

EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI KETERAMPILAN SOSIAL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA TUNARUNGU

Ardianti Agustin
Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra
Jalan Menganti Kramat No.133, Jajar Tunggal, Kec. Wiyung Surabaya
ardiantiagustin@uwp.ac.id

Abstract

This study aims to reduce social anxiety in deaf adolescents through psychoeducation of social skills. The research design used was quasi experiment Onegroup Pretest-Posttest design with psychoeducation intervention of social skills. Sample of this research was 6 (six) students selected by purposive sampling technique through observation stage and direct interview both to student and teacher of class which was in SMA Karya Mulia Surabaya. The collected data was analyzed by using mannwhitneytest and the result was $Z = - 2,741$ with significance level 0,006 it means significant social anxiety score before and after psychoeducation of social skill. Based on the results of the study concluded that psychoeducation of social skills effectively reduce social anxiety in deaf adolescents.

Keywords : social skill, social anxiety, deaf adolescent

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu melalui psikoedukasi keterampilan sosial. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment One group Pretest-Posttest design* dengan intervensi psikoedukasi keterampilan sosial. Sample penelitian ini adalah 6 (enam) orang siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* melalui tahapan observasi serta wawancara langsung baik kepada siswa maupun guru kelas yang berada di SMA Karya Mulia Surabaya. Data yang terkumpul dianalisa dengan menggunakan uji *mann whitney test* dan hasilnya adalah $Z = - 2,741$ dengan taraf signifikansi 0,006 artinya menunjukkan adanya perbedaan skor kecemasan sosial yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi keterampilan sosial. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa psikoedukasi keterampilan sosial efektif menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu.

Kata kunci : keterampilan sosial; kecemasan sosial; remaja tunarungu

Pendahuluan

Menurut Badan Pusat Statistik Nasional, pada tahun 2007, terdapat 82.840.600 anak berkebutuhan khusus diantara 231.294.200 anak Indonesia. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2010). Pada tahun 2010, jumlah penyandang tunarungu diperkirakan sebesar 1,25 persen dari total jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 2.962.500 jiwa (Utono, 2012).

Masalah pada anak tunarungu cenderung semakin kompleks ketika mereka beranjak remaja. Usia remaja merupakan masa transisi perkembangan yang paling menentukan dari seorang anak menjadi dewasa dan dianggap masa penuh gejolak karena terjadi sebagai perubahan pada fisik, psikologis, dan sosial. Remaja mempunyai tugas perkembangan yang harus dipenuhinya, yang seluruh aspek perkembangannya bertujuan untuk pembentukan identitas diri (Erikson, 1989). Menurut Brooks-Greber, (dalam Novianti, 2010). Konsekuensi paling penting pada anak tunarungu adalah keterlambatan perkembangan bicara dan bahasa yang

mengakibatkan hubungan interpersonal dengan orang lain mengalami hambatan. Remaja yang mengalami tunarungu berisiko mengalami masalah emosional berupa kecemasan, sebab anak yang terlahir tunarungu cenderung memiliki emosi yang tidak stabil. Maka dari itu dibutuhkan keterampilan sosial yang baik agar remaja tunarungu mampu terlibat dalam hubungan dengan lingkungan sosialnya sehingga akan dapat menurunkan kecemasan sosial yang ada pada dirinya.

Keterampilan sosial membawa remaja untuk lebih berani berbicara, mengungkapkan setiap perasaan atau permasalahan yang dihadapi dan sekaligus menemukan penyelesaian yang adaptif, sehingga mereka tidak mencari pelarian ke hal-hal lain yang justru dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Remaja akan memiliki tanggung jawab yang cukup tinggi dalam segala hal, penuh pertimbangan sebelum melakukan sesuatu, tahu situasi dengan siapa dan kondisi bagaimana mereka berbicara, maupun menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pengaruh-pengaruh negatif

dari lingkungan secara langsung maupun tidak. Mereka akan dapat menyesuaikan diri dengan standar harapan masyarakat dalam norma-norma yang berlaku di lingkungannya.

Hubungan remaja dengan lingkungannya terutama lingkungan sebaya memainkan peranan yang sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial, berkembangnya berbagai potensi kehidupan serta berbagai fungsi dimasa remaja. Interaksi dengan teman sebaya merupakan instrument yang sangat penting bagi terbentuknya identitas diri yang matang dan meningkatkan kemandirian bagi remaja.

Keterbatasan dalam kemampuan komunikasi pada tunarungu mengakibatkan banyak masalah dalam interaksi sosial, maupun secara emosional. Hal ini menyebabkan remaja tunarungu mengalami kecemasan sosial. Menurut (Hidayat, 2006) anak tunarungu memiliki karakteristik emosi dan sosialnya, meliputi: Suka menafsirkan secara negatif, kurang mampu dalam mengendalikan emosinya dan sering emosinya bergejolak, memiliki perasaan rendah diri dan merasa diasingkan, dan memiliki rasa cemburu dan prasangka karena tidak diperlakukan dengan adil serta sulit bergaul.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka didapatkan masalah penelitian ini yaitu, kecemasan sosial merupakan masalah emosional yang belum tergalikan dan merupakan kasus yang terjadi pada sebagian siswa di Sekolah Menengah Atas-Luar Biasa Karya Mulia. Program yang telah ada di sekolah terfokus pada peningkatan kemampuan siswa dalam berkomunikasi. Sedangkan program untuk mengatasi masalah kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri belum ada, sehingga peneliti melakukan pemberian psikoedukasi keterampilan sosial bagi remaja tunarungu untuk masalah kecemasan sosial.

Hubungan remaja dengan lingkungannya terutama lingkungan sebaya memainkan peranan yang sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial, berkembangnya berbagai potensi kehidupan serta berbagai fungsi dimasa remaja. Interaksi dengan teman sebaya merupakan instrument yang sangat penting bagi terbentuknya identitas diri yang matang dan meningkatkan kemandirian bagi remaja.

Keterbatasan dalam kemampuan komunikasi pada tunarungu mengakibatkan banyak masalah dalam interaksi sosial, maupun secara emosional. Berikut ini adalah karakteristik anak tunarungu (Hidayat, 2006). Karakteristik emosi dan sosialnya, meliputi: suka menafsirkan secara negatif, kurang mampu dalam mengendalikan emosinya dan sering emosinya bergejolak, memiliki perasaan rendah berpengaruh terhadap hubungan sosial sehingga

akan mengakibatkan kecemasan sosial dalam berhubungan dengan orang lain.

Kesulitan menghadapi lingkungan sosial terkait dengan keterampilan sosial yang dimiliki individu. Ketika individu dapat menampilkan keterampilan sosial yang baik, maka ia pun dapat membina hubungan sosial dengan optimal (Riggio & Carney, 2003). Lebih lanjut, (Sail & Alavi, 2015) menyatakan bahwa keterampilan sosial tidak dapat langsung diperoleh secara natural, melainkan perlu dipelajari. Untuk hasil yang optimal, (Sail & Alavi, 2015) melihat psikoedukasi keterampilan sosial dapat menjadi wadah yang tepat agar seseorang memperoleh pembelajaran cara berhubungan sosial dengan baik. Keterampilan sosial yang baik akan secara tidak langsung berpengaruh secara emosional sehingga dapat memperbaiki hubungan sosial remaja tunarungu dengan lingkungannya sehingga dapat menurunkan kecemasan sosial.

Karakteristik remaja tunarungu pada dasarnya tidak berbeda dengan anak normal lainnya dari segi inteligensia dan perkembangan fisiknya, yang berbeda di mereka disebabkan karena ketunaannya adalah karakteristik emosionalnya. Anak tunarungu yang memiliki keterbatasan dalam bahasa akan mempengaruhi hubungan sosial dengan lingkungannya, hal itu akan menyebabkan kecemasan sosial. Kecemasan sosial melibatkan perasaan ketakutan, kesadaran diri, dan tekanan emosional dalam situasi yang sebenarnya dapat diantisipasi. Kondisi seperti ini memang bisa dialami oleh remaja dengan tunarungu karena keterbatasan komunikasi yang dimiliki. Kondisi emosional lainnya adalah. Remaja dengan tunarungu pada umumnya malu dengan kondisi yang ada pada dirinya, merasa berbeda dengan remaja normal pada umumnya, sehingga mudah merasa cemas pada lingkungan sosialnya.

Pemberian keterampilan sosial akan berpengaruh terhadap hubungan sosial dan emosional pada remaja tunarungu. Psikoedukasi keterampilan sosial merupakan sebuah metode berdasarkan prinsip-prinsip sosial dengan menggunakan teknik perilaku bermain peran, praktek, dan umpan balik dalam upaya untuk mengembangkan kemampuan sosial pada remaja tunarungu. Hal ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berada di Sekolah Menengah Atas Luar Biasa Karya Mulia Surabaya yang berjumlah 32 (tiga puluh dua) siswa. Sample dalam penelitian ini adalah 6 (enam) orang siswa yang mengalami kecemasan sosial, ke enam siswa ini dipilih melalui

seleksi oleh peneliti dan Guru pendamping. Pemilihan siswa ini melalui tahapan observasi serta wawancara langsung baik kepada siswa maupun guru kelas. Subjek dipilih melalui teknik *purposive sampling* yaitu partisipan yang akan terlibat harus memiliki kriteria sebagai berikut : a) Siswa-siswi Sekolah Luar Biasa remaja tunarungu, b).Usia antara 15 (lima belas) hingga 19 (Sembilan belas) tahun, c)Memiliki masalah dalam pergaulan, d).Bersedia menjadi mengikuti keseluruhan dari proses penelitian.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen-semu. Menurut (Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, 2005) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen-kuasi adalah jenis penelitian semi eksperimen atau mirip dengan penelitian eksperimen namun tidak memiliki karakteristik utama penelitian eksperimen yaitu manipulasi, kontrol ketat dan randomisasi untuk memilih subjek-subjek ke dalam kelompok penelitian. Penelitian ini merupakan suatu upaya intervensi yang khususnya menerapkan sebuah metode yaitu psikoedukasi keterampilan sosial, yang mana metode tersebut diharapkan akan mempengaruhi satu atau lebih hasil yang diharapkan pada suatu kelompok tunggal. Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembandingan. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan jumlah subjek penelitian.

Desain penelitian adalah rencana atau strategi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian atau menguji hipotesis penelitian Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi (2005). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*” dengan intervensi *psikoedukasi keterampilan sosial*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kecemasan sosial dan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Adapun berikut ini gambaran tentang design penelitian yang akan dilakukan.

Pretest	Intervensi	Posttest
T1	X	T2

T1 : tes awal (*pre test*) sebelum perlakuan diberikan

T2 : tes akhir (*post test*) setelah perlakuan diberikan

X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan memberikan psikoedukasi keterampilan sosial pada remaja tuna rungu

Adapun tahapan-tahapan atau prosedur penelitian ini terdiri atas tiga tahap, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap pra-perlakuan merupakan tahap yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan psikoedukasi keterampilan sosial pada remaja tunarungu. Pada tahap ini peneliti mengungkap permasalahan yang dialami subjek dalam bentuk wawancara serta observasi. Kemudian

meminta subjek untuk mengisi lembar pretest serta menjelaskan intervensi yang akan dilakukan. Peneliti membuat kesepakatan kepada subjek tentang waktu dan tempat untuk melakukan proses intervensi tersebut

2. Tahap pelaksanaan psikoedukasi keterampilan sosial Subjek penelitian akan dilatih dan diberikan pemahaman tentang keterampilan sosial yang antara lain meliputi komunikasi verbal dan non-verbal serta kemampuan berempati. Masing-masing materi terbagi dalam 3 (tiga) sesi, yang setiap sesinya memerlukan waktu kurang lebih 60 (enam puluh) menit.
3. Tahap pasca perlakuan dilakukan setelah eksperimen berakhir. Subjek diminta untuk mengisi lembar posttest. Tahap ini akan dilaksanakan satu minggu setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk melihat efek perlakuan penurunan kecemasan sosial ketika sudah tidak diberikan perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Pengujian hipotesis dilakukan secara bersamaan yaitu dengan membandingkan skor *pre-test* dan skor *post-test* setiap subjek yang berjumlah enam orang. Berdasarkan hasil penghitungan uji *Mann-Whitney Test* pada nilai *pre-test* dan *post-test* ada penurunan kecemasan sosial. perbandingan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* subjek setelah diberikan perlakuan berupa psikoedukasi keterampilan sosial mengalami penurunan sebesar 5.66 poin.

Mengacu pada pengambilan keputusan uji *Mann-Whitney Test* berdasarkan pada tingkat signifikansi atau probabilitas. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa angka probabilitas atau tingkat signifikansi (2-tailed) adalah 0,006, dengan ketentuan bahwa signifikansi < 0,05 maka H_0 diterima, hal ini berarti H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh psikoedukasi keterampilan sosial terhadap penurunan kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi keterampilan sosial. Hal ini juga berarti bahwa program psikoedukasi keterampilan sosial dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu.

Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa psikoedukasi keterampilan sosial dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu. Hal ini sesuai dengan hasil analisa data SPSS dengan menggunakan uji *Mann-Whitney Test*, yaitu ada perbedaan hasil pada *pre-test* dan *post-test*. Penurunan kecemasan sosial pada subjek remaja tunarungu yang mengikuti psikoedukasi keterampilan sosial bisa terjadi karena psikoedukasi keterampilan sosial sendiri melatih subjek untuk

dapat berkomunikasi dengan orang disekitarnya. Hambatan remaja tunarungu yang tentunya mengalami permasalahan dalam proses komunikasinya, yang kemudian berpengaruh terhadap hubungan sosialnya. Hambatan komunikasi yang terjadi karena banyak pesan yang tak tersampaikan dengan baik, terutama dengan orang dalam kondisi normal yang tidak memahami bahasa isyarat mereka. Malas berhubungan dengan orang lain. Menarik diri, takut bertemu orang, dan penghindaran sosial yang lain. Delphi (2009) menyampaikan bahwa ketunarunguan dapat mengakibatkan perasaan terasing dari pergaulan atau aturan sosial yang berlaku di masyarakat dimana dia hidup. Sehingga munculah kecemasan sosial, karena penyandang tunarungu cenderung kurang bisa menguasai keadaan yang diakibatkan oleh pendengarannya yang terganggu sehingga menimbulkan kecemasan pada lingkungan sosialnya. Seperti dikatakan (López et al., 2005) hubungan yang terjalin antara remaja dengan lingkungan sebayanya memainkan peranan yang sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial, perkembangan potensi kehidupan, serta berbagai fungsi di masa remaja. Maka dari itu dibutuhkan pemahaman tentang keterampilan sosial yang baik. Hal itu salah satunya bisa didapatkan dengan mengikuti psikoedukasi keterampilan sosial.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hapsari & Hasanat, 2010) bahwa pemberian psikoedukasi keterampilan sosial untuk gangguan kecemasan pada siswa SMP diketahui tidak signifikan pada saat dilakukan pengukuran segera setelah latihan diberikan, namun menjadi bermakna setelah 6 bulan kemudian dilakukan pengukuran kecemasan pada siswa SMP tersebut. Peneliti juga menyimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi keterampilan sosial dalam penelitian ini juga akan berdampak signifikan serta menetap dalam diri remaja tunarungu apabila psikoedukasi diberikan dalam beberapa sesi pertemuan, sehingga perubahan yang diinginkan dapat terlihat dengan jelas.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode psikoedukasi keterampilan sosial efektif untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu. Secara kuantitatif terdapat perbedaan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 5,66 poin, yang berarti menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya psikoedukasi keterampilan sosial. Secara kualitatif, seluruh subjek menyatakan mengalami perkembangan pasca mengikuti psikoedukasi keterampilan sosial. Psikoedukasi

keterampilan sosial membuat mereka memiliki pemahaman baru tentang keterampilan sosial, dan menunjukkan perubahan pada kecemasan sosial dalam diri setiap subjek.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka penulis mengusulkan beberapa hal yang sebaiknya dilakukan pada penelitian berikutnya, maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut: Saran kepada subjek penelitian yaitu mengikuti kegiatan yang berkelompok agar mengurangi perasaan malu atau minder dalam diri anak-anak tunarungu, ikut serta dalam acara-acara sekolah maupun di luar sekolah agar pengalaman yang dimilikinya bertambah, selalu optimis dan yakin akan kemampuan dan potensi yang dimiliki, berusaha menjalin komunikasi dengan teman-teman di luar sekolah sehingga dapat memperbanyak teman, belajar untuk mengawali pembicaraan dengan orang lain, sehingga akan menumbuh rasa percaya diri. Saran kepada keluarga : keluarga tidak malu mengenalkan anaknya kepada teman maupun keluarga, mengajak anak untuk mengikuti kegiatan bersama-sama anggota keluarga yang lain agar anak merasa diterima oleh lingkungan sosialnya, mendukung anak untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, agar anak kelak mampu hidup dengan mandiri, mengajarkan kepada anak bagaimana memulai komunikasi yang baik dengan orang lain

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan memiliki banyak kekurangan, diharapkan peneliti selanjutnya akan dapat memberikan psikoedukasi-psikoedukasi yang lain yang sesuai dengan kebutuhan anak dengan masalah tunarungu seperti *strategi coping, problemsolving, self acceptance*. Peneliti juga berharap peneliti yang lain dapat membuat kelompok kontrol untuk memastikan bahwa perubahan keterampilan sosial benar-benar dipengaruhi oleh teknik intervensi peneliti, karena didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti tanpa adanya kelompok kontrol. Diharapkan juga penelitian selanjutnya mampu memperluas serta memperbanyak subjek penelitian sehingga hasil penelitian lebih bermanfaat untuk banyak remaja dengan gangguan tunarungu, ataupun remaja dengan disabilitas yang lain.

Daftar Pustaka

- Erikson, E. H. (1989). *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*: jakarta: gamedia.
- Hapsari, M. I., & Hasanat, N. U. (2010). Efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. *Psycho Idea*, 18–37.

- Hidayat. (2006). *Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: upi press.
- López, L. J. G., Ruiz, J., Alcázar, A. I. R., Rodríguez, J. A. P., Rodríguez, J. O., & Montesinos, M. D. H. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric properties in a Spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 85–97.
- Novianti. (2010). Manajemen asuhan keperawatan potensial pembentukan identitas diri remaja dengan pendekatan model health promotion. *Tesis FIK Ui*.
- Riggio, R.E., & Carney, D. (2003). *Social Skills Inventory Manual* (2nd ed.). Mind Garden, Inc.
- Sail, R. M., & Alavi, K. (2015). *Social skills and social values training for future k-workers* *Journal of European Industrial Training Article*
information :
<https://doi.org/10.1108/03090591011031737>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). *psikologi eksperimen*. jakarta: PT INDEKS Kelompok Gramedia.