

PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL BAGI ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ) YANG SUDAH DALAM MASA PEMULIHAN AKHIR

Rini Hartini^{1*}, Rinda Andayani², Enung Huripah²

¹ Politeknik Kesejahteraan Sosial, Bandung – Indonesia. Email: rini.hartini@poltekesos.ac.id

² Politeknik Kesejahteraan Sosial, Bandung – Indonesia.

Keywords:

Keterampilan social, Depresi, Schizophrenia

Journal History

Submitted : 1 August 2024

Accepted : 7 August 2024

Published : 7 August 2024

Abstrak:

Keterampilan sosial (*social skill*) merupakan kemampuan yang diperlukan untuk berinteraksi dalam masyarakat yang multikultural dan kompetitif. Ini mencakup berkomunikasi, bekerjasama, berbagi, berpartisipasi, dan beradaptasi. Pelatihan keterampilan sosial (Social Skills Training/SST) membantu individu menguasai keterampilan ini melalui aktivitas bersama dan prinsip-prinsip pembentukan perilaku. SST juga digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kemampuan klien dalam menyelesaikan masalah, terutama pada kondisi seperti depresi, schizophrenia, gangguan perilaku, social phobia, dan kecemasan. Bagi orang dengan gangguan jiwa yang sedang dalam pemulihan, pelatihan keterampilan sosial penting untuk membangun kemampuan interaksi, komunikasi, kerjasama, dan kreativitas. Hasil dari pelatihan ini dapat memberikan perasaan bahagia dan kebanggaan, seperti karya seni atau keterampilan lainnya.

Abstract:

Social skills are the abilities needed to interact in a multicultural and competitive society. These include communicating, cooperating, sharing, participating, and adapting. Social Skills Training (SST) helps individuals master these skills through joint activities and behavior formation principles. SST is also used as an intervention to enhance clients' problem-solving abilities, especially in conditions such as depression, schizophrenia, behavioral disorders, social phobia, and anxiety. For people with mental disorders who are in recovery, social skills training is important for building interaction, communication, cooperation, and creativity skills. The results of this training can provide feelings of happiness and pride, such as through artistic works or other skills.

Pendahuluan

Keterampilan sosial (*Social skill*) adalah keterampilan yang dibutuhkan untuk hidup (*life skill*) dalam masyarakat yang multikultur dan penuh persaingan (Panji:2016). Menurut Rosenberg (1992), menyatakan bahwa keterampilan sosial adalah kemampuan berkomunikasi, bekerjasama, berbagi, berpartisipasi, dan beradaptasi (bentuk simpati, empati, mampu memecahkan masalah serta disiplin sesuai dengan peraturan dan norma yang berlaku). Merujuk pada pendapat-pendapat ahli bahwa keterampilan sosial ditujukan agar seseorang memiliki keterampilan dalam

berkomunikasi, berelasi, dan kemampuan adaptasi terhadap peraturan, kebiasaan, tuntutan dan norma yang berlaku. Keterampilan sosial perlu dilatih khususnya pada klien yang memiliki hambatan dalam melakukan aktivitas yang berkaitan dengan orang lain. Oleh karena itu perlunya latihan keterampilan sosial atau Social skills training yang didasarkan pada keyakinan bahwa keterampilan dapat dipelajari berdasarkan prinsip pembentukan perilaku, sehingga seseorang yang tadinya tidak memiliki keterampilan sosial menjadi mampu menguasai dan mempraktikkan keterampilan sosialnya.

Praktik pekerjaan sosial dalam bidang disabilitas adalah praktik yang sudah berkembang sangat lama. Pekerja sosial merupakan salah satu profesi utama yang dapat memberikan atau melakukan rehabilitasi sosial bagi penyandang disabilitas. Pekerja sosial dapat menjadi bagian tim rehabilitasi yang komprehensif bersama-sama dengan profesi lain, seperti contohnya dengan profesi dokter atau tenaga medis yang dapat melaksanakan rehabilitasi fisik-kesehatan, instruktur atau pelatih yang dapat memberikan rehabilitasi vokasional, psikolog yang dapat memberikan rehabilitasi psiko-sosial. Keseluruhan profesi dapat saling melengkapi memberikan rehabilitasi bagi penyandang disabilitas. DuBois & Brenda (2005) menyebutnya sebagai rencana rehabilitasi yang efektif (Effective Rehabilitation Plans), yang intinya memuat kombinasi layanan rehabilitasi yang memungkinkan penyandang disabilitas mendapatkan layanan rehabilitasi secara tuntas.

Rehabilitasi bagi ODGJ yang dilakukan oleh pekerja sosial merupakan bagian dari rehabilitasi psikososial yang merupakan kelanjutan dari rehabilitasi medik. Rehabilitasi psikososial menasar ranah psikologis dan sosial yang tidak kalah pentingnya dalam pemulihan ODGJ. Karena salah satu hambatan ketika ODGJ sudah mulai pulih adalah kemampuan adaptasi dan relasi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu diperlukan pelatihan keterampilan sosial agar kemampuan dalam adaptasi, komunikasi dan membangun relasi dimiliki oleh ODGJ. Menurut Jarolimek (1993), keterampilan sosial mencakup 1) living and working together; respecting the rights of others; being socially sensitive, 2) learning self control and self directions, and 3) sharing ideas and experiences with others. Berdasarkan rujukan tersebut keterampilan sosial adalah kemampuan untuk dapat berinteraksi baik dengan orang lain, kemampuan mengontrol diri, dan kemampuan berbagi aktivitas atau pekerjaan dengan orang lain.

Pelatihan keterampilan sosial dapat dipilih sesuai dengan kondisi ODGJ yang sudah mulai pulih. Keterampilan yang menggabungkan kemampuan kognitif dan keterampilan motorik ditambah dalam suasana yang menyenangkan akan memberikan situasi yang kondusif bagi pemulihan ODGJ. Oleh karena itu dipilih keterampilan sosial yang menghasilkan karya yang dipadukan dengan aktivitas seni yang menyenangkan yaitu bernyanyi dan menari yang memberikan suasana menyenangkan. Aktivitas karya yang dipilih juga harus dipertimbangkan yaitu tidak sulit dilakukan, tidak malah menyebabkan stres atau munculnya emosi kesal dan marah.

Social Skill Training (SST) atau pelatihan keterampilan sosial adalah serangkaian aktifitas melatih, membimbing kelompok sasaran agar memiliki keterampilan sosial yang memadai. Pada dasarnya pelatihan keterampilan sosial yaitu melakukan aktivitas bersama-sama, melatih keterampilan tertentu, agar setelah pelatihan dapat dikuasai keterampilan tersebut.

Social skills training (SST) merupakan salah satu intervensi dengan teknik modifikasi perilaku didasarkan prinsip-prinsip bermain peran, praktik dan umpan balik guna meningkatkan kemampuan klien dalam menyelesaikan

masalah pada klien depresi, schizophrenia, klien dengan gangguan perilaku kesulitan berinteraksi, mengalami social phobia dan klien yang mengalami kecemasan. (Stuart, 2009; Vacalolis, 2006). Menurut Cartledge dan Milbun (1995, dalam Chen, 2006). Social skills training adalah kemampuan yang dapat dipelajari oleh seseorang sehingga memungkinkan orang tersebut berinteraksi dengan memberikan respon positif terhadap lingkungan dan mengurangi respon negatif yang mungkin hadir pada dirinya. Berdasarkan beberapa pendapat tentang social skill training dapat disimpulkan sebagai proses belajar seseorang untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial yang dapat diterima dan dihargai secara sosial. Hal ini melibatkan kemampuan untuk memulai dan menjaga interaksi positif dan saling menguntungkan.

Pelatihan keterampilan sosial bagi orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) yang sudah dalam masa pemulihan ditujukan agar dalam aktivitas tersebut terbentuk keterampilan sosial seperti kemampuan interaksi, komunikasi, kerjasama dan kreativitas yang menghasilkan keterampilan perilaku maupun karya. Keterampilan sosial menjadi sangat penting bagi ODGJ agar setelah mereka pulih dan kembali beraktifitas dalam lingkungannya memiliki kemampuan untuk adaptasi yang baik dengan lingkungannya. Pelatihan keterampilan sosial yang menghasilkan karya juga menjadi penting agar para ODGJ merasa memiliki hasil yang dapat membuat perasaan mereka bahagia dan bangga. Misalnya menghasilkan karya seni berupa hasil gambar atau lukisan, hasil kreatifitas tangan, hasil keterampilan jahit dan lain sebagainya.

Methodology

Untuk validasi aktivitas ini, penulis melakukan wawancara terhadap beberapa orang peserta maupun pendamping. Para ODGJ menyampaikan bahwa kegiatan yang mereka ikuti sangat menyenangkan. Para pendamping merasa optimis bahwa aktivitas membangun kemampuan komunikasi dan relasi para ODGJ dengan melakukan suatu aktivitas bersama dan menghasilkan karya membuat para ODGJ nampak sangat antusias dan semangat.

Hasil dan Pembahasan

Praktik pekerjaan sosial dalam bidang disabilitas adalah praktik yang sudah berkembang sangat lama. Pekerja sosial merupakan salah satu profesi utama yang dapat memberikan atau melakukan rehabilitasi sosial bagi penyandang disabilitas. Pekerja sosial dapat menjadi bagian tim rehabilitasi yang komprehensif bersama-sama dengan profesi lain, seperti contohnya dengan profesi dokter atau tenaga medis yang dapat melaksanakan rehabilitasi fisik-kesehatan, instruktur atau pelatih yang dapat memberikan rehabilitasi vokasional, psikolog yang dapat memberikan rehabilitasi psiko-sosial. Keseluruhan profesi dapat saling melengkapi memberikan rehabilitasi bagi penyandang disabilitas. DuBois & Brenda (2005) menyebutnya sebagai rencana rehabilitasi yang efektif (Effective Rehabilitation Plans), yang intinya memuat kombinasi layanan rehabilitasi yang memungkinkan penyandang disabilitas mendapatkan layanan rehabilitasi secara tuntas.

Rehabilitasi bagi ODGJ yang dilakukan oleh pekerja sosial merupakan bagian dari rehabilitasi psikososial yang merupakan kelanjutan dari rehabilitasi medik. Rehabilitasi psikososial menasar ranah psikologis dan sosial yang tidak kalah pentingnya dalam pemulihan ODGJ. Karena salah satu hambatan ketika ODGJ sudah mulai pulih adalah

kemampuan adaptasi dan relasi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu diperlukan pelatihan keterampilan sosial agar kemampuan dalam adaptasi, komunikasi dan membangun relasi dimiliki oleh ODGJ. Menurut Jarolimek (1993), keterampilan sosial mencakup 1) living and working together; respecting the rights of others; being socially sensitive, 2) learning self control and self directions, and 3) sharing ideas and experiences with others. Berdasarkan rujukan tersebut keterampilan sosial adalah kemampuan untuk dapat berinteraksi baik dengan orang lain, kemampuan mengontrol diri, dan kemampuan berbagi aktivitas atau pekerjaan dengan orang lain.

Pelatihan keterampilan sosial dapat dipilih sesuai dengan kondisi ODGJ yang sudah mulai pulih. Keterampilan yang menggabungkan kemampuan kognitif dan keterampilan motorik ditambah dalam suasana yang menyenangkan akan memberikan situasi yang kondusif bagi pemulihan ODGJ. Oleh karena itu dipilih keterampilan sosial yang menghasilkan karya yang dipadukan dengan aktivitas seni yang menyenangkan yaitu bernyanyi dan menari yang memberikan suasana menyenangkan. Aktivitas karya yang dipilih juga harus dipertimbangkan yaitu tidak sulit dilakukan, tidak malah menyebabkan stres atau munculnya emosi kesal dan marah. Pelatihan keterampilan yang memadukan penggunaan kemampuan kognitif, motorik dan menyentuh emosi menjadi metode utama yang digunakan. Berdasarkan hasil asesmen disusun rencana intervensi untuk memastikan aktivitas yang tepat diberikan kepada sasaran. Implementasi intervensi dalam hal ini adalah pelatihan keterampilan sosial bagi ODGJ yang sudah dalam masa pemulihan. Berikut tahapan kegiatan yang dilaksanakan:

Tahapan dalam Implementasi Teknologi:

1. Orientasi Isu Masalah (Tahap Asesmen)

Tahapan awal ini dilakukan dengan melakukan observasi terhadap ODGJ yang sedang dalam masa pemulihan akhir. Melakukan wawancara dengan para pendamping, mengumpulkan informasi terkait kemampuan para ODGJ yang sudah berada dalam tahap pemulihan akhir, bagaimana mereka dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan aktivitas membangun relasi dengan orang lain.

Analisis hasil asesmen menunjukkan:

- Para ODGJ yang sudah dalam masa pemulihan akhir sudah dapat beraktifitas mandiri dalam aktivitas bantu diri sehari-hari misalnya makan, minum, mandi dan berpakaian
- Selain aktivitas bantu diri, mereka tidak memiliki aktifitas lainnya, sehingga sehari-hari hanya duduk-duduk saja.
- Perlunya aktivitas pengisian waktu luang yang dapat membuat mereka beraktifitas dan sekaligus meningkatkan keterampilan sosial mereka.

2. Mengorganisasikan kegiatan: berdiskusi dengan tim kerja untuk merancang aktivitas yang cocok dengan target sasaran. Keterampilan sosial memiliki jenis jenis tertentu. Oleh karena itu harus dipastikan keterampilan sosial yang cocok untuk para ODGJ yang dalam masa pemulihan dengan karakteristik:

1. Sudah dapat berkomunikasi
2. Dapat diarahkan melakukan sesuatu
3. Dapat beraktifitas mandiri
4. Dapat bekerjasama, mengobrol dengan orang lain

5. Dapat mengendalikan diri secara emosi
6. Tidak dapat diberi tugas yang sulit, terlalu berat maupun terlalu lama

3. Membuat rancangan kegiatan

Memberikan keterampilan sosial yang sederhana, namun dapat membantu kemampuan berinteraksi para ODGJ atau membantu pemulihan. Rencana keterampilan sosial dilakukan dengan rancangan sebagai berikut:

- a. Keterampilan menghias pot bunga perorangan yang dilakukan di dalam kelompok
- b. Keterampilan membuat pola hias dari kertas warna warni
- c. Keterampilan bekerjasama dalam kelompok
- d. Keterampilan dalam aktivitas terapi seni (art therapy)

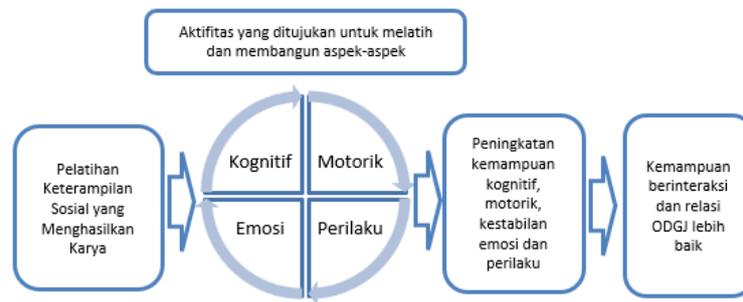
4. Pelaksanaan kegiatan

Pada tahap ini para ODGJ terpilih yaitu yang sudah mulai pulih dikumpulkan dalam kelompok laki-laki dan perempuan. Jumlah anggota kelompok tidak begitu besar yaitu 7-8 orang. Proses kegiatan sebagai berikut:

- a. Diawali dengan *intake process* mengenalkan diri, membangun suasana yang menyenangkan dan membangkitkan semangat dengan tepuk tangan atau yelz pembangkiti semangat. Kemudian menjelaskan apa yang akan dilakukan bersama-sama.
 - b. Ditampilkan pot bunga yang akan dihias dan peralatan lainnya berupa kertas warna warni, lem, gunting yang diperlukan untuk membentuk pola.
 - c. Para ODGJ diminta untuk membuat pola terlebih dahulu yang nantinya akan ditempelkan di pot bunga yang terbuat dari tanah.
 - d. Pekerja sosial dan pendamping menyemangati, dan memberikan pendampingan selama dalam proses menghias pot bunga. Sehingga para ODGJ semakin semangat dan mereka nampak sangat antusias.
 - e. Pada pelaksanaannya diperbolehkan mereka berbagai antar teman terkait pola-pola dari kertas warna warni yang sudah mereka buat. Dan mereka aktif membuat dan sesekali berbagi.
 - f. Setelah nampak bahwa mereka sudah selesai dan ditanyakan pada mereka apakah sudah selesai dalam menghiasnya dan keseluruhannya selesai hampir dalam waktu yang bersamaan.
 - g. Hasil pot bunga yang dihias ditampilkan dan diberi apresiasi pada seluruh pot bunga yang dihias. Para ODGJ nampak sangat senang dan bergembira.
 - h. Setelah selesai mengapresiasi pot bunga mereka diajak untuk bernyanyi dan menari.
5. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan melakukan evaluasi langsung dengan teknik wawancara dan observasi untuk mendapat informasi terkait perubahan yang telah terjadi, khususnya dalam perilaku dan perasaan yang dirasakan oleh para ODGJ, Mereka sangat senang dan ceria penuh semangat.

Kegiatan bersama-sama kelompok dalam menghias pot bunga menjadi bagian dari terapi seni (arth therapy) telah memberi semangat dan kebahagiaan pada mereka. Aktivitas yang dilakukan mudah dan menyenangkan serta bermanfaat bagi para ODGJ, sehingga diharapkan memungkinkan untuk dilakukan secara berkelanjutan. Pemilihan karya lainnya dalam keterampilan sosial dapat diperoleh dari bahan-bahan yang ada dan mudah diperoleh, sehingga tidak memerlukan biaya yang banyak, misalnya kipas dari kertas koran, menghias piring, membuat bunga dari kertas.

Kemudahan membuat karya menjadi prioritas utama yang nantinya akan berkembang menjadi karya yang layak untuk dipasarkan.



Gambar 1. Model Pelatihan Keterampilan

Pelatihan Keterampilan Sosial yang menghasilkan karya, adalah rancangan aktivitas pelatihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, relasi dan keterampilan para ODGJ dalam masa pemulihan Lingkaran yang memuat aspek-aspek yang disentuh dalam pelatihan keterampilan ini meliputi:

1. Aspek kognitif, menggunakan kemampuan berfikir dalam membuat pola, menghias pot bunga
2. Aspek motorik, melatih kemampuan motorik dalam menggantung, menempel kertas hias pada pot bunga
3. Aspek emosi, melatih emosi untuk lebih tenang dan menstimulasi emosi bahagia/senang
4. Aspek perilaku, melatih perilaku tenang dan mampu bekerjasama dengan orang lain, perilaku adaptif dan perilaku sportif

Peningkatan kemampuan pada aspek kognitif, motorik, emosi dan perilaku menjadi output dari aktivitas pelatihan keterampilan sosial yang menghasilkan karya Peningkatan kemampuan berinteraksi dan berelasi merupakan dampak atau outcome dari pelatihan keterampilan sosial yang menghasilkan karya.

Kesimpulan

Pemulihan ODGJ memerlukan upaya yang terintegrasi, buka saja dari aspek medis berupa obat yang harus rutin diminum, tetapi juga dari aspek sosial terutama apabila ODGJ sudah mulai pulih dan mulai dapat berinteraksi dengan lingkungannya. Kurangnya atau bahkan tidak adanya upaya untuk memulihkan atau membangun keterampilan sosial dapat berakibat sulitnya ODGJ untuk kembali pulih secara maksimal untuk dapat beraktifitas dan beradaptasi kembali dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu diperlukan pelatihan keterampilan sosial yang akan mengajarkan atau melatih mereka untuk mampu berkomunikasi, membangun relasi dengan baik dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya. Pelatihan keterampilan sosial dengan menghasilkan karya akan membuat para ODGJ terlatih dalam kemampuan kognitif, motorik maupun emosionalnya. Kegiatan yang memberikan suasana yang menyenangkan, membahagiakan memberikan dampak positif bagi pemulihan seutuhnya bagi ODGJ.

Conflict of Interests

Apabila ingin mendapatkan informasi lengkap tentang aktivitas pelatihan keterampilan sosial yang menghasilkan karya ini, dapat menghubungi Pusat Pengabdian Masyarakat (PPM) Poltekesos Bandung, Jl. Ir. Juanda no 367 Bandung, 40135. Tilpon 022-2504838

Daftar Pustaka

- [1]. DuBois, Brenda & Miley Karla K. (2005). *Social Work an Empowering Profesion*. USA. Pearson Education
- [2]. Cartledge, G., Milbun, J.F.(1995). *Teaching social skills to children and youth:Innovative Approach*, (3rd ed), Boston: Allyn and Bacon.
- [3]. Chen, K and Walk. (2006). *Social skills training intervension for students with emotional/behavioral disorders: A literature review from the American perspective*
- [4]. Panji Anoraga (2016). *Psikologi Kerja*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- [5]. Jarolimek, J. 1993. *Social Studies in Lementary Education*. New York: Mc.millan Publishing
- [6]. Rosenberg, Michael S., et.al., *Educating Students With Behavior Disorders*. Boston London: Allyn and Bacon, 1992.
- [7]. Stuart, G.W. (2009). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 8th.ed. Missouri: Mosby Inc.
- [8]. Varcarolis, E.M., Carson, V.B., Shoemaker, N.C. (2006). *Foundations of psychiatric mental health nursing: A clinical approach*, (5th ed), St. Louis:Elsevier