajaran. Namun siswa terlihat malu-malu saat ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan. Beberapa siswa malah meminta kepada guru agar bertanya kepada teman yang lain saja karena ia tidak tahu jawaban dari pertanyaan guru tersebut. Hal ini juga

terlihat ketika praktikan mengajak dua orang siswa dari kelas VIII dan IX untuk mengobrol dan bertanya beberapa hal. Mereka terkesan malu-malu dan saling menyuruh untuk menjawab pertanyaan. Intonasi suara mereka pun tiba-tiba berubah pelan ketika berbicara. Namun lama-lama setelah diajak bercanda oleh praktikan suasana menjadi hangat dan mereka juga terlihat santai.

Dinamika Kasus



Gambar 1. Dinamika Kasus

Kepercayaan Diri Siswa SMP

X

Berdasarkan hasil asesmen yang diperoleh beserta dinamika kasus yang telah disusun, merujuk pada definisi kepercayaan diri menurut Lauster (1978), yakni suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukai dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi maka dapat disimpulkan bahwa para siswa kelas VII dan VIII SMP X memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial.

Pelaksanaan Intervensi

Social Skill Training (SST) pada siswa SMP X Kabupaten Pringsewu dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Juni 2023 di salah satu ruang kelas. Pelatihan yang sebelumnya direncanakan untuk 20 siswa ternyata hanya diikuti oleh 16 siswa kelas VII dan VIII. Pelatihan tersebut dimulai pukul 08.00 WIB hingga 12.30 WIB. Seluruh sesi pelatihan berjalan dengan lancar dan tepat waktu.

Pelatihan dibuka dengan salam dan doa bersama. Setelah itu, trainer memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan kelebihan trainer yang lain. Trainer kemudian meminta seluruh peserta untuk memperkenalkan diri dengan cara memperkenalkan teman di sampingnya secara bergantian. Setiap siswa diminta untuk menyebutkan nama dan hal baik dari siswa yang ada di sampingnya. Setelah sesi perkenalan, kegiatan dilanjutkan dengan mengajak seluruh peserta untuk membangun kesepakatan tentang aturan yang harus diikuti selama pelatihan. Seluruh peserta diminta untuk mengikuti seluruh sesi pelatihan hingga selesai. Ketika peserta ingin berbicara atau mengemukakan pendapat selama pelatihan, mereka diminta untuk mengangkat tangannya terlebih dahulu kemudian baru mulai berbicara. Para peserta lain juga diminta untuk tidak berbicara dan harus mendengarkan peserta yang sedang mengemukakan pendapat.

Setelah itu, agar suasana semakin santai dan hubungan antara trainer dengan murid-murid juga semakin baik, maka diadakanlah sesi *ice breaking*. Pada sesi ini trainer memberikan game yang berjudul "Pak Nuril Berkata". Setiap perintah yang diawali dengan kata tersebut harus dilaksanakan oleh seluruh peserta, apabila tidak diawali dengan kata tersebut maka tidak boleh dilakukan. Pada *game* ini peserta juga harus berkonsentrasi untuk memperhatikan setiap kata yang diucapkan oleh trainer agar tidak salah dalam melakukan perintah. Setelah dicoba beberapa kali untuk memastikan peserta mengerti, maka *game* pun dimulai. Berbagai perintah mulai dari yang sederhana

sampai yang memaksa para murid untuk berpindah tempat diberikan oleh trainer. Alhasil suasana kelas pun menjadi ramai dan meriah. Sebagai penutup game, peserta yang salah dalam melaksanakan perintah diminta maju ke depan untuk memimpin joget. Suasana semakin meriah saat para peserta mulai berjoget menirukan teman mereka yang ada di depan.

Pretest diberikan sebelum pelatihan dimulai, tepatnya setelah trainer membangun *building rapport* dengan peserta dengan beberapa *ice breaking*. Pretest yang diberikan berupa pertanyaan mengenai pengalaman para peserta ketika mereka berada dalam situasi sosial. Jawaban dalam lembar pretest dituangkan dalam bentuk deskriptif mengenai keadaan yang dialami dan dirasakan oleh para peserta pada saat ini. Berdasarkan hasil pretest, banyak peserta yang menyatakan bahwa mereka merupakan seseorang yang mudah bergaul dengan orang lain. Mereka mengatakan bahwa menjadi seseorang yang mudah bergaul sangat menyenangkan karena mereka memiliki banyak teman. Orang yang memiliki banyak teman maka orang tersebut juga dapat menambah wawasan dan menjadi lebih percaya diri. Namun, beberapa peserta juga menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan ketika membangun hubungan dengan orang lain. Mereka mengatakan bahwa mereka merasa malu, terutama pada orang baru, karena mereka belum mengenal dan merasa takut salah.

Ketika menjawab pertanyaan pretest mengenai keberadaan di tempat baru, banyak peserta menyatakan bahwa mereka senang ketika berada di tempat baru. Beberapa peserta mengatakan bahwa ketika mereka berada di tempat baru maka mereka akan mengenali tempat tersebut dengan berkeliling untuk melihat situasi yang ada di tempat tersebut. Beberapa peserta juga menyatakan bahwa mereka dapat berkenalan dengan orang baru ketika mereka berada di tempat yang baru. Mereka juga dapat mencari hiburan di lingkungan sekitar tempat baru tersebut.

Akan tetapi, ada beberapa peserta yang mengatakan bahwa mereka merasa malu dan takut ketika berada di tempat baru. Mereka cenderung akan menjadi pendiam dan bingung ketika berhadapan dengan tempat yang baru.

Kesulitan-kesulitan yang dialami peserta ketika bergaul dan berada di tempat baru disebabkan oleh kesulitan mereka dalam berkomunikasi dengan orang lain, terutama berkomunikasi dengan orang baru. Semua peserta memberikan pernyataan bahwa mereka mengalami kesulitan saat berkomunikasi dengan orang baru. Para peserta menyatakan bahwa mereka merasa malu, gugup, dan grogi saat akan berkenalan dengan orang lain. Mereka merasa kesulitan untuk memulai percakapan dengan orang lain karena mereka kesulitan mencari topik pembicaraan ketika hendak mengajak orang lain berbicara. Selain itu, para peserta memiliki perasaan takut salah dalam memulai pembicaraan dan membuat lawan bicara menjadi sakit hati karena kata-kata yang mereka ucapkan.

Perasaan malu dan takut salah tersebut tidak muncul ketika para peserta sudah saling mengenal satu sama lain. Ketika para peserta sudah saling mengenal, maka mereka dapat bekerja sama dengan teman yang lain. Ketika dihadapkan dengan diskusi kelompok, maka mereka akan saling membantu dalam memberikan pendapat dan solusi serta bekerja bersama dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Selain itu, ketika para peserta memiliki kesulitan dan membutuhkan bantuan maka mereka akan meminta bantuan kepada teman atau orang lain yang sudah dikenal oleh mereka.

Setelah para peserta mengerjakan pretest, training dilanjutkan dengan sesi 1 “Kenali Dirimu” yang dimulai pada pukul 08.40 WIB. Sesi dimulai dengan trainer yang menceritakan kisah Si Raja hutan yang mencari Panglima Perang. Seluruh peserta tampak mendengarkan dengan baik dan ketika di-review peserta mampu memberikan respon sesuai yang diharapkan yakni mereka mulai

mengetahui bahwa tidak ada individu yang memiliki kelebihan di semua bidang. Sesi dilanjutkan dengan setiap peserta diminta menuliskan 3 kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, setelahnya kertas dikumpulkan dan peserta kembali diberi kertas untuk menuliskan kelebihan dan kelemahan teman yang lain. Beberapa peserta berani mengungkapkan bahwa ada perbedaan antara apa yang selama ini mereka sadari dan apa yang dituliskan teman-temannya dan beberapa peserta mampu mengatakan penyebab mengapa lebih mudah mengenali orang lain daripada diri sendiri. Setelah itu, peserta diputar video yang bercerita tentang pengalaman hidup seorang tokoh bernama Wang Deshun. Dari video tersebut peserta belajar untuk mengenali kemampuan dan kelebihan yang dimiliki, mau berusaha dan tidak mudah menyerah terhadap hambatan yang dihadapi.

Sesi 2 “Dia-lo-gue” dilaksanakan setelah sesi istirahat. Untuk membangkitkan kembali atensi peserta terhadap pelatihan, trainer kembali mengajak para peserta untuk mengikuti *ice breaking*. *Ice breaking* diberikan dalam bentuk permainan kelompok. Kelompok dibagi berdasarkan warna stiker yang diberikan kepada peserta saat awal acara. Peserta yang mendapatkan stiker warna hijau bergabung menjadi tim hijau, sedangkan peserta yang mendapatkan stiker warna biru bergabung menjadi tim biru. Masing-masing tim beranggotakan 8 orang peserta. Setiap tim diminta untuk berbaris ke belakang dan masing-masing anggota diminta untuk memegang pundak teman yang ada di depannya. Permainan *ice breaking* yang diberikan disebut dengan “*Oposite*”. Ketika trainer mengatakan “*Oposite*”, seluruh peserta diminta untuk menjawabnya dengan berkata “*Opo tho?*”. Trainer kemudian memberikan instruksi kepada peserta dan peserta melakukan instruksi tersebut secara berkebalikan. Seluruh peserta terlihat sangat senang mengikuti *ice breaking*, banyak dari mereka yang tertawa lepas ketika salah merespon instruksi yang diberikan. Peserta yang tidak konsentrasi

mendengar instruksi dan salah merespon instruksi trainer mendapat hukuman untuk berjoget di depan teman-teman yang lain. Mereka tidak terlihat keberatan untuk melakukan hukuman tersebut.

Setelah melakukan *ice breaking*, setiap tim diminta untuk membuat yel-yel kelompok kemudian melakukan *games* komunikata. Saat mengikuti permainan tersebut, setiap tim gagal menyebutkan pesan atau informasi yang diberikan oleh trainer dengan benar. Setiap tim merasa kesulitan untuk mengingat dan meneruskan pesan yang sudah diterima kepada temannya yang lain. Setelah melakukan *games* komunikata, trainer mengajak seluruh peserta untuk memaknai *games* tersebut. Beberapa dari peserta mengaku bahwa mereka belajar untuk bekerjasama dalam menyampaikan pesan. Mereka mengaku merasa kesulitan ketika mengkomunikasikan pesan atau informasi tersebut kepada temannya yang lain. Trainer juga menjelaskan kepada peserta bahwa ketika seseorang memiliki maksud atau informasi untuk orang lain, maka mereka harus melakukan suatu proses yang disebut komunikasi. Komunikasi merupakan hal yang penting dilakukan untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Trainer juga menjelaskan pentingnya komunikasi dengan menayangkan video yang menceritakan bahwa kesalahpahaman dapat terjadi ketika tidak terjadi proses komunikasi. Oleh sebab itu, komunikasi merupakan proses yang penting untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah sesi 2 selesai, kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan sesi 3 yang bertemakan "Berani Bicara Yuk!". Pada sesi 3, peserta pelatihan disajikan sebuah video yang bercerita tentang perilaku asertif. Video tersebut memperlihatkan seorang anak yang ingin memakan es krim, namun ibunya tidak mampu untuk membelikannya. Meskipun tidak mampu untuk menikmati es krim seperti teman-temannya, anak tersebut tetap merasa senang ketika ibu memberinya potongan nanas yang didinginkan dan ditusuk menyerupai es krim. Anak perempuan itu kemudian mengungkapkan idenya untuk

menjual es nanas tersebut di pasar. Saat pertama kali berjualan, anak tersebut tidak mendapatkan hasil apapun. Ketika ia menceritakan kegagalan itu kepada ibunya, anak tersebut diminta oleh ibunya untuk pergi ke pasar dan melihat cara para penjual menawarkan dagangannya. Sepulangnya dari pasar, anak tersebut mempunyai ide untuk menjual es nanasnya agar bisa laku. Anak tersebut membuat tulisan dan menjajakan dagangannya seperti yang dilakukan para penjual di pasar. Dari video tersebut trainer menyimpulkan bahwa peserta diharapkan dapat berani untuk bersikap asertif, berani untuk menuangkan ide yang dimilikinya, berani untuk berada di tempat-tempat yang baru dan tahu apa yang harus dilakukan. Trainer menambahkan bahwa sikap asertif dan berani mencoba bisa dipelajari dari lingkungan sekitar seperti yang dialami oleh anak penjual es nanas tersebut.

Setelah diputarkan video, beberapa peserta diminta maju untuk memperagakan situasi-situasi baru yang diberikan oleh trainer melalui sesi *role play*. Trainer memiliki 3 situasi untuk diperagakan oleh peserta. Setelah trainer menawarkan kepada peserta, siapa yang berani untuk melakukan *role play*, terdapat 2 orang peserta yang berani maju ke depan tanpa ditunjuk. Namun, saat diminta untuk mempraktekkan situasi ke 2, trainer harus menunjuk dan memotivasi peserta dengan hadiah agar mereka bersedia maju ke depan. Pada *role play* situasi ke 3, trainer harus menunggu peserta dan menunjuk satu per satu dari mereka untuk maju ke depan. Setelah beberapa saat, akhirnya ada 2 peserta yang bersedia dan berhasil mempraktekkan apa yang akan dilakukan pada situasi tersebut. Pada sesi ini, peserta terlihat kurang antusias, bosan dan lelah. Namun, peserta dapat mengikuti dan memaknai bahwa mereka harus berani untuk berbicara atau mengungkapkan pendapat dengan baik kepada orang lain di berbagai situasi sehari-hari.

Sebelum pelatihan ditutup, trainer mengajak seluruh peserta untuk

melakukan sesi *review* secara berkelompok. Seluruh peserta dibagi menjadi 4 kelompok dimana masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta dan 1 orang trainer. Trainer yang bertanggungjawab pada sesi *review* memberikan instruksi kepada masing-masing kelompok untuk membagikan pembelajaran yang diperoleh dari pelatihan tersebut dan menuliskan satu perubahan yang akan dilakukan setelah sesi pelatihan.

Kelompok 1 memberikan kesimpulan bahwa selama sesi pelatihan mereka mendapatkan pembelajaran bahwa ketakutan mereka untuk berbicara di kelas tidaklah berarti. Mereka sadar bahwa mereka akan mendapatkan lebih banyak manfaat di dalam kelas jika mereka lebih berani berbicara. Mereka mengatakan sejak saat ini perlahan akan mencoba menjadi lebih berani. Secara keseluruhan kelompok 1 mengatakan bahwa pelatihan berjalan dengan menyenangkan dan bermanfaat serta mereka mendapat banyak pelajaran dari pelatihan tersebut.

Peserta kelompok 2 juga menceritakan bahwa mereka sangat senang dapat mengikuti pelatihan tersebut. Seluruh peserta dapat belajar untuk mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri dan orang lain. Mereka juga belajar untuk lebih berani dan percaya diri ketika berkomunikasi dengan orang lain. Para peserta mengaku bahwa mereka akan merubah sikap mereka yang pemalu menjadi lebih percaya diri untuk berkomunikasi atau mengungkapkan dirinya di hadapan orang lain. Mereka akan mulai melakukannya di rumah dan di sekolah.

Masing-masing peserta kelompok 3 menceritakan perubahan perilaku apa yang ingin mereka capai. Dalam penentuan perilaku tersebut, setiap orang dibantu oleh teman lainnya karena teman-teman tersebutlah yang mengamati perilaku sehari-hari di sekolah. Setelah menentukan perilaku apa yang ingin diperbaiki, kemudian tiap orang diminta menceritakan mengapa ia menginginkan

perilaku tersebut, misal membolos, apa yang membuat dia melakukan hal tersebut dan seterusnya. Diskusi dipandu oleh trainer untuk merumuskan solusi bersama dalam mencapai tujuan dengan menekankan pada komitmen tiap peserta untuk melakukan hal tersebut. trainer juga meminta teman-teman dalam kelompok tersebut sebagai fungsi kontrol bagi tiap orang agar saling mengingatkan.

Pada sesi terakhir, peserta pada kelompok 4 dapat mengambil pelajaran dari training yang dilakukan. Peserta menyadari masih ada kekurangan dalam diri mereka yang ingin dirubah dan mengetahui cara untuk melakukan perubahan tersebut meskipun harus dituntun untuk mencari caranya. Peserta mempunyai keinginan untuk berani tampil di tempat lain dan berusaha untuk percaya diri, namun peserta mengakui adanya kendala yang dihadapi, seperti malu, takut salah, dan takut untuk berbicara. Namun setelah mengikuti training tersebut, peserta ingin mencoba untuk lebih berani baik dalam berkomunikasi ataupun mengutarakan dan melakukan ide yang dimilikinya.

Setelah para peserta mengungkapkan hasil pembelajaran dan pengalaman yang diperoleh dari pelatihan serta menuliskan satu perubahan yang akan dilakukan setelah sesi pelatihan. Para peserta diminta untuk kembali ke tempat duduknya masing-masing. Kemudian trainer membagikan lembar evaluasi training kepada seluruh peserta dan meminta para peserta untuk mengisinya. Setelah lembar evaluasi dikumpulkan, trainer menutup kegiatan pelatihan dengan doa bersama, mengucapkan terima kasih kepada peserta atas kesediaan dan partisipasinya, dan memberikan salam penutup. Setelah itu, para trainer berfoto bersama dengan para peserta, para guru dan staff sekolah.

Evaluasi Hasil Intervensi

Efektivitas intervensi dapat dilihat dengan cara melakukan evaluasi terhadap hasil intervensi menggunakan angket keterampilan sosial. Angket diberikan

kepada seluruh peserta melalui pretest sebelum pelatihan dan posttest dalam jangka waktu 2 minggu setelah intervensi (pelatihan) diberikan. Keefektifan pelatihan dapat dilihat dari meningkatnya ketrampilan sosial siswa setelah pelatihan.

Berdasarkan angket posttest yang telah diberikan kepada seluruh peserta, didapatkan hasil bahwa sebagian besar peserta (sekitar 70 % peserta) mengaku lebih mudah bergaul untuk mencari banyak teman dibandingkan dengan sebagian kecil peserta yang mengaku masih merasa sulit untuk memperluas pergaulannya karena merasa malu dan kurang percaya diri. Sebagian besar peserta juga mengaku senang ketika berada di lingkungan yang baru, karena dengan demikian mereka memiliki kesempatan untuk memperkenalkan diri dan menjalin pertemanan dengan orang baru. Meskipun demikian, sebagian peserta juga merasa masih kesulitan ketika menjalin komunikasi dengan orang lain. Kesulitan terbesar yang dialami sebagian peserta berkaitan dengan kemampuan bahasanya yang kurang (penguasaan kata). Mereka merasa bingung harus berbicara apa, sehingga perasaan takut dan malu terkadang mereka rasakan ketika harus bertanya dan menjawab pertanyaan orang lain. Dari posttest yang sudah dilakukan, seluruh peserta juga mengungkapkan bahwa mereka berani meminta bantuan orang lain ketika berada dalam kesulitan. Mereka berusaha untuk meminta bantuan dari orang tua, guru, atau teman yang sudah dikenal. Hasil posttest juga menunjukkan bahwa seluruh peserta aktif berkomunikasi saat berada pada situasi diskusi kelompok. Semua peserta telah mencoba bekerjasama dalam kelompok untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Mereka bersedia untuk menuangkan ide dan pendapatnya saat berdiskusi, dan berusaha untuk saling membantu antar anggota kelompok.

Berdasarkan hasil posttest tersebut, terlihat bahwa sebagian besar peserta menunjukkan keterampilan sosial yang lebih baik meskipun perubahan tersebut

belum sepenuhnya terlihat pada seluruh peserta. Masih ada beberapa peserta yang merasa malu dan takut untuk menjalin komunikasi dengan orang baru karena kurangnya penguasaan berbahasa yang dimiliki. Meskipun demikian, seluruh peserta mampu menunjukkan keterampilan sosial yang baik dengan teman-teman atau orang yang sudah mereka kenal. Keterampilan sosial yang dimiliki oleh peserta menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya.

Evaluasi Training

Evaluasi training dilaksanakan pada sesi *review* sebelum penutupan. Para peserta menyatakan bahwa mereka merasa senang dengan adanya pelatihan yang telah dilaksanakan di sekolah mereka. Bagi para peserta, pelatihan yang mereka ikuti telah menambah wawasan mereka. Para peserta mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru, serta dapat berkumpul bersama dengan teman-teman yang lain. Pelajaran yang mereka dapatkan dari pelatihan ini adalah mereka mampu mengenali diri mereka sendiri, yaitu mengenai kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki. Para peserta juga belajar bagaimana pentingnya komunikasi dengan orang lain dan berani bicara kepada orang lain. Para peserta pun menyadari jika mereka ingin berubah, maka tidak ada kata terlambat sebelum berusaha.

Beberapa hal menarik yang peserta dapatkan dari pelatihan ini adalah keseruan dalam permainan yang diberikan oleh para trainer. Para peserta merasa senang dengan permainan yang diberikan karena mereka dapat bermain sambil belajar. Beberapa peserta juga menyatakan bahwa materi yang disampaikan dalam setiap sesi begitu menarik, mereka menyukai cara penyampaian materi karena mudah dipahami sehingga mereka mendapatkan banyak pengetahuan. Secara keseluruhan, pelatihan yang dilaksanakan dapat membuat para peserta menyadari mengenai pentingnya mengenali diri mereka sendiri, pentingnya menjalin

komunikasi dengan orang lain, dan pentingnya asertif dengan orang lain. Namun, ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan kembali dari pelatihan ini yaitu mengenai *ice breaking*, permainan, penayangan film, dan waktu pelatihan. Para peserta menyatakan bahwa *ice breaking*, permainan, dan penayangan film yang diberikan kurang banyak, sehingga waktu pelatihan terasa singkat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan hampir 70% siswa mampu melakukan interaksi sosial untuk mencari banyak teman. sedangkan sisanya masih merasa sulit untuk memperluas pergaulannya karena merasa malu dan kurang percaya diri. Sebagian besar peserta juga mengaku senang ketika berada di lingkungan yang baru, karena dengan demikian mereka memiliki kesempatan untuk memperkenalkan diri dan menjalin pertemanan dengan orang baru. Meskipun demikian, sebagian peserta juga merasa masih kesulitan ketika menjalin komunikasi dengan orang lain. Kesulitan terbesar yang dialami sebagian peserta berkaitan dengan kemampuan bahasanya yang kurang (penguasaan kata). Untuk mengatasi masalah tersebut, siswa juga mengungkapkan bahwa mereka berani meminta bantuan orang lain ketika berada dalam kesulitan. Mereka berusaha untuk meminta bantuan dari orang tua, guru, atau teman yang sudah dikenal.

Ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan kembali dari pelatihan ini yaitu mengenai *ice breaking*, permainan, penayangan film, dan waktu pelatihan. Para peserta menyatakan bahwa *ice breaking*, permainan, dan penayangan film yang diberikan kurang banyak, sehingga waktu pelatihan terasa singkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Melalui artikel ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada beberapa pihak :

1. Wisnu Probo Wijayanto., S.Kep., Ners., MAN. selaku Rektor Universitas Aisyah Pringsewu telah

memberikan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai salah satu pemenuhan Tridharma Perguruan Tinggi

2. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Aisyah Pringsewu, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan sejak pengajuan usulan hingga penyusunan laporan.
3. SMP X Kabupaten Pringsewu yang telah memberikan kesempatan dan telah menyediakan tempat kegiatan Pelatihan *Social Skill Training (SST)*.
4. Seluruh peserta Pelatihan *Social Skill Training (SST)*.

DAFTAR PUSTAKA

- Compte, O. & Postlewaite, A. (2004). Confidence-enhanced performance . *The American Economic Review*, 94 (5), 1536 - 1557.
- Elksnin, L. K., & Elksnin, N. (1995). *Assessment and instruction of social skills*. San Diego, CA; Singular Publishing Group, Inc.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hatzigeorgiadis et.al. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: the effects of motivational selftalk on self-confidence and anxiety . *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (1), 186 - 192.
- Lauster, P. (1978). *The Personality Test (2nd.Ed.)*. London: Pan Books, Ltd.
- Michelson, L., Sugai, P. D., Wood, R. P., and Razdin, E. A. (1985). *Social Skills Assessment and Training with Children*. New York : Plenum Press.
- Rakhmat, J.(1986). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Karya

Rotenstreich, N. (1972) On confidence .
Philosophy , 47 (182), 348 -
358.

Woodman & Hardy. (2003). The relative
impact of cognitive anxiety and

self-confidence upon sport
performance: a meta-analysis .
Journal of Sports Sciences, 21 (6
) , 443 - 457.