

**EFEKTIVITAS *SOCIAL SKILL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN SOSIAL PADA MAHASISWA**

Adaliya Bariza Niskiy¹, Nurul Alliyatuzzakiyah², Muhammad Jamaluddin³

Universitas Islam Negeri Malang^{1,2,3}

e-mail: 230401110103@student.uin-malang.ac.id¹, 230401110078@student.uin-malang.ac.id², jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

Diterima: 12/06/2026; Direvisi: 17/09/2026; Diterbitkan: 28/09/2026

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 sampel sebanyak dua mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. 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*. Data dianalisis menggunakan analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi dengan memperhatikan perubahan level, kecenderungan arah, dan persentase data yang tumpang tindih. 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 Sosial.*

ABSTRACT

Students often experience various difficulties in establishing social interactions during their university studies, such as low self-confidence, difficulty initiating communication with others, and a tendency to withdraw from their social environment. These barriers can simultaneously affect students' academic, psychological, and social development. This study aimed to determine the effectiveness of *Social Skill Training (SST)* in improving social skills among university students experiencing difficulties in social interaction. The study employed a *Single Subject Research (SSR)* method with an A-B-A design and involved a sample of two students selected using *purposive sampling* based on the criteria of students experiencing difficulties in social interaction. The SST intervention was conducted over 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*, *role play*, discussion, and *self-monitoring*-based tasks. The data were analyzed using visual analysis within and between conditions by examining changes in level, trend direction, and the





percentage of overlapping data. The results showed an improvement in social skills in both subjects after participating in SST, as indicated by score increases of 51 points for the first subject and 71 points for the second subject. These findings indicate that SST is effective as a psychological intervention to help improve university students' social skills in higher education settings.

Keywords: *Social Skill Training, Social Skills, University Students, Single-Subject Research, Social Interaction.*

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 (Aprelia et al., 2025). Kemampuan tersebut tidak hanya berkaitan dengan keberhasilan akademik, tetapi juga dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Aqil, 2026). 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 dan 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 Bandura dalam (Firmansyah dan Saepuloh, 2022), yaitu proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku model. Melalui rangkaian kegiatan tersebut, peserta 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. Elvinawanty et al. (2022) menunjukkan bahwa *Social Skills Training* (SST) efektif dalam menurunkan intensitas *bullying* pada siswa sekolah menengah kejuruan. Pemberian SST membantu peserta mengembangkan kemampuan menyampaikan perasaan secara terbuka, mengontrol emosi, dan memberikan respons yang lebih tepat dalam interaksi sosial. Temuan tersebut memperkuat bahwa peningkatan keterampilan sosial melalui pelatihan terstruktur dapat menjadi salah satu pendekatan untuk membantu individu mengembangkan perilaku sosial yang lebih adaptif. Qamaria (2023) menunjukkan bahwa penerapan *Social Skills Training* (SST) dapat meningkatkan *social skill performance* pada anak melalui intervensi yang dilakukan secara terstruktur. Pelatihan keterampilan sosial memberikan kesempatan kepada individu untuk mempelajari dan mempraktikkan perilaku sosial secara langsung sehingga mendukung kemampuan berinteraksi secara lebih adaptif. Temuan tersebut memperkuat bahwa SST dapat digunakan sebagai pendekatan intervensi untuk mengembangkan keterampilan sosial melalui proses latihan dan penerapan perilaku sosial dalam situasi kehidupan sehari-hari. Peningkatan keterampilan sosial tersebut terbukti dapat digeneralisasikan dalam situasi kehidupan sehari-hari, bahkan tiga minggu setelah intervensi dihentikan. Temuan penelitian ini sejalan dengan Rafida dan Astuti (2024) yang menunjukkan bahwa *Social Skills Training* efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik. Pelatihan keterampilan sosial memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi melalui proses latihan yang terstruktur. Temuan tersebut memperkuat bahwa intervensi berbasis pelatihan keterampilan sosial dapat digunakan untuk membantu individu mengembangkan kemampuan interaksi sosial secara lebih adaptif.

Dalam konteks pendidikan tinggi, SST juga menunjukkan kontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan sosial mahasiswa. Penelitian Lopes et al. (2021) menunjukkan bahwa penerapan SST dalam konteks perguruan tinggi dapat mendukung perkembangan interaksi sosial dan kemampuan kerja sama mahasiswa, yang relevan dengan tuntutan kerja dalam tim dan lingkungan profesional. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Jin Jin et al. (2025) 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 pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan observasi dan wawancara awal, dua subjek menunjukkan hambatan dalam interaksi sosial dengan karakteristik yang berbeda. Subjek pertama (ADS) cenderung kurang percaya diri dalam memulai percakapan, pasif dalam interaksi kelompok, dan membutuhkan waktu untuk merasa nyaman berinteraksi dengan orang lain. Sementara itu, subjek kedua (NZN) menunjukkan kecenderungan pasif dalam diskusi, kurang yakin dalam menyampaikan pendapat, menghindari kontak mata, serta mengalami kecemasan ketika harus terlibat dalam situasi sosial. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hambatan pada aspek *interpersonal* dan *self-related behavior* yang dapat memengaruhi kemampuan subjek dalam membangun dan mempertahankan interaksi sosial. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang dapat membantu subjek mengembangkan keterampilan sosial secara bertahap, salah satunya melalui *Social Skills Training* (SST).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Social Skill Training* (SST) dalam meningkatkan keterampilan sosial pada mahasiswa yang mengalami hambatan interaksi sosial. Penelitian ini juga mengidentifikasi perubahan keterampilan sosial yang muncul setelah pemberian intervensi SST pada subjek penelitian. 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.

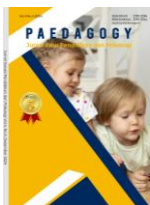
METODE PENELITIAN

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 memperoleh persetujuan etik penelitian dan *informed consent* dari seluruh partisipan sebelum proses pengumpulan data dimulai. Partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, bentuk keterlibatan, manfaat penelitian, serta hak partisipan untuk berpartisipasi secara sukarela dan menghentikan keikutsertaan tanpa konsekuensi. Kerahasiaan identitas dan data partisipan juga dijaga selama proses penelitian dan pelaporan hasil penelitian. Selanjutnya, penelitian diawali dengan tahap asesmen awal melalui observasi dan wawancara terhadap subjek serta teman terdekat subjek. Tahap ini dilakukan





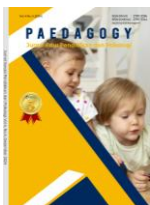
untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi keterampilan sosial serta hambatan yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peneliti juga memberikan *pretest* untuk mengukur tingkat awal keterampilan sosial sebelum intervensi diberikan dengan menggunakan skala keterampilan sosial yang diadopsi dari Zaidi (2020). Penggunaan instrumen tersebut diperkuat oleh penelitian terbaru pada mahasiswa yang juga menggunakan skala keterampilan sosial yang diadaptasi dari Zaidi (2020) berdasarkan teori Cartledge dan Milburn, dengan 32 aitem dan tingkat reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0,938$). Hal ini menunjukkan bahwa skala keterampilan sosial yang dikembangkan oleh Zaidi masih relevan digunakan dalam penelitian mengenai keterampilan sosial mahasiswa, khususnya untuk memperoleh gambaran kemampuan awal sebelum pemberian intervensi. 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 pembandingan.

Tahap intervensi (B) dilaksanakan melalui *Social Skill Training* (SST) secara langsung selama delapan hari. Intervensi difokuskan pada empat aspek keterampilan sosial menurut Cartledge dan Milburn dalam Istihana (2015), yaitu *Environmental Behavior*, *Interpersonal Behavior*, *Self-Related Behavior*, dan *Task-Related Behavior*, dengan setiap 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 berupa penyampaian materi terkait aspek keterampilan sosial, sesi tanya jawab, diskusi semi-terstruktur untuk mengeksplorasi pengalaman dan kesulitan subjek dalam menerapkan keterampilan tersebut, pemberian contoh perilaku melalui teknik *modelling* berupa *live modelling* oleh peneliti, serta *roleplay* dalam situasi sosial tertentu untuk mengamati praktik keterampilan sosial subjek. Di luar sesi intervensi, subjek diberikan penugasan berbasis *self-monitoring* untuk memantau penerapan keterampilan sosial di lingkungan sehari-hari melalui tabel *checklist* dan pertanyaan refleksi yang harus diisi pada setiap lembar tugas sesuai dengan aspek keterampilan sosial yang sedang dilatih.

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. Rangkaian kegiatan penelitian pada setiap fase dan waktu pelaksanaannya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Fase	Hari	Kegiatan
A1	Hari 1	Pretest keterampilan sosial
B	Hari 2	Pelatihan <i>Environmental Behavior</i> (Penyampaian materi, sesi tanya jawab, diskusi semi-terstruktur, <i>modelling</i> , dan <i>roleplay</i>)
B	Hari 3	Penugasan dan <i>self-monitoring</i> <i>Environmental Behavior</i>



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

Berdasarkan Tabel 1, pelaksanaan penelitian dilakukan selama 12 hari yang terdiri atas fase A1, B, dan A2. Fase A1 dilaksanakan pada hari pertama melalui pemberian pretest, sedangkan fase B berlangsung pada hari kedua hingga hari kesembilan yang mencakup pelatihan, penugasan, dan *self-monitoring* pada aspek *environmental behavior*, *interpersonal behavior*, *self-related behavior*, dan *task-related behavior*. Selanjutnya, fase A2 dilaksanakan pada hari kesepuluh hingga kesebelas tanpa pemberian perlakuan dan diakhiri dengan pemberian posttest pada hari kedua belas untuk mengetahui perubahan keterampilan sosial setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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. Hasil pengukuran awal pada masing-masing aspek keterampilan sosial kedua subjek disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. 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

Berdasarkan Tabel 2, skor pada aspek *Interpersonal Behavior* merupakan skor tertinggi pada kedua subjek, sedangkan skor *Task-Related Behavior* merupakan skor terendah. 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)*.

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 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

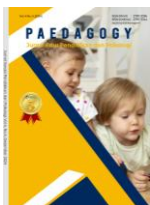
Pada pelatihan *Interpersonal Behavior*, kedua subjek memperoleh materi mengenai kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain, memulai dan mempertahankan percakapan, bekerja sama, membantu orang lain, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta menghadapi konflik secara adaptif. Selama sesi tanya jawab, 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 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.

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.

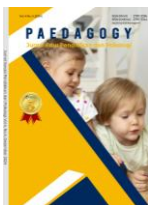
Hasil lembar penugasan berbasis *self-monitoring* menunjukkan adanya peningkatan kesadaran pada kedua subjek terhadap tanggung jawab yang berkaitan dengan tugas. DS mulai menunjukkan perhatian yang lebih baik terhadap pentingnya ketepatan waktu, keterlibatan dalam tugas kelompok, serta komunikasi selama 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.

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. Hasil pengukuran keterampilan sosial pada fase A2 berdasarkan masing-masing aspek dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. 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



Tabel 3 memperlihatkan adanya perbedaan capaian skor keterampilan sosial antara kedua subjek pada fase A2. 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.

Perbandingan Pretest–Posttest

Perbandingan skor keterampilan sosial dilakukan untuk mengetahui perubahan kondisi kedua subjek sebelum dan setelah diberikan *Social Skill Training* (SST). Perbandingan tersebut mencakup empat aspek keterampilan sosial, yaitu *environmental behavior*, *interpersonal behavior*, *self-related behavior*, dan *task-related behavior*. Hasil perbandingan skor pretest dan posttest pada setiap aspek keterampilan sosial kedua subjek disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. 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
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

Tabel 4 memperlihatkan bahwa peningkatan skor terjadi pada seluruh aspek keterampilan sosial pada kedua subjek. 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.

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 pada seluruh aspek menunjukkan bahwa SST tidak hanya memengaruhi satu jenis perilaku, tetapi berbagai



kemampuan yang saling berkaitan dalam mendukung interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan Intani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan sosial mahasiswa melalui pengalaman pembelajaran yang terstruktur dapat memperkuat kesadaran dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, perkembangan keterampilan sosial terjadi melalui proses belajar yang memungkinkan individu memahami, melatih, dan menerapkan perilaku sosial yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) dalam Firmansyah dan Saepuloh (2022), bahwa individu dapat mempelajari perilaku melalui pengamatan, peniruan, dan penerapan perilaku dalam situasi yang sesuai. Dalam SST, proses tersebut diterapkan melalui teknik *modeling* dan *role play*, khususnya *live modeling*, yang memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengamati perilaku sosial yang tepat, mempraktikkannya, serta memperoleh umpan balik. Proses ini membantu subjek memahami cara berkomunikasi, bekerja sama, menyampaikan pendapat, dan merespons situasi sosial secara lebih tepat.

Efektivitas SST juga didukung oleh keterlibatan aktif subjek melalui tanya jawab, diskusi, latihan, dan pengalaman langsung. Lingkungan belajar yang terarah memungkinkan subjek mencoba perilaku baru secara bertahap sehingga dapat membangun pengalaman sosial yang lebih positif. Dengan demikian, SST tidak hanya membantu individu memahami perilaku sosial yang sesuai, tetapi juga memberikan kesempatan untuk menerapkannya dalam interaksi sehari-hari. Perkembangan pada seluruh aspek menunjukkan bahwa SST dapat membantu mengembangkan kemampuan *interpersonal*, pengelolaan diri, pemahaman lingkungan sosial, dan tanggung jawab dalam aktivitas bersama.

B. Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui *Social Skill Training*

Kedua subjek menunjukkan perkembangan positif pada empat aspek keterampilan sosial, yaitu *environmental behavior*, *interpersonal behavior*, *self-related behavior*, dan *task-related behavior*. Keempat aspek tersebut berkembang secara saling berkaitan karena perubahan pada satu aspek dapat mendukung perkembangan aspek lainnya. Program keterampilan sosial yang terstruktur tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku yang dapat diamati, tetapi juga mendorong terbentuknya pola relasi yang lebih sehat (Vila et al., 2021).

Perkembangan *environmental behavior* terlihat melalui meningkatnya kesadaran subjek terhadap hubungan antara perilaku dan dampaknya bagi orang lain. Kesadaran terhadap harapan dan norma sosial dapat membantu individu menyesuaikan perilakunya dengan lingkungan (Mundt et al., 2024). Perkembangan tersebut kemudian mendukung *interpersonal behavior*, yang terlihat dari meningkatnya keterlibatan subjek dalam interaksi sosial. Sebelum pelatihan, kedua subjek cenderung menghindari situasi sosial karena ketidaknyamanan dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Shang et al. (2025) menjelaskan bahwa perilaku menghindar pada mahasiswa berkaitan dengan rendahnya harga diri dan kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Setelah mengikuti SST, kedua subjek menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dalam interaksi, termasuk dalam asertivitas dan pertukaran informasi.

Perkembangan *interpersonal behavior* selanjutnya berkaitan dengan *self-related behavior*. Kedua subjek menunjukkan pemahaman diri dan keyakinan yang lebih baik dalam menghadapi situasi sosial. Yuan et al. (2022) menjelaskan bahwa harga diri berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi tekanan sosial dan kecenderungan menarik diri dari situasi yang tidak nyaman. Peningkatan pada aspek tersebut kemudian mendukung *task-related behavior*, yang terlihat dari meningkatnya tanggung jawab dalam tugas kelompok, kemampuan





mengikuti arahan, berkoordinasi, dan mencari solusi ketika menghadapi kendala. Nasution et al. (2024) menjelaskan bahwa pembelajaran kooperatif mendorong saling ketergantungan antaranggota untuk mencapai tujuan bersama sehingga peran dan tanggung jawab individu menjadi lebih terarah. Dengan demikian, perkembangan keempat aspek menunjukkan perubahan keterampilan sosial yang bersifat menyeluruh.

C. Perbedaan Perubahan Antar Subjek

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

ADS mengalami perkembangan terutama dalam kemampuan menjalin hubungan sosial dan menjalankan tanggung jawab dalam kegiatan kelompok. Sebelum pelatihan, ADS cenderung membatasi keterlibatan dalam lingkungan baru dan menghindari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Setelah pelatihan, perkembangan lebih terlihat dalam kemampuan bekerja sama, membangun relasi, dan berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Sementara itu, NZN pada awalnya lebih banyak mengalami hambatan dalam kepercayaan diri, penyampaian pendapat, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Oleh karena itu, perkembangan NZN lebih terlihat pada kemampuan memahami diri, mengelola respons pribadi, dan menghadapi situasi sosial dengan keyakinan yang lebih baik.

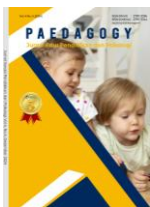
Peningkatan pada *interpersonal behavior* yang terlihat pada kedua subjek menunjukkan bahwa kemampuan menjalin hubungan sosial menjadi area yang berkembang secara konsisten setelah intervensi. Meskipun demikian, perkembangan pada aspek lainnya tetap menunjukkan karakteristik yang berbeda sesuai dengan kondisi awal dan kebutuhan masing-masing subjek. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan sosial bersifat individual, sehingga bentuk perkembangan dapat berbeda meskipun intervensi yang diberikan sama.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social Skill Training* (SST) efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial pada kedua mahasiswa yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial. Peningkatan terlihat pada aspek *Environmental Behavior*, *Interpersonal Behavior*, *Self-Related Behavior*, dan *Task-Related Behavior*. Skor keterampilan sosial meningkat sebesar 51 poin pada subjek ADS dan 71 poin pada subjek NZN setelah diberikan intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa SST melalui *modeling*, *role play*, *diskusi*, dan *self-monitoring* dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan berinteraksi, mengelola diri, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta berpartisipasi dalam aktivitas akademik dan kelompok.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan karakteristik mahasiswa yang lebih beragam agar temuan mengenai efektivitas SST dapat diuji pada konteks yang lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan periode intervensi dan *follow-up* yang lebih panjang untuk mengetahui keberlanjutan perubahan keterampilan sosial setelah intervensi berakhir. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat

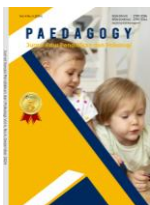




menggunakan metode pengukuran yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran perubahan keterampilan sosial secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprelia, R., Resa, S. H., Putri, A. N. F., Firda, R., Raynaldy, A. F., & Dzaky, M. F. (2025). Pengaruh lingkungan akademik terhadap pembentukan kelompok sosial mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Sosial Humaniora*, 2(2), 143–162. <https://doi.org/10.31949/jumash.v2i2.16867>
- 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. (2026). Perkembangan empati dan kemampuan interpersonal pada dewasa remaja awal yang mengemban tanggung jawab akademik kolektif. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 974–978. <https://journal.al-afif.org/index.php/al-ilmiya/article/view/534>
- 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>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Darmawan, S. S. A., Ahman, A., Fadhilah, R., Ramadhan, R. A., Meliala, A. K., & Fakhurrozi, I. (2024). Implementasi *single subject research* dalam pengukuran efektivitas layanan konseling individual: Studi literatur. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 3193–3200. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3774>
- Elvinawanty, R., Situmorang, Y., Silaen, F. F. A., Naibaho, M. M. E., Sinambela, M. D., & Samosir, F. A. (2022). Efektifitas *Social Skills Training* (SST) untuk mengurangi intensitas *bullying* pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 678–692. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/8834>
- Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social learning theory: Cognitive and behavioral approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(3), 297–324. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/jiph/article/view/2317>
- 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, 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
- Intani, Z. F., Kearens, H., & Sari, D. P. (2024). Social skills training for future leaders: Nurturing social awareness through Kampus Mengajar program. *Journal of Leadership in Organizations*, 6(2), 124–137. <https://doi.org/10.22146/jlo.83258>
- Istihana. (2015). Keterampilan hubungan sosial santri di pesantren. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 285–305. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/view/1519>
- Jin Jin, R., Songsiengchai, S., & Yang, F. (2025). The impact of social-emotional learning (SEL) on the mental health and well-being of students at Henan University.



- International Journal of Education and Literacy Studies*, 13(2), 666–674.
<https://journals.aiac.org.au/index.php/IJELS/article/view/8477>
- 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, e20200103.
<https://prod.org.br/journal/production/article/doi/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, 1392296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1392296>
- Nasution, S. H., Tabina, A. R., Alwi, A., Aziz, N. A., Azmira, R., Putri, R. J., & Lubis, M. R. (2024). Pembelajaran kooperatif: Meningkatkan pemahaman, keterampilan sosial, dan motivasi belajar siswa. *Cognoscere: Jurnal Komunikasi dan Media Pendidikan*, 2(1), 1–6. <https://journals.ldpb.org/index.php/cognoscere/article/view/97>
- Qamaria, R. S. (2023). Penerapan *Social Skills Training* (SST) untuk meningkatkan *social skill performance* pada anak. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 25–38. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.1136>
- Rafida, R., & Astuti, B. (2024). The effectiveness of social skills training in improving students' interpersonal communication. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 33–44. <https://doi.org/10.15575/psy.v11i1.30357>
- 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), 116. <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: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 5(3), 324–332. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.640>
- 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), 5498. <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, 802161. <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* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <https://etheses.uin-malang.ac.id/28577/>