PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Efektivitas Social Skill Training terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa

Adaliya Bariza Niskiy[1], Nurul Alliyatuzzakiyah[2], Muhammad Jamaluddin[3]
Universitas Islam Negeri Malang
e-mail: 230401110103@student.uin-malang.ac.id, 230401110078@student.uin-malang.ac.id., jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

Diterima: *Tgl/Bulan/Tahun*; Direvisi: *Tgl/ Bulan/Tahun*; Diterbitkan: *Tgl/Bulan/Tahun*

ABSTRAK

Mahasiswa sering mengalami berbagai kendala dalam menjalin interaksi sosial selama menjalani perkuliahan, seperti rendahnya rasa percaya diri, kesulitan memulai komunikasi dengan orang lain, serta kecenderungan untuk membatasi diri dari lingkungan sosial. Hambatan tersebut dapat memengaruhi perkembangan akademik, psikologis, dan sosial mahasiswa secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Social Skill Training (SST) dalam meningkatkan keterampilan sosial pada mahasiswa yang mengalami kesulitan berinteraksi sosial. Penelitian menggunakan metode Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A dan melibatkan dua mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian. Pelaksanaan SST berlangsung selama delapan hari dengan fokus pada empat aspek keterampilan sosial, yaitu Environmental Behavior, Interpersonal Behavior, Self-Related Behavior, dan Task-Related Behavior. Intervensi diberikan melalui teknik modeling, role play, diskusi, serta tugas berbasis self-monitoring. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan sosial pada kedua subjek setelah mengikuti SST, yang ditandai dengan kenaikan skor sebesar 51 poin pada subjek pertama dan 71 poin pada subjek kedua. Hasil tersebut menunjukkan bahwa SST efektif digunakan sebagai intervensi psikologis untuk membantu meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Social Skill Training, keterampilan sosial, mahasiswa, Single Subject Research, interaksi social

ABSTRACT

Students often face various challenges in social interactions during their studies, such as low self-confidence, difficulty initiating communication with others, and a tendency to isolate themselves from their social environment. These obstacles can simultaneously affect students' academic, psychological, and social development. This study aims to determine the effectiveness of Social Skills Training (SST) in improving social skills among students who experience difficulties in social interaction. This study uses the Single-Subject Research (SSR) method with an A-B-A design and involves two students from UIN Maulana Malik Ibrahim Malang as research subjects. The SST intervention lasted for eight days, focusing on four aspects of social skills: Environmental Behavior, Interpersonal Behavior, Self-Related Behavior, and Task-Related Behavior. The intervention was delivered through modeling techniques, role-playing, discussions, and self-monitoring-based tasks. The results showed an improvement in social skills in both subjects after participating in the SST, marked by a score increase of 51 points in the first subject and 71 points in the second subject. These results indicate that SST is effective as a psychological intervention to help improve students' social skills in a college setting.

Keywords: Social Skills Training, social skills, students, Single-Subject Research

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

PENDAHULUAN

Keterampilan sosial merupakan salah satu aspek penting yang perlu dimiliki mahasiswa untuk mendukung keberhasilan dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi. Kehidupan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu berinteraksi secara aktif, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial dan akademik (Resa et al., 2025). Kemampuan tersebut tidak hanya berkaitan dengan keberhasilan akademik, tetapi juga dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Aqil, 2025). Individu dengan keterampilan sosial yang baik cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun relasi yang positif dengan sesama, dan mengatasi tantangan sosial yang dihadapi selama masa perkuliahan.

keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk menjalin interaksi dengan orang lain secara tepat dalam berbagai situasi sosial sehingga keberadaannya dapat diterima dan dihargai oleh lingkungan serta mendukung terciptanya hubungan yang saling memberikan manfaat. Keterampilan sosial tersebut meliputi empat aspek utama, yaitu *Environmental Behavior*, *Interpersonal Behavior*, *Self-Related Behavior*, dan *Task-Related Behavior*. Keempat aspek tersebut berkontribusi dalam membantu individu menyesuaikan perilaku dengan norma yang berlaku, membangun relasi yang positif, mengelola diri secara tepat, serta melaksanakan tanggung jawab dalam kehidupan sosial dan akademik.

Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan sosial yang memadai. Berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi sosial di lingkungan kampus. Sulastri & Sylvia (2022) menemukan bahwa sejumlah mahasiswa mengalami hambatan dalam interaksi sosial yang berdampak pada menurunnya keterlibatan sosial secara langsung di lingkungan kampus. Hambatan tersebut dapat berupa kecenderungan menarik diri dari situasi sosial, kesulitan memulai percakapan, kurangnya kepercayaan diri saat berinteraksi, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hubungan interpersonal, keterbatasan partisipasi dalam aktivitas kelompok, serta gangguan terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi (Apriliani et al., 2021)

Rendahnya keterampilan sosial pada mahasiswa tidak hanya berimplikasi pada kehidupan sosial, tetapi juga pada kesehatan mental. Penelitian Hyseni Duraku et al., (2023) pada mahasiswa perguruan tinggi menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa melaporkan pengalaman kecemasan dan depresi yang berhubungan dengan minimnya kemampuan sosial dan keterbatasan dukungan dari lingkungan akademik. Archbell & Coplan, (2022) juga mengemukakan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif, kinerja akademik, dan partisipasi komunikasi di kelas. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa keterampilan sosial yang rendah berpotensi menghambat perkembangan individu secara menyeluruh, baik dari aspek psikologis, akademik, maupun sosial.

Salah satu bentuk intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial adalah *Social Skill Training* (SST). Dalam penelitian ini, SST dilaksanakan melalui beberapa kegiatan terstruktur, seperti diskusi, *modeling*, *roleplay*, dan penugasan berbasis *self-monitoring*. Teknik *modeling* yang digunakan mengacu pada *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura dalam (Firmansyah & Saepuloh, 2022), yaitu proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku model. Melalui rangkaian kegiatan tersebut, peserta

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

memperoleh kesempatan untuk memahami, mengamati, dan mempraktikkan perilaku sosial yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas SST dalam meningkatkan keterampilan sosial pada berbagai kelompok. Hardhiyanti et al., (2020) menunjukkan bahwa SST terbukti mampu mereduksi perilaku *bullying* pada remaja dengan meningkatkan kompetensi sosial pelaku. Tedjawidjaja & Kuntoro (2020) menemukan bahwa SST efektif meningkatkan keterampilan sosial anak usia sekolah yang mengalami kesulitan menjalin pertemanan melalui aktivitas pemberian dan penerimaan pujian, percakapan, serta penunjukan empati. Peningkatan keterampilan sosial tersebut terbukti dapat digeneralisasikan dalam situasi kehidupan sehari-hari, bahkan tiga minggu setelah intervensi dihentikan. (Amran & Widayat, 2020) juga membuktikan pengaruh signifikan *Behavioral Social Skill Training* dalam meningkatkan keterampilan sosial pada anak dengan disabilitas intelektual ringan menggunakan desain *single subject experimental*.

Dalam konteks pendidikan tinggi, SST juga menunjukkan kontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan sosial mahasiswa. Penelitian Soares et al. (2021) dalam Lopes et al. (2021) menegaskan bahwa program SST yang bersifat eksperiensial dan praktis di lingkungan perguruan tinggi membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan kepemimpinan, kerja tim, dan komunikasi yang dibutuhkan dalam dunia profesional. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Jin Jin et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi pelatihan keterampilan sosial-emosional yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis serta keberhasilan akademik mahasiswa. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa SST relevan dan diperlukan sebagai intervensi dalam konteks mahasiswa yang mengalami hambatan keterampilan sosial.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas SST pada kelompok anak dan remaja, penelitian yang secara spesifik mengkaji penerapan SST terhadap peningkatan keterampilan sosial pada populasi mahasiswa dengan menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) masih tergolong terbatas. Desain SSR membantu peneliti dalam mengamati perubahan perilaku secara lebih mendalam pada individu, sehingga dapat menangkap pola perkembangan yang bersifat personal dan kontekstual (Darmawan et al., 2024). Pendekatan ini dinilai tepat untuk mengevaluasi efektivitas SST pada mahasiswa yang mengalami hambatan keterampilan sosial, karena kebutuhan pengembangan setiap individu dapat berbeda meskipun memperoleh intervensi yang sama.

Fenomena hambatan keterampilan sosial pada mahasiswa juga ditemukan secara langsung pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan observasi dan wawancara, Subjek pertama (ADS) menunjukkan kecenderungan kurang percaya diri dalam memulai percakapan, sering merasa bingung menentukan respons yang tepat dalam situasi sosial, serta membutuhkan waktu yang cukup lama untuk merasa nyaman berinteraksi dengan orang lain. Konfirmasi serupa diperoleh dari teman dekat subjek yang menyampaikan bahwa ADS lebih sering bersikap pendiam, jarang mengambil inisiatif komunikasi, cenderung menjadi pendengar pasif dalam interaksi kelompok, dan kurang mampu mengekspresikan pendapat secara spontan. Hubungan sosial subjek pun terbatas hanya pada beberapa orang tertentu akibat kecenderungan menghindari interaksi dengan orang yang belum terlalu dikenal karena kekhawatiran akan penilaian negatif. Subjek kedua (NZN) menunjukkan hambatan yang berbeda namun sama-sama signifikan. Berdasarkan observasi, NZN tampak pasif dalam diskusi, jarang memberikan kontribusi aktif, serta menampilkan gejala kecemasan fisik seperti tangan gemetar, berkeringat, dan kecenderungan menghindari perhatian dari

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

lingkungan sekitar. Teman dekat subjek mengonfirmasi bahwa NZN kerap menunduk saat berbicara, menghindari kontak mata, dan memilih diam dalam situasi kelompok meskipun sebenarnya memahami topik yang dibahas. Subjek mengaku merasa kurang yakin terhadap dirinya sendiri, khawatir melakukan kesalahan saat berbicara, serta mengalami kesulitan dalam mempertahankan komunikasi dan menyesuaikan diri pada situasi sosial yang menuntut keterlibatan aktif. Gambaran kondisi kedua subjek tersebut menunjukkan pola hambatan keterampilan sosial yang mencakup aspek *interpersonal* dan *self-related behavior*, dan menjadi dasar pertimbangan dalam pemilihan SST sebagai intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing subjek.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Social Skill Training* (SST) dalam meningkatkan keterampilan sosial pada mahasiswa yang mengalami hambatan interaksi sosial. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah bukti empiris mengenai penerapan SST pada mahasiswa serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan keterampilan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Desain ini terdiri dari tiga tahap utama, yaitu baseline awal (A1), intervensi (B), dan baseline akhir (A2). Pada tahap A1, peneliti melakukan pengukuran awal untuk melihat kondisi keterampilan sosial subjek sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, pada tahap B, diberikan intervensi berupa *Social Skill Training* (SST) yang dilaksanakan secara *offline.* Setelah itu, tahap A2 dilakukan untuk mengamati kembali kondisi keterampilan sosial subjek setelah intervensi dihentikan, sehingga dapat terlihat perubahan yang terjadi. Desain ini digunakan untuk melihat pengaruh intervensi secara lebih jelas pada masing-masing subjek.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, seperti kesulitan dalam memulai percakapan, kurang percaya diri saat berinteraksi, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami hambatan dalam menjalin komunikasi dengan orang lain.

Penelitian diawali dengan tahap asesmen awal melalui observasi dan wawancara terhadap subjek serta teman terdekat subjek. Tahap ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi keterampilan sosial serta hambatan yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peneliti juga memberikan pretest untuk mengukur tingkat awal keterampilan sosial sebelum intervensi diberikan dengan menggunakan skala keterampilan sosial yang diadopsi dari (Zaidi, 2020). Hasil dari asesmen ini digunakan sebagai dasar dalam menyusun pelaksanaan *Social Skill Training* (SST) agar sesuai dengan kebutuhan subjek. Pada tahap A1, peneliti juga melakukan observasi awal terhadap perilaku sosial subjek sebelum intervensi diberikan sebagai data pembanding.

Tahap intervensi (B) dilaksanakan melalui *Social Skill Training* (SST) secara langsung selama delapan hari. Intervensi difokuskan pada empat aspek keterampilan sosial Cartledge & Milburn dalam (Istihana, 2015) yaitu aspek *Environmental Behavior, Interpersonal Behavior, Self-Related Behavior,* dan *Task-Related Behavior*, dengan pembagian satu aspek diberikan selama dua hari. Hari pertama digunakan untuk penyampaian materi dan latihan keterampilan sosial, sedangkan hari kedua difokuskan pada penerapan keterampilan tersebut dalam aktivitas sehari-hari. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit dengan rangkaian kegiatan yang meliputi:

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Penyampaian materi, sesi tanya jawab, diskusi semi-terstruktur, modelling, dan roleplay

- Penyampaian materi terkait aspek keterampilan sosial
- Sesi tanya jawab
- Diskusi semi-terstruktur untuk mengeksplorasi pengalaman dan kesulitan subjek dalam menjalani aspek keterampilan sosial tersebut
- Pemberian contoh perilaku aspek tersebut melalui teknik *modelling* yaitu *live modelling dari* peneliti
- *Roleplay* dalam situasi sosial tertentu untuk melihat praktik subjek
- Penugasan berbasis *self-monitoring* dalam penerapan aspek keterampilan sosial tersebut di lingkungan sehari-hari subjek berupa tabel checklist dan pertanyaan refleksi yang harus dijawab subjek di setiap lembar tugas aspeknya di luar sesi.

Setelah intervensi selesai, penelitian dilanjutkan pada tahap A2 atau baseline akhir. Pada tahap ini, peneliti kembali melakukan observasi untuk menilai kondisi keterampilan sosial subjek setelah intervensi tidak lagi diberikan. Selain itu, posttest juga diberikan untuk melihat perubahan tingkat keterampilan sosial setelah mengikuti *Social Skill Training* (SST) dengan masih menggunakan skala keterampilan sosial yang diadopsi dari (Zaidi, 2020). Hasil *posttest* kemudian dibandingkan dengan data pretest, hasil observasi setiap fase penelitian, serta dari perkembangan penugasan dan *self-monitoring* yang dilakukan untuk melihat perkembangan keterampilan sosial pada masing-masing subjek.

Tabel 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Fase	Hari	Kegiatan
A1	Hari 1	Pretest keterampilan sosial
B	Hari 2	Pelatihan Environmental Behavior (Penyampaian materi, sesi tanya jawab, diskusi semi-terstruktur, modelling, dan roleplay)
B	Hari 3	Penugasan dan self-monitoring Environmental Behavior
B	Hari 4	Pelatihan Interpersonal Behavior (Penyampaian materi, sesi tanya jawab, diskusi semi-terstruktur, modelling, dan roleplay)
B	Hari 5	Penugasan dan self-monitoring Interpersonal Behavior
B	Hari 6	Pelatihan Self-Related Behavior (Penyampaian materi, sesi tanya jawab, diskusi semi-terstruktur, modelling, dan roleplay)
B	Hari 7	Penugasan dan self-monitoring Self-Related Behavior
B	Hari 8	Pelatihan Task-Related Behavior (Penyampaian materi, sesi tanya jawab, diskusi semi-terstruktur, modelling, dan roleplay)
B	Hari 9	Penugasan dan self-monitoring Task-Related Behavior
A2	Hari 10–11	Fase tanpa perlakuan
A2	Hari 12	Posttest keterampilan sosial

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Baseline Awal (A1)

Tahap baseline awal (A1) dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi keterampilan sosial subjek sebelum diberikan intervensi *Social Skill Training* (SST). Pada tahap ini dilakukan pemberian pretest keterampilan sosial kepada kedua subjek sebagai dasar untuk melihat kondisi awal keterampilan sosial sebelum pelaksanaan intervensi.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Tabel 1. Hasil Pretest Keterampilan Sosial

Aspek	ADS	NZN
Environmental Behavior (EB)	30	30
Interpersonal Behavior (IB)	44	44
Self-Related Behavior (SRB)	28	27
Task-Related Behavior (TRB)	22	22
Total	**124**	**123**
Kategori	**Rendah**	**Rendah**

Hasil pretest menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki tingkat keterampilan sosial yang berada pada kategori rendah. Subjek ADS memperoleh skor total sebesar 124, sedangkan subjek NZN memperoleh skor total sebesar 123. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, kedua subjek masih mengalami hambatan dalam menampilkan perilaku sosial yang efektif pada berbagai situasi sosial.

Jika ditinjau berdasarkan skor aspek, nilai terendah pada kedua subjek terdapat pada aspek Task-Related Behavior. Namun, mengingat jumlah item pada setiap aspek berbeda, interpretasi hasil tidak dapat hanya didasarkan pada skor mentah semata. Apabila mempertimbangkan distribusi item serta kecenderungan respons yang diberikan subjek selama asesmen awal, hambatan yang lebih menonjol pada subjek ADS tampak pada aspek *Interpersonal Behavior*, sedangkan pada subjek NZN tampak pada aspek *Self-Related Behavior*. Pada subjek NZN, kondisi tersebut terlihat dari kecenderungan kurang percaya diri, kesulitan menyampaikan pendapat, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar.

Hasil pretest juga sejalan dengan temuan observasi dan wawancara yang menunjukkan bahwa kedua subjek masih mengalami kesulitan dalam beberapa aspek keterampilan sosial. ADS cenderung pasif dalam interaksi sosial, kurang berinisiatif memulai percakapan, serta lebih sering menjadi pendengar dibandingkan terlibat aktif dalam diskusi. Sementara itu, NZN menunjukkan kecenderungan kurang percaya diri saat berinteraksi, menghindari perhatian sosial, serta mengalami keraguan ketika harus menyampaikan pendapat di depan orang lain. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua subjek masih memiliki keterbatasan keterampilan sosial yang perlu dikembangkan melalui pelaksanaan *Social Skill Training* (SST).

B. Intervensi (B)

1. Environmental Behavior

Pada pelatihan *Environmental Behavior*, ADS dan NZN sama-sama menunjukkan perhatian terhadap materi yang diberikan mengenai kebersihan lingkungan, gotong royong, kepedulian sosial, dan tanggung jawab terhadap lingkungan. Selama sesi tanya jawab, kedua subjek cenderung pasif dan tidak mengajukan pertanyaan, namun tetap mengikuti jalannya pelatihan dengan baik serta mampu memberikan tanggapan ketika fasilitator mengarahkan diskusi.

Pada sesi diskusi, kedua subjek menunjukkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan kepedulian terhadap kondisi sosial di sekitarnya. ADS memandang perilaku menjaga lingkungan sebagai bentuk tanggung jawab bersama yang perlu dilakukan oleh setiap individu dan menunjukkan pandangan positif terhadap keterlibatan dalam kegiatan gotong royong. Sementara itu, NZN memandang kebersihan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan kenyamanan lingkungan dan cerminan diri. Ketika membahas bencana alam, kedua subjek sama-sama menunjukkan rasa empati terhadap korban serta

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

menyampaikan bahwa kepedulian tidak hanya diwujudkan melalui rasa prihatin, tetapi juga melalui tindakan nyata seperti memberikan bantuan kepada pihak yang membutuhkan

Pada tahap *modelling* dan roleplay, kedua subjek mampu membedakan perilaku yang menunjukkan kepedulian lingkungan dan perilaku yang kurang peduli terhadap lingkungan. ADS menunjukkan kecenderungan untuk terlibat langsung dalam tindakan yang berkaitan dengan kebersihan dan kepedulian lingkungan, sedangkan NZN mampu mengidentifikasi perilaku yang tepat namun respons yang diberikan masih cenderung sederhana, singkat, dan bersifat reaktif terhadap situasi yang dihadapi. Selain itu, pada NZN masih terlihat bahwa perilaku menjaga lingkungan sebagian dipengaruhi oleh pertimbangan kenyamanan pribadi dan penilaian sosial dari lingkungan sekitar.

Hasil lembar penugasan berbasis *self-monitoring* menunjukkan bahwa kedua subjek mulai menerapkan perilaku peduli lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. ADS menunjukkan keterlibatan yang cukup baik dalam kegiatan kebersihan dan gotong royong serta mulai mengajak orang lain peduli terhadap lingkungan melalui tindakan langsung. Sementara itu, NZN mulai menunjukkan perilaku menjaga kebersihan lingkungan dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar, meskipun keterlibatan yang ditunjukkan masih cenderung dipengaruhi oleh kenyamanan pribadi dan lebih banyak diwujudkan melalui contoh perilaku dibandingkan ajakan secara langsung kepada orang lain. Secara umum, pelatihan *Environmental Behavior* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan perilaku peduli lingkungan pada kedua subjek, meskipun karakteristik dan motivasi yang mendasari perilaku tersebut masih menunjukkan perbedaan pada masing-masing subjek.

2. Interpersonal Behavior

Pada pelatihan *Interpersonal Behavior*, kedua subjek memperoleh materi mengenai kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain, memulai dan mempertahankan percakapan, bekerja sama, membantu orang lain, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta menghadapi konflik secara adaptif. Selama sesi tanya jawab, ADS dan NZN cenderung pasif dan tidak mengajukan pertanyaan. Meskipun demikian, keduanya tetap memperhatikan materi yang disampaikan dan mampu memberikan tanggapan ketika fasilitator mengarahkan diskusi.

Pada sesi diskusi, kedua subjek menunjukkan pemahaman mengenai pentingnya keterampilan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari. ADS mengungkapkan bahwa dirinya cenderung menghindari lingkungan baru dan lebih memilih berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal. Selain itu, ketika menghadapi konflik, ADS lebih sering memilih menjauh atau menghindari situasi dibandingkan menyelesaikannya secara langsung. Di sisi lain, NZN mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa ragu untuk menyampaikan pendapat karena khawatir terhadap tanggapan dan penilaian orang lain. Kedua subjek juga mengakui bahwa situasi sosial tertentu sering menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga membuat mereka lebih memilih diam atau membatasi keterlibatan dalam interaksi sosial.

Pada tahap *modelling* dan roleplay, kedua subjek mampu mengidentifikasi perilaku interpersonal yang kurang adaptif dan perilaku yang lebih efektif dalam situasi sosial. ADS mulai menunjukkan kemampuan untuk memberikan respons yang lebih terbuka dalam situasi yang melibatkan kerja sama, penyelesaian masalah, dan interaksi dengan orang lain. Sementara itu, NZN mulai mencoba menyampaikan pendapat dan memberikan respons dalam situasi sosial meskipun masih terlihat adanya keraguan dan kecanggungan ketika harus berbicara secara langsung di hadapan orang lain.

Hasil lembar penugasan berbasis *self-monitoring* menunjukkan adanya upaya dari kedua subjek untuk menerapkan keterampilan interpersonal yang telah dipelajari. ADS mulai

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

berusaha lebih aktif menyapa dan terlibat dalam percakapan dengan orang lain serta tidak selalu menghindari interaksi sosial yang baru. Sementara itu, NZN mulai mencoba memberikan tanggapan dan menyampaikan pendapat dalam beberapa situasi sosial yang sebelumnya cenderung dihindari. Secara umum, pelatihan *Interpersonal Behavior* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan interaksi sosial pada kedua subjek, meskipun hambatan yang muncul masih menunjukkan karakteristik yang berbeda. DS masih menunjukkan kecenderungan menghindari situasi sosial yang dirasa tidak nyaman, sedangkan NZN masih memperlihatkan keraguan yang berkaitan dengan rasa percaya diri dan kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari orang lain.

3. Self-Related Behavior (Hari 5–6)

Pada pelatihan *Self-Related Behavior*, ADS dan NZN memperoleh materi mengenai kepercayaan diri, kemampuan menerima diri, menyatakan pendapat, mengelola respons diri, serta tanggung jawab terhadap perilaku yang ditampilkan dalam situasi sosial. Selama sesi tanya jawab, kedua subjek cenderung pasif dan tidak mengajukan pertanyaan. Meskipun demikian, keduanya tetap memperhatikan materi yang diberikan dan mampu mengikuti jalannya kegiatan dengan baik.

Pada sesi diskusi, ADS menunjukkan kesadaran terhadap beberapa kelemahan yang dimiliki dalam interaksi sosial, seperti kecenderungan menghindari situasi yang tidak nyaman dan kurang berani menghadapi konflik secara langsung. Namun, ADS masih menunjukkan kemampuan menerima perbedaan pendapat dan berusaha menjaga hubungan baik dengan orang lain. Sementara itu, NZN menunjukkan kesadaran diri yang lebih kuat terkait rasa kurang percaya diri, kecenderungan pasif, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari orang lain. NZN mampu mengidentifikasi bahwa dirinya sering menahan pendapat, kurang berani mencoba hal baru dalam situasi sosial, dan masih merasa takut melakukan kesalahan ketika berbicara di depan orang lain.

Pada tahap *roleplay*, ADS mampu menunjukkan respons yang cukup tenang dan bertanggung jawab ketika menghadapi berbagai situasi sosial. Subjek dapat menerima adanya perbedaan pendapat dan berusaha menyelesaikan situasi tanpa memunculkan konflik yang lebih besar. Namun, respons yang diberikan masih cenderung mengutamakan kenyamanan situasi dibandingkan menunjukkan sikap yang lebih tegas. Di sisi lain, NZN menunjukkan perkembangan yang cukup terlihat dibandingkan kondisi awal. Subjek mulai lebih berani menghadapi situasi sosial secara langsung, mampu menerima perbedaan pandangan, serta menunjukkan kesediaan mengakui kesalahan ketika diperlukan. Meskipun demikian, respons yang diberikan masih memperlihatkan kecenderungan untuk menyesuaikan diri secara pasif dan menjaga penerimaan sosial dari lingkungan sekitar.

Hasil lembar penugasan berbasis *self-monitoring* menunjukkan adanya perubahan positif pada kedua subjek. ADS mulai menunjukkan usaha untuk mengelola respons diri dengan lebih baik serta lebih bertanggung jawab terhadap perilaku yang ditampilkan ketika berinteraksi dengan orang lain. Sementara itu, NZN menunjukkan peningkatan yang lebih menonjol pada aspek ini melalui usaha untuk meningkatkan rasa percaya diri, lebih terbuka terhadap perbedaan pendapat, serta tidak langsung menghindari situasi sosial yang dirasa tidak nyaman. Meskipun rasa canggung dan keraguan masih muncul dalam beberapa situasi, kedua subjek mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memahami diri, mengelola respons pribadi, serta menghadapi situasi sosial secara lebih adaptif dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

4. Task-Related Behavior (Hari 7–8)

Pada pelatihan *Task-Related Behavior*, ADS dan NZN memperoleh materi mengenai pengelolaan tugas, tanggung jawab akademik, keterlibatan dalam tugas kelompok, kedisiplinan, serta pentingnya kerja sama dalam penyelesaian tugas. Selama sesi tanya jawab, kedua subjek cenderung pasif dan tidak mengajukan pertanyaan. Meskipun demikian, keduanya tetap memperhatikan materi yang diberikan dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik.

Pada sesi diskusi, ADS menunjukkan bahwa dirinya masih mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi saat mengerjakan tugas. Subjek mengakui adanya kecenderungan menunda pekerjaan, mudah terdistraksi, serta belum selalu mampu menerapkan strategi pengerjaan tugas yang sudah diketahui. Namun, ADS telah menunjukkan pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya tanggung jawab dalam tugas kelompok dan berusaha mencari solusi ketika terdapat anggota kelompok yang kurang aktif. Sementara itu, NZN juga mampu mengenali beberapa hambatan dalam penyelesaian tugas, terutama berkaitan dengan manajemen waktu dan kecenderungan menunda pekerjaan. Meskipun demikian, NZN menunjukkan kesadaran mengenai pentingnya membuat perencanaan, menyusun prioritas, serta menjaga komunikasi dengan anggota kelompok agar tugas dapat diselesaikan dengan baik.

Pada tahap roleplay, ADS menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam menjaga kelancaran penyelesaian tugas melalui diskusi, pemberian bantuan, dan pencarian solusi secara bersama-sama ketika menghadapi kendala dalam pekerjaan kelompok. Namun, respons yang diberikan masih cenderung berorientasi pada menjaga kenyamanan kelompok dibandingkan menunjukkan ketegasan dalam menegakkan tanggung jawab anggota kelompok. Di sisi lain, NZN mampu menunjukkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, serta menyelesaikan tugas melalui pendekatan yang kooperatif. Subjek memahami pentingnya pembagian tugas yang adil dan penyelesaian tugas tepat waktu, meskipun dalam beberapa situasi masih terlihat keraguan untuk mengambil peran yang lebih dominan dalam kelompok.

Hasil lembar penugasan berbasis *self-monitoring* menunjukkan adanya peningkatan kesadaran pada kedua subjek terhadap tanggung jawab yang berkaitan dengan tugas. DS mulai menunjukkan perhatian yang lebih baik terhadap pentingnya ketepatan waktu, keterlibatan dalam tugas kelompok, serta komunikasi selama proses penyelesaian tugas. Sementara itu, NZN mulai lebih menyadari pentingnya perencanaan kerja, kerja sama kelompok, serta usaha mencari bantuan ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas. Meskipun kemampuan pengelolaan tugas pada kedua subjek masih memerlukan latihan agar lebih konsisten, perubahan yang muncul menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran terhadap tanggung jawab akademik serta proses penyelesaian tugas dibandingkan kondisi sebelum mengikuti pelatihan.

C. Baseline Kedua (A2)

Tahap baseline kedua (A2) dilakukan setelah seluruh rangkaian Social Skill Training (SST) selesai dilaksanakan. Pada tahap ini kedua subjek tidak lagi memperoleh materi, latihan, maupun penugasan selama dua hari. Fase ini bertujuan untuk melihat keberlangsungan perubahan perilaku sosial setelah intervensi dihentikan. Pada akhir fase A2, kedua subjek diberikan posttest keterampilan sosial untuk mengetahui kondisi keterampilan sosial setelah mengikuti pelatihan.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Tabel Hasil Posttest Keterampilan Sosial

Aspek	ADS	NZN
Environmental Behavior (EB)	28	34
Interpersonal Behavior (IB)	65	82
Self-Related Behavior (SRB)	50	45
Task-Related Behavior (TRB)	32	33
Total	175	194
Kategori	Sedang	Tinggi

Hasil posttest menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami peningkatan keterampilan sosial setelah mengikuti Social Skill Training (SST). Pada subjek ADS, skor total meningkat menjadi 175 dan berada pada kategori sedang. Sementara itu, subjek NZN memperoleh skor total 194 dan berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti rangkaian pelatihan, kedua subjek mulai mampu menampilkan perilaku sosial yang lebih adaptif dibandingkan kondisi awal sebelum intervensi diberikan.

Pada subjek ADS, peningkatan terlihat pada seluruh aspek keterampilan sosial, terutama pada aspek *Interpersonal Behavior* dan *Task-Related Behavior*. Selama proses intervensi, subjek mulai menunjukkan keberanian yang lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain, lebih aktif dalam situasi sosial tertentu, serta menunjukkan peningkatan tanggung jawab dalam aktivitas yang berkaitan dengan tugas dan kerja sama kelompok. Selain itu, kemampuan memahami dan mengelola diri dalam situasi sosial juga menunjukkan perkembangan yang lebih baik dibandingkan kondisi awal.

Pada subjek NZN, peningkatan terlihat pada seluruh aspek keterampilan sosial dengan perubahan yang cukup menonjol pada aspek *Interpersonal Behavior* dan *Self-Related Behavior*. Selama proses pelatihan, subjek mulai menunjukkan usaha yang lebih besar untuk berinteraksi dengan orang lain, lebih mampu menghadapi situasi sosial secara langsung, serta mulai meningkatkan kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat. Selain itu, subjek juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola respons diri ketika berada dalam situasi sosial yang sebelumnya menimbulkan rasa tidak nyaman.

Secara umum, hasil posttest menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami perkembangan keterampilan sosial setelah mengikuti Social Skill Training (SST). Perubahan tersebut tidak hanya terlihat dari peningkatan skor posttest, tetapi juga didukung oleh perubahan perilaku yang muncul selama proses intervensi, hasil self-monitoring, serta keterlibatan kedua subjek dalam berbagai aktivitas pelatihan yang diberikan.

D. **Perbandingan Pretest–Posttest**

Tabel Perbandingan Skor Pretest–Posttest Keterampilan Sosial

Aspek	DS Pretest	DS Posttest	Δ	NZN Pretest	NZN Posttest	Δ
Environmental Behavior (EB)	25	28	+3	30	34	+4

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Interpersonal Behavior (IB)	40	65	+25	44	82	+38
Self-Related Behavior (SRB)	40	50	+10	27	45	+18
Task-Related Behavior (TRB)	19	32	+13	22	33	+11
Total	**124**	**175**	**+51**	**123**	**194**	**+71**

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, kedua subjek menunjukkan peningkatan keterampilan sosial setelah mengikuti Social Skill Training (SST). Pada subjek ADS, skor total meningkat dari 124 menjadi 175 atau mengalami peningkatan sebesar 51 poin. Sementara itu, pada subjek NZN skor total meningkat dari 123 menjadi 194 atau mengalami peningkatan sebesar 71 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan SST memberikan perubahan positif terhadap keterampilan sosial kedua subjek, baik dalam aspek yang berkaitan dengan lingkungan, hubungan interpersonal, pengelolaan diri, maupun perilaku yang berhubungan dengan tugas.

Jika ditinjau berdasarkan masing-masing aspek, seluruh aspek keterampilan sosial mengalami peningkatan pada kedua subjek. Pada subjek DS, peningkatan terbesar terjadi pada aspek *Interpersonal Behavior* sebesar 25 poin, diikuti *Task-Related Behavior* sebesar 13 poin, *Self-Related Behavior* sebesar 10 poin, dan *Environmental Behavior* sebesar 3 poin. Sementara itu, pada subjek NZN peningkatan terbesar juga terjadi pada aspek *Interpersonal Behavior* sebesar 38 poin, diikuti *Self-Related Behavior* sebesar 18 poin, *Task-Related Behavior* sebesar 11 poin, dan *Environmental Behavior* sebesar 4 poin. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak yang cukup besar terhadap kemampuan kedua subjek dalam menjalin hubungan sosial dan berinteraksi dengan orang lain.

Meskipun peningkatan skor terbesar secara kuantitatif terjadi pada aspek *Interpersonal Behavior*, perubahan yang cukup penting pada subjek NZN juga terlihat pada aspek *Self-Related Behavior*. Sejak asesmen awal, NZN menunjukkan hambatan yang berkaitan dengan rasa kurang percaya diri, kecenderungan pasif dalam situasi sosial, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Setelah mengikuti SST, subjek mulai menunjukkan usaha untuk lebih percaya diri, lebih mampu mengelola respons ketika berada dalam situasi sosial, serta lebih berani menghadapi kondisi yang sebelumnya cenderung dihindari. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa SST tidak hanya meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga membantu pengembangan kemampuan pengelolaan diri yang menjadi kebutuhan utama NZN berdasarkan hasil asesmen awal.

Pada subjek ADS, perubahan yang muncul lebih banyak terlihat pada kemampuan menjalin hubungan sosial, keterlibatan dalam interaksi, serta perilaku yang berkaitan dengan tanggung jawab dan penyelesaian tugas. Selama proses intervensi, ADS mulai menunjukkan partisipasi sosial yang lebih baik, kemampuan bekerja sama yang meningkat, serta kesadaran yang lebih tinggi terhadap tanggung jawab dalam berbagai aktivitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa SST membantu ADS mengembangkan keterampilan sosial yang mendukung interaksi dan keterlibatan sosial secara lebih efektif.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Secara keseluruhan, hasil perbandingan pretest–posttest menunjukkan bahwa *Social Skill Training* (SST) efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial kedua subjek. Peningkatan yang terjadi tidak hanya tampak pada skor hasil pengukuran, tetapi juga terlihat pada perubahan perilaku selama pelaksanaan intervensi, hasil self-monitoring, serta kemampuan kedua subjek dalam merespons berbagai situasi sosial secara lebih adaptif dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Dengan demikian, SST memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan sosial mahasiswa yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial.

Pembahasan

A. Efektivitas Social Skill Training (SST) terhadap Keterampilan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social Skill Training* (SST) berperan dalam meningkatkan keterampilan sosial pada kedua subjek. Perkembangan yang terlihat pada seluruh aspek keterampilan sosial menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya memengaruhi satu jenis perilaku, tetapi juga berbagai kemampuan yang diperlukan individu untuk berinteraksi dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan yang saling berhubungan, sehingga perkembangan pada satu aspek dapat mendukung perkembangan pada aspek lainnya.

Peningkatan yang terjadi pada seluruh aspek keterampilan sosial menunjukkan bahwa kemampuan sosial tidak hanya tercermin melalui satu bentuk perilaku tertentu, tetapi melibatkan berbagai keterampilan yang saling berkaitan. Temuan ini sejalan dengan pandangan yang menjelaskan bahwa keterampilan sosial mencakup kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam lingkungan sosial. Kemampuan tersebut berkembang melalui proses belajar yang memungkinkan individu memahami, melatih, dan menerapkan perilaku sosial yang sesuai dalam interaksi sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1997) dalam Firmansyah & Saepuloh (2022), individu dapat mempelajari perilaku baru dengan mengamati perilaku orang lain, kemudian meniru dan menerapkannya dalam situasi yang sesuai. Dalam pelaksanaan SST, teori tersebut diwujudkan melalui penggunaan teknik *modelling* dengan menggunakan pendekatan *live modelling*. Teknik ini memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengamati contoh perilaku sosial yang sesuai sebelum mencoba menerapkannya sendiri. Keberadaan model membantu individu memahami cara berkomunikasi, bekerja sama, menyampaikan pendapat, maupun merespons situasi sosial secara lebih tepat. Selain itu, pengamatan terhadap model dapat mengurangi keraguan ketika individu menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dirasakan sulit karena mereka telah memiliki contoh perilaku yang dapat dijadikan acuan.

Efektivitas SST dalam penelitian ini tidak hanya berasal dari pemberian materi, tetapi juga dari kesempatan yang diberikan kepada subjek untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran diantaranya dengan tanya jawab dan diskusi. Melalui rangkaian kegiatan pelatihan, subjek memperoleh pemahaman mengenai perilaku sosial yang diharapkan, mengamati contoh penerapannya, serta berlatih menggunakan keterampilan tersebut dalam berbagai situasi. Proses ini membantu subjek menghubungkan pengetahuan yang diperoleh dengan pengalaman nyata sehingga perilaku yang dipelajari menjadi lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Selain itu, SST menyediakan lingkungan belajar yang memungkinkan individu mencoba perilaku baru secara bertahap. Kondisi ini penting karena individu yang memiliki keterampilan sosial rendah sering kali menunjukkan kecenderungan menghindari interaksi, merasa tidak yakin terhadap kemampuannya, atau khawatir terhadap respons yang diberikan oleh orang lain. Melalui pengalaman belajar yang terarah, individu dapat membangun pengalaman sosial yang lebih positif sehingga muncul keberanian untuk terlibat dalam berbagai situasi sosial.

Perkembangan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat SST tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan *interpersonal*, tetapi juga mencakup kemampuan memahami lingkungan sosial, mengelola diri dalam interaksi, serta menjalankan tanggung jawab dalam berbagai aktivitas. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan yang luas dan melibatkan berbagai aspek perilaku yang saling mendukung satu sama lain.

Dengan demikian, SST merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial karena memberikan kesempatan kepada individu untuk belajar melalui pengamatan, latihan, dan pengalaman langsung. Melalui proses tersebut, individu tidak hanya memahami perilaku sosial yang sesuai, tetapi juga memiliki kesempatan untuk menerapkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari sehingga kemampuan berinteraksi dapat berkembang secara lebih optimal.

B. Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui *Social Skill Training*

Kedua subjek menunjukkan perkembangan positif pada empat aspek keterampilan sosial setelah mengikuti *Social Skill Training*, meliputi *environmental behavior*, *interpersonal behavior*, *self-related behavior*, dan *task-related behavior*. Keempat aspek ini berkembang secara bersamaan dan saling berkaitan, karena perubahan pada satu aspek turut mendorong kemajuan pada aspek lainnya. Program pelatihan keterampilan sosial yang terstruktur tidak hanya membawa perubahan pada perilaku yang dapat diamati secara langsung, tetapi juga mendorong terbentuknya pola relasi yang lebih sehat di antara individu dalam satu kelompok (Vila et al., 2021).

Perkembangan pada aspek environmental behavior menjadi titik awal perubahan yang dialami kedua subjek. Melalui proses pelatihan, keduanya mendapat kesempatan untuk merefleksikan hubungan antara tindakan yang dilakukan dengan dampaknya bagi orang-orang di sekitar mereka. Refleksi ini membangun kesadaran bahwa perilaku individu tidak pernah bersifat netral secara sosial. (Mundt et al., 2024) menunjukkan bahwa individu yang memahami harapan sosial di lingkungannya lebih mudah menyesuaikan tindakannya dengan norma yang berlaku, sehingga intervensi berbasis pemahaman norma terbukti efektif mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif. Kesadaran inilah yang selanjutnya membuka peluang berkembangnya keterampilan sosial pada aspek-aspek lainnya.

Bertumbuhnya kepekaan terhadap norma sosial mendorong perubahan signifikan pada aspek interpersonal behavior kedua subjek. Sebelum mengikuti pelatihan, keduanya cenderung menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman dan takut dinilai negatif oleh orang lain. Shang et al. (2025) menjelaskan bahwa perilaku menghindar pada mahasiswa umumnya dipicu oleh rendahnya harga diri, yang membuat individu sangat rentan terhadap kekhawatiran akan penilaian orang lain dalam interaksi sehari-hari. Setelah pelatihan, cara pandang kedua subjek terhadap interaksi sosial bergeser, dari sesuatu yang mengancam menjadi sarana untuk membangun relasi. kemampuan interpersonal seperti asertivitas dan pertukaran informasi

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

dalam kelompok berkembang lebih efektif ketika individu terlibat dalam pengalaman sosial yang terstruktur dan berlangsung secara konsisten.

Pergeseran cara pandang terhadap interaksi sosial tersebut erat kaitannya dengan perkembangan pada aspek self-related behavior. Kedua subjek menunjukkan pemahaman diri yang lebih baik, sehingga keduanya lebih mampu bersikap realistis dan tidak mudah tergoyahkan ketika menghadapi tekanan atau konflik dalam situasi sosial. Yuan et al. (2022) menegaskan bahwa individu dengan harga diri yang lebih tinggi memiliki ketahanan lebih besar dalam menghadapi tekanan sosial dan lebih kecil kemungkinannya untuk menarik diri dari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Kepercayaan diri yang tumbuh selama proses pelatihan inilah yang kemudian menjadi penggerak keterlibatan sosial kedua subjek yang semakin aktif.

Keterlibatan sosial yang semakin aktif tersebut pada akhirnya memperkuat perkembangan pada aspek task-related behavior. Kedua subjek memperlihatkan tanggung jawab yang lebih nyata dalam konteks tugas kelompok, mulai dari kesediaan mengikuti arahan, kemampuan berkoordinasi, hingga inisiatif mencari solusi saat menghadapi kendala. (Alwi et al., 2023) menjelaskan bahwa dalam struktur kelompok yang kooperatif, setiap individu dituntut saling bergantung untuk mencapai tujuan bersama, sehingga peran dan tanggung jawab masing-masing anggota menjadi lebih terarah dan terukur. Ini membuktikan bahwa keberhasilan dalam tugas kelompok tidak semata ditentukan oleh kompetensi teknis, melainkan juga oleh kematangan sosial individu dalam berkolaborasi. Dengan demikian, hasil pelatihan pada kedua subjek memperlihatkan bahwa *Social Skill Training* mampu menghasilkan perubahan yang menyeluruh.

C. Perbedaan Perubahan Antar Subjek

Kedua subjek mengalami peningkatan keterampilan sosial setelah mengikuti *Social Skill Training* (SST), namun pola perkembangan yang ditunjukkan masing-masing subjek tidak sepenuhnya sama. ADS menunjukkan peningkatan yang lebih menonjol pada aspek *Interpersonal Behavior* dan *Task-Related Behavior*, sedangkan NZN mengalami perkembangan yang lebih besar pada aspek *Interpersonal Behavior* dan *Self-Related Behavior*. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan pengembangan keterampilan sosial pada setiap individu dapat bervariasi meskipun memperoleh intervensi yang sama.

ADS memperlihatkan perkembangan yang lebih kuat pada kemampuan menjalin hubungan sosial dan menjalankan tanggung jawab dalam kegiatan kelompok. Sebelum mengikuti pelatihan, ADS cenderung membatasi keterlibatan dalam lingkungan baru, kurang aktif dalam interaksi sosial, serta lebih memilih menghindari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Karakteristik tersebut menyebabkan kemampuan berinteraksi dan menjalankan peran sosial menjadi area yang paling membutuhkan penguatan. Sejalan dengan kondisi tersebut, perkembangan yang muncul setelah pelatihan lebih banyak terlihat pada kemampuan bekerja sama, membangun relasi dengan orang lain, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas kelompok.

NZN menunjukkan pola perkembangan yang berbeda dari ADS. Hambatan yang muncul pada tahap awal lebih banyak berkaitan dengan kepercayaan diri, keraguan dalam menyampaikan pendapat, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut memengaruhi cara NZN berinteraksi dan menempatkan aspek pengelolaan diri sebagai kebutuhan yang perlu mendapatkan perhatian lebih besar. Oleh karena itu, peningkatan yang tampak pada NZN tidak hanya terlihat pada kemampuan menjalin hubungan sosial, tetapi juga

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 5, No. 4, Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

pada kemampuan memahami diri, mengelola respons pribadi, serta menghadapi situasi sosial dengan keyakinan yang lebih baik.

Peningkatan yang sama-sama tinggi pada aspek *Interpersonal Behavior* menunjukkan bahwa kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain menjadi area yang berkembang paling konsisten pada kedua subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu subjek meningkatkan keterlibatan dalam interaksi sosial, memperluas partisipasi dalam hubungan sosial, serta menampilkan respons yang lebih sesuai ketika berhadapan dengan orang lain. Meskipun demikian, perkembangan pada aspek lainnya tetap menunjukkan karakteristik yang berbeda sesuai dengan kebutuhan masing-masing subjek.

Dengan demikian, variasi perubahan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hasil pelatihan dipengaruhi oleh kondisi awal dan kebutuhan perkembangan setiap individu. Meskipun kedua subjek mengikuti program yang sama, fokus perkembangan yang muncul cenderung mengikuti area keterampilan sosial yang sebelumnya mengalami hambatan paling besar. Temuan ini menunjukkan bahwa proses pengembangan keterampilan sosial bersifat individual, sehingga bentuk perkembangan yang muncul dapat berbeda pada setiap subjek meskipun intervensi yang diberikan serupa.

KESIMPULAN

Social Skill Training (SST) menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan keterampilan sosial pada mahasiswa yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial. Setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, kedua subjek memperlihatkan peningkatan pada aspek *Environmental Behavior, Interpersonal Behavior, Self-Related Behavior,* dan *Task-Related Behavior*. Perubahan tersebut tampak dari semakin baiknya kemampuan subjek dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, membangun relasi interpersonal, mengelola diri dalam situasi sosial, serta menjalankan tanggung jawab pada aktivitas akademik maupun kegiatan kelompok.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa keterampilan sosial dapat berkembang melalui proses pembelajaran yang memberi ruang bagi individu untuk memahami, mengamati, berlatih, dan menerapkan perilaku sosial yang lebih sesuai. Melalui kegiatan seperti diskusi, modelling, roleplay, dan self-monitoring, kedua subjek mendapatkan pengalaman langsung yang membantu mereka mengurangi hambatan sosial yang sebelumnya dialami serta meningkatkan keterlibatan dalam berbagai situasi sosial.

Walaupun keduanya mengalami peningkatan, perkembangan yang muncul tetap berbeda sesuai karakteristik masing-masing subjek. ADS lebih banyak berkembang pada aspek Interpersonal Behavior dan Task-Related Behavior, yang terlihat dari meningkatnya partisipasi dalam interaksi sosial, kemampuan bekerja sama, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Sementara itu, NZN menunjukkan perkembangan yang lebih kuat pada aspek Interpersonal Behavior dan Self-Related Behavior, yang ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan mengelola respons diri, serta keberanian dalam menyampaikan pendapat dan menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dihindari. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan keterampilan sosial melalui SST mengikuti kebutuhan dan hambatan yang berbeda pada setiap individu.

Dengan demikian, SST merupakan intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan sosial secara lebih adaptif. Keterampilan yang berkembang tidak hanya memperbaiki kualitas hubungan interpersonal, tetapi juga mendukung

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

peningkatan partisipasi sosial, penyesuaian diri, serta kemampuan berfungsi secara lebih optimal dalam lingkungan akademik maupun sosial di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Alwi, A., Tabina, A. R., Aziz, N. A., Azmira, R., Putri, R. J., Lubis, M. R., & Nasution, S. H. (2023). Pembelajaran Kooperatif: Meningkatkan Pemahaman, Keterampilan Sosial, Dan Motivasi Belajar Siswa. *Https://Journals.Ldpb.Org/Index.Php/Cognoscere*, *1*.

Amran, S. R., & Widayat, I. W. (2020). Pengaruh Behavioral Social Skill Training dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak Disabilitas Intelektual Ringan. *9*(1).

Apriliani, R., Rahmawati, H., & Shanti, P. (2021). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Pendatang di Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Brawijaya. *Flourishing Journal*, *1*(6), 420–424. https://doi.org/10.17977/um070v1i62021p420-424

Aqil, M. N. (2025). Perkembangan Empati Dan Kemampuan Interpersonal Pada Dewasa Remaja Awal Yang Mengemban Tanggung Jawab Akademik Kolektif.

Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). *Too Anxious to Talk: Social Anxiety, Academic Communication, and Students' Experiences in Higher Education*. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, *30*(4), 273–286. https://doi.org/10.1177/10634266211060079

Darmawan, S. S. A., Ahman, Fadhilah, R., Ramadhan, R. A., Meliala, A. K., & Fakhrurrozi, I. (2024). Implementasi Single Subject Research dalam Pengukuran Efektivitas Layanan Konseling Individual: Studi Literatur. http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id

Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). *Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches. Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, *1*(3), 297–324. https://doi.org/10.55927/jiph.v1i3.2317

Hardhiyanti, R. S., Pandjaitan, L. N., & Arya, L. (2020). Efektivitas *Social Skills Training* (SST) Untuk Mereduksi Intensitas Bullying pada Remaja. *9*(1).

Hyseni Duraku, Z., Davis, H., & Hamiti, E. (2023*). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education*. *Frontiers in Public Health*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614

Istihana. (2020). *Keterampilan Hubungan Sosial Santri di Pesantren*.

Jin Jin, R., Songsiengchai. Saifon, & Yang, F. (2024). *The Impact of Social-Emotional Learning (SEL) on the Mental Health Land Well-Being of Students at Henan University*. *International Journal of Education and Literacy Studies*, *13*(2), 675–684. https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.13n.2p.666

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

Lopes, D. C., Gerolamo, M. C., Musetti, M. A., & Amaral, D. C. (2021). *Social Skills In Higher Education: How To Combine Active Learning And Social Skills Training Program*. *Production*, *31*, 1–18. https://doi.org/10.1590/0103-6513.20200103

Mundt, D., Batzke, M. C. L., Bläsing, T. M., Gomera Deaño, S., & Helfers, A. (2024). *Effectiveness and context dependency of social norm interventions: five field experiments on nudging pro-environmental and pro-social behavior*. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1392296

Resa, S. H., Putri, A. N. F., Rahma, A., Firda, R., Raynaldy, A. F., & Dzaky, M. F. (2025). Pengaruh Lingkungan Akademik terhadap Pembentukan Kelompok Sosial Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Sosial Humaniora*, *2*, 143–162. https://ejournal.unma.ac.id/index.php/jumash/

Shang, A., Feng, L., Yan, G., & Sun, L. (2025). *The relationship between self-esteem and social avoidance among university students: chain mediating effects of resilience and social distress*. *BMC Psychology*, *13*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-025-02444-2

Sulastri, S., & Sylvia, I. (2022). Hambatan Interaksi Sosial Mahasiswa Terindikasi Fear of Missing Out (FoMO) (Studi Kasus: Mahasiswa FIS UNP). *Jurnal Perspektif*, *5*(3), 324–332. https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.640

Tedjawidjaja, D., & Kuntoro, I. A. (2020). Penerapan Social Skill Training pada Anak Usia Sekolah dengan Kesulitan Menjalin Pertemanan. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, *4*(1), 36–46.

Vila, S., Gilar-Corbí, R., & Pozo-Rico, T. (2021). *Effects of student training in social skills and emotional intelligence on the behaviour and coexistence of adolescents in the 21st century*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(10). https://doi.org/10.3390/ijerph18105498

Yuan, Y., Jiang, S., Wen, X., Han, Z., Wu, D., Wang, X., Ye, T., Hu, Y., Jeong, J., & Xiang, M. (2022). *The Chain-Mediation Pathway of Social Avoidance to Depression in College Students Is Regulated by Self-Esteem*. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.802161

Zaidi, M. W. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Keterampilan Sosial Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v5i4

PUSAT PENGEMBANGAN PENDIDIKAN DAN PENELITIAN INDONESIA
YAYASAN INSAN CENDEKIA INDONESIA RAYA
SK KEMENKUMHAM Nomor AHU-0020911.AH.01.04.TAHUN 2020
Lingkungan Handayani, Kel. Leneng, Kec. Praya, Kab. Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat
Telp/WA. 085239967417/085781267181, website: www.guruinovatifindonesia.com
e-mail: guruinovatifindonesia@gmail.com, p4i.indonesia@gmail.com

LETTER OF ACCAPTANCE (LoA)
No. 103/LoA/PAEDAGOGY/IX/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini pengelola jurnal **Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia (P4I)** **www.jurnalp4i.com**, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama Penulis : Adaliya Bariza Niskiy, Nurul Alliyatuzzakiyah, Muhammad Jamaluddin

Instansi : Universitas Islam Negeri Malang

Judul Artikel :

EFEKTIVITAS SOCIAL SKILL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA MAHASISWA

Telah memenuhi kriteria publikasi di jurnal berikut dan dapat kami terima sebagai bahan naskah untuk penerbitan jurnal dalam versi cetak dan elektronik

Nama Jurnal : **PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi**
ISSN (Online) : 2797-3344
ISSN (Print) : 2797-3336
Edisi : Vol. 6 No. 3 (2026)
Status Jurnal : Jurnal Nasional ber-ISSN Terakreditasi Sinta 4

Demikian surat keterangan ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lombok Tengah, 15 Juli 2026

Direktur P4I

Randi Pratama Murtikusuma, M.Pd