



## PELATIHAN MASA DEPAN UNTUK HARAPAN DAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA SANTRI

Nur'aini Azizah<sup>1</sup>  
Neina Qonita Istiqomah<sup>2</sup>  
Fina Yunia Asih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

### Keywords/Kata kunci

hope, social skills,  
pesantren, experiment

harapan, keterampilan  
sosial, pesantren,  
eksperimen.

### ABSTRACT/ABSTRAK:

*Boarding students in adolescence age is prone to experience crisis related to future preparedness and social interaction problems. This study aims to examine the effectiveness of training programs in increasing hope and social skills in students. This study used an experiment with a pretest-posttest control group design. Participants were 96 students who were divided into control and experimental groups, each consisting of 47 and 49 participants. The data were analyzed using the paired sample T-test which showed that there was a significant difference in the scores of social skills and hope between the pretest and posttest in the experimental group. The results of the analysis show that there is an increase in hope and social skills of the students who took part in the training program or the experimental group.*

Santri berusia dewasa awal rentan mengalami krisis terkait persiapan masa depan dan masalah interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program pelatihan dalam meningkatkan harapan dan keterampilan sosial pada santri. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Partisipan berjumlah 96 santri yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen, yang masing-masing terdiri dari 47 dan 49 partisipan. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample T-test* yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor harapan dan keterampilan sosial antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan harapan dan keterampilan sosial pada santri yang mengikuti program pelatihan atau kelompok eksperimen

<sup>1</sup>Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: nuraini.azizah@uinsgd.ac.id

<sup>2</sup>neina.qonita@uinsgd.ac.id

<sup>3</sup>finayunia@gmail.com

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa santri di salah satu pondok pesantren di Kabupaten Bandung mengalami masalah terkait kualitas hubungan sosial. Kemampuan untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial yang sebaiknya dimiliki santri adalah keterampilan sosial. Kemampuan ini dapat membantu santri untuk lebih menyesuaikan diri di pesantren.

Selain itu, santri-santri tersebut juga tidak memiliki rencana ataupun motivasi terkait masa depan. Salah satu cara untuk memperkuat motivasi adalah dengan berpikir tentang apa yang ingin dilakukan masa depan. Proses berpikir tentang masa depan dapat disebut dengan harapan. Harapan dapat membantu santri untuk merencanakan hidupnya yang kemudian dapat membuatnya lebih bersemangat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Studi-studi sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat keterkaitan antara harapan dan interaksi social (Grealish et al., 2019). Studi pada 322 remaja di Turki menunjukkan bahwa harapan dan kompetensi sosial dapat menjelaskan hubungan antara *school engagement* dan *well-being* (Demirci, 2020). Harapan bersama-sama dengan dukungan sosial juga terbukti dapat mengurangi stres pada *caregiver* pasien skizofrenia (Wang et al., 2020).

Adapun intervensi meningkatkan harapan diantaranya adalah psikoterapi positif. Menurut Seligman et al., (2006), psikoterapi positif merupakan terapi yang terfokus pada upaya untuk membentuk emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan dengan cara membangun hidup yang menyenangkan (*pleasant life*), hidup yang mengikat pada aktivitas (*engaged life*), dan hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*). Adapun emosi positif yang dimaksud adalah mengenai masa depan meliputi harapan, optimisme, keyakinan, dan kepercayaan diri. Psikoterapi positif yang menggabungkan

antara harapan dan optimism terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (Pamungkas et al., 2017). Pelatihan berpikir positif juga terbukti dapat menurunkan kecemasan (Machmudati & Diana, 2017).

Selain itu ada juga intervensi berbasis harapan (*hope-based intervention*). Sosialita & Hamidah (2019) menjelaskan bahwa intervensi berbasis model teoritis harapan direkomendasikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kehidupan individu ke arah yang lebih baik, Strategi-strategi memperkuat harapan tersebut dapat meningkatkan pemikiran penuh harap, serta diasosiasikan juga dengan peningkatan *subjective well-being*. Sejalan dengan hasil tersebut, sebuah penelitian dari Klausner et al., (2002) juga mengungkapkan bahwa intervensi berbasis harapan terbukti efektif memperkuat harapan sehingga memperkuat kepuasan hidup dan kesehatan mental.

Adapun intervensi untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti *Social Skill Training* (SST). Pelatihan ini adalah intervensi yang membuat individu memperoleh suatu perilaku dasar, sehingga mereka mendapatkan meningkatkan keberhasilan dalam situasi social (Ruiz-Hernández et al., 2018). *Social Skill Training* (SST) merupakan pendekatan multi-modal dengan menggunakan prinsip yang diantaranya menggunakan prinsip *modeling*, *reinforcement*, dan *social problem solving* (Spence, 2003). Program ini bertujuan untuk mengajarkan berbagai keterampilan sosial dan strategi mendasar untuk menghadapi situasi sosial yang menjadi tantangan bagi anak berusia 7 hingga 18 tahun dengan durasi intervensi 8 hingga 12 kali pertemuan. Studi empiris telah menunjukkan bahwa *Social Skill Training* (SST) efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial.

Selain itu, ada juga intervensi *Social Story* yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial dengan

memberikan pemahaman anak mengenai kode tersembunyi (*hidden code*) dari interaksi sosial, mencakup perspektif orang lain terhadap perilakunya dan perilaku apa yang diharapkan oleh masyarakat (Laugeson & Ellingsen, 2014). Fokus dari intervensi *Social Story* ini adalah menyusun cerita yang mendeskripsikan 5 elemen dari situasi sosial terkait, yakni kapan, dimana, siapa yang terlibat, apa yang terjadi, dan mengapa terjadi (Howley & Arnold, 2005).

Dengan mengintegrasikan antara pelatihan ketrampilan sosial dan pelatihan berbasis harapan peneliti berasumsi bahwa akan terdapat perubahan dalam harapan dan ketrampilan sosial santri. Integrasi pelatihan ketrampilan sosial dan pelatihan berbasis harapan dalam penelitian ini diberi judul sebagai "Pelatihan Masa Depan". Dengan mengintegrasikan kedua pendekatan teori tersebut diharapkan dapat membantu santri untuk mengubah perilakunya ke arah lebih baik yang diawali dengan mengubah cara berpikirnya. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan pelatihan kepada santri yang berfokus pada upaya peningkatan keterampilan sosial dan harapan pada santri. Adapun rumusan masalah dari pelatihan ini sebagai berikut: Apakah Pelatihan Masa Depan dapat meningkatkan keterampilan sosial dan harapan pada santri?

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui efektivitas dari treatment atau program pelatihan yang diberikan. Desain eksperimen yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* untuk mengetahui apakah terdapat perubahan dari sebelum dan sesudah program dilaksanakan. Peneliti membagi dua kelompok subjek berdasarkan kriteria yang sama lalu memberikan *pretest* dengan skala yang sama pula, kemudian memberikan *treatment* pada kelompok

eksperimen saja tanpa memberikan *treatment* pada kelompok kontrol dan melakukan pengukuran kembali pada kelompok eksperimen dan kontrol sebagai evaluasi akhir dari kedua kelompok tersebut untuk dibandingkan dan melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu pertama peneliti akan mengukur harapan dan keterampilan sosial pada partisipan dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, lalu memberikan *treatment* pada kelompok eksperimen saja sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan *treatment* atau perlakuan apapun, setelah itu peneliti melakukan pengukuran harapan dan keterampilan sosial kembali pada kelompok eksperimen dan kontrol.

### **Subjek Penelitian**

Partisipan dari program pelatihan ini adalah 100 santri di sebuah pesantren di Kabupaten Bandung yang terdiri dari 78 perempuan dan 22 laki-laki. Rentang usia partisipan mulai dari 13 sampai 16 tahun ( $M=14.72$ ,  $SD=.679$ ). Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen (50 orang) dan kelompok kontrol (50 orang). Adapun yang mengikuti kegiatan secara penuh dan mengisi kuesioner secara lengkap berjumlah 96 orang (77 perempuan 80.2%; 19 laki-laki 19.8%).

### **Metode Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala harapan dan keterampilan sosial. Skala harapan mengacu pada Snyder (2000) yang terdiri dari aspek *agency* dan *pathways* dengan total 12 item. Adapun skala keterampilan sosial menggunakan *Social Skill Attitude Scale (SSAS)* dari Richardson et al., (2009) yang terdiri dari aspek konsep diri, sosialisasi, pemecahan

masalah, komunikasi, kemampuan berbagi, dan empati berjumlah 24 item. Hasil uji item menunjukkan skala memiliki reliabilitas yang baik yakni .745 untuk skala harapan dan .845 untuk skala keterampilan sosial.

### Prosedur Intervensi

Kegiatan intervensi yang berbentuk pelatihan ini terdiri dari dua sesi (Tabel 1). Sesi pertama membahas tentang “Aku dan Potensiku” yang terdiri dari pemaparan materi tentang cara mengenal diri dan mengoptimalkan potensi yang kemudian dilanjutkan dengan permainan serta refleksi

untuk mengaplikasikan materi yang disampaikan. Sesi kedua berjudul “Aku dan Orang-Orang di Sekitarku” yang membahas mengenai bagaimana cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik disertai simulasi untuk mempraktikkan interaksi dengan temannya. Setelah mengikuti pelatihan, partisipan kemudian mengisi lembar *posttest* berisikan instrumen yang sama dengan *pretest*. Data yang diperoleh lalu dianalisis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perubahan pada harapan dan keterampilan sosial peserta setelah diberikan pelatihan.

Tabel 1. Materi Pelatihan

Sesi	Metode	Keterangan
Prates	Penyebaran instrumen Harapan dan <i>Social Skill Attitude Scale</i> (SSAS)	Partisipan mengisi skala Harapan dan <i>Social Skill Attitude Scale</i> (SSAS)
Rapport building	Permainan dan <i>Ice breaking</i>	- Perkenalan - Menjelaskan tentang tujuan kegiatan - Menjelaskan <i>overview</i> materi yang akan disampaikan
Sesi 1 Tema: Aku dan Potensiku	Ceramah, observasi dan <i>self-reflection</i>	Sesi ini berisi pemaparan materi tentang cara mengenal diri dan mengoptimalkan potensi yang kemudian dilanjutkan dengan permainan yang berkaitan dengan mengenali potensi serta refleksi untuk mengaplikasikan materi yang disampaikan.
Sesi 2 Tema: Aku dan Orang-Orang di Sekitarku	Materi dan simulasi	Sesi ini berisi pemaparan materi tentang cara berinteraksi dengan orang lain yang kemudian dilanjutkan dengan simulasi berkomunikasi dengan teman peserta lainnya.
Group inquiry	Diskusasi	Partisipan mencari solusi jawaban terkait suatu permasalahan yang diberikan.
Pascates	Penyebaran instrumen Harapan dan <i>Social Skill Attitude Scale</i> (SSAS)	Partisipan mengisi skala Harapan dan <i>Social Skill Attitude Scale</i> (SSAS)

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test* yaitu uji yang dilakukan pada suatu *sample* yang berpasangan untuk melihat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* (Sugiyono, 2018).

### HASIL PENELITIAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor harapan dan

keterampilan sosial antara *prates* dan *pascates* pada kelompok eksperimen (Tabel 2). Peningkatan skor rata-rata harapan dari *pretest* sebesar 18.87 menjadi 29.55 setelah diberikan *treatment* serta skor rata-rata keterampilan sosial dari sebesar 61.62 menjadi 73.70 setelah program pelatihan diberikan (*posttest*). Selain itu, analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa perubahan tersebut signifikan.

Tabel 2. Perbandingan Prates dan Pascates

Kelompok	Variabel	Sumber data	M	SD	T	Sig.
Eksperimen (n = 47)	Harapan	Prates	18.87	2.039	-78.316	.000
		Pascates	29.55	1.639		
	Keterampilan sosial	Pretes	61.62	10.103	-5.359	.000
		Pascates	73.70	10.507		
Kontrol (n = 49)	Harapan	Prates	23.96	1.903	-1.769	.083
		Pascates	24.02	1.865		
	Keterampilan sosial	Pretes	68.78	10.640	-.949	.347
		Pascates	70.67	9.077		

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat harapan maupun tingkat keterampilan sosial pada santri di sebuah pesantren kabupaten Bandung sebelum dan sesudah mengikuti sesi Pelatihan Masa Depan. Dimana setelah partisipan mengikuti program pelatihan, harapan dan keterampilan sosial partisipan mengalami peningkatan yang signifikan. Hal tersebut sejalan dengan hasil eksplorasi Weil (2000), bahwa kontrol merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi harapan pada individu. Adapun kontrol di sini merupakan kemampuan individu untuk menentukan dan menyiapkan diri dari stress atau menghindari dari perasaan takut gagal. Dimana dengan adanya masukan informasi mengenai persiapan masa depan melalui pelatihan, maka individu dapat meningkat-

kan ataupun mempertahankan kontrolnya dengan cara mencari informasi secara lebih mendalam, menentukan nasibnya secara mandiri yang dapat menimbulkan perasaan kuat pada harapan individu (Weil, 2000).

Selain dapat meningkatkan harapan individu, hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa pelatihan tentang persiapan masa depan dapat meningkatkan keterampilan sosial individu. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa keterampilan sosial sangat bergantung pada ada tidaknya motivasi, baik itu motivasi internal maupun eksternal. Menurut (Hasdianah, 2013) individu hanya akan melakukan sosialisasi bila mereka mempunyai motivasi untuk melakukannya. Sehingga pada saat santri-santri di Kabupaten Bandung ini diberikan pelatihan mengenai persiapan masa depan,

bahwa kesuksesan di masa depan sangat melibatkan dan dipengaruhi oleh keterampilan sosial mereka. Ketika mereka dituntut untuk mampu melakukan adaptasi di berbagai lingkungan dan situasi, maka akan muncul suatu motivasi di dalam diri mereka untuk melakukan sosialisasi maupun interaksi dengan orang-orang yang ada di sekitar mereka terlebih dahulu, yang kemudian diimplementasikan di lingkungan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa pelatihan tentang persiapan masa depan dapat meningkatkan harapan dan keterampilan sosial santri. Hal ini dikarenakan santri mendapatkan pengetahuan berupa informasi-informasi mengenai masa depan dan pentingnya keterampilan sosial untuk mampu menyesuaikan diri dengan setiap lingkungan dan situasi baik saat ini di pesantren maupun di masa depan nanti.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Dididik dan dibesarkan di sebuah pondok pesantren, santri ditantang tidak hanya untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren, tetapi juga menghadapi tahapan perkembangan dari remaja hingga dewasa. Diperlukan upaya untuk meminimalkan dampak negatif dari kesulitan adaptasi.

Dalam pelatihan masa depan, santri dapat memahami pentingnya membangun harapan dan keterampilan sosial yang tinggi. Intervensi pelatihan terkait harapan adalah sarana penyampaian informasi yang membantu santri mengarahkan pikiran dan tindakan mereka ke arah masa depan. Sementara itu, Pelatihan Keterampilan Sosial ditujukan agar santri menguasai berbagai keterampilan untuk menghadapi dan merespon situasi sosial secara positif. Hasil dari pelatihan ini adalah peningkatan harapan dan keterampilan sosial santri sebelum dan sesudah program pelatihan masa depan. Dapat disimpulkan bahwa program pelatihan Masa Depan bagi santri dapat meningkatkan harapan individu dan mengembangkan keterampilan sosial santri.

#### **Saran**

Saran kedepannya, kegiatan pelatihan Masa Depan dapat diberikan kepada santri secara berkelanjutan. Penyusun dapat menyusun program lain yang menyesuaikan pada kondisi dan kebutuhan santri serta informasi yang berkaitan dengan pola pembinaan santri agar lebih terintegrasi. Secara khusus, pengelola pondok pesantren perlu menghindari duplikasi program dan lebih bersinergi dengan program-program pondok pesantren yang sudah ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Demirci, İ. (2020). School Engagement and Well-Being in Adolescents: Mediating Roles of Hope and Social Competence. *Child Indicators Research*, 13(5), 1573–1595.  
<https://doi.org/10.1007/s12187-020-09722-y>
- Grealish, L., Hyde, M. K., Legg, M., Lazenby, M., Aitken, J. F., Dunn, J., & Chambers, S. K. (2019). Psychosocial predictors of hope two years after diagnosis of colorectal cancer: Implications for nurse-led hope programmes. *European Journal of Cancer Care*, 28(3).  
<https://doi.org/10.1111/ecc.13010>
- Hasdianah. (2013). *Autis pada Anak: Pencegahan, Perawatan, dan Pengobatan*. Nuha Medika.
- Howley, M., & Arnold, E. (2005). *Revealing the Hidden Social Code: Social Stories (TM) for People with Autistic Spectrum Disorders*. Jessica Kingsley Publishers.
- Klausner, E. J., Snyder, C. R., & Cheavens, J. (2002). A Hope-based Group Treatment for Depressed Older Adult Outpatients. In *Physical Illness and Depression in Older Adults* (pp. 295–310). Kluwer Academic Publishers.  
[https://doi.org/10.1007/0-306-47178-7\\_14](https://doi.org/10.1007/0-306-47178-7_14)
- Laugeson, E. A., & Ellingsen, R. (2014). Social Skills Training for Adolescents and Adults with Autism Spectrum Disorder. In *Adolescents and Adults with Autism Spectrum Disorders* (pp. 61–85). Springer New York.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0506-5\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0506-5_4)
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 107–127.  
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Pamungkas, C., Wardhani, N., & Prathama Siswadi, A. G. (2017). Pengaruh Psikoterapi Positif terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Memiliki Pasangan. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 16–36.  
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art2>
- Richardson, R. C., Myran, S. P., & Tonelson, S. (2009). Teaching Social and Emotional Competence in Early Childhood. *International Journal of Special Education*, 24(3), 143–149.
- Ruiz-Hernández, J. A., Moral-Zafra, E., Llor-Esteban, B., & Jiménez-Barbero, J. A. (2018). Influence of Parental Styles and Other Psychosocial Variables on the Development of Externalizing Behaviors in Adolescents: A Systematic Review. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 11(1), 9–21.  
<https://doi.org/10.5093/ejpalc2018a11>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications* (1st Edition). Academic Press.
- Sosialita, T. D., & Hamidah, H. (2019). Hope-Based Intervention untuk Menurunkan Stres Serta Meningkatkan Harapan dan

- Subjective Well-being pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(1), 55. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i1.6396>
- Spence, S. H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84–96. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00051>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Wang, A., Bai, X., Lou, T., Pang, J., & Tang, S. (2020). Mitigating Distress and Promoting Positive Aspects of Caring in Caregivers of Children and Adolescents with Schizophrenia: Mediation Effects of Resilience, Hope, and Social Support. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(1), 80–91. <https://doi.org/10.1111/inm.12651>
- Weil, C. M. (2000). Exploring Hope in Patients with End Stage Renal Disease on Chronic Hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal : Journal of the American Nephrology Nurses' Association*, 27(2), 219–224.