

PELATIHAN “SINERGI I” MENINGKATKAN KEMAMPUAN PROSOSIAL REMAJA

Dian Ekawati¹, Wisjnu Martani²

¹Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, ²Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

¹Jl. Kapas 9, Semaki, Yogyakarta.

²Jl. Humaniora 1, Bulaksumur, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

dian.ekawati@gmail.com

Abstract

Prosocial capability is important for adolescents, because it can be function as a protective factor against risky behaviors. The purpose of this study is to examine improvements in pro-social capability of adolescents aged 14-16 years old in post training delivery SINERGI I training program. Helpfulness and other-oriented empathy are aspects that trained by using the concept of experiential learning as well as methods of games, discussion, reflection, and role-playing. Participants for the experimental group and control group derived from different schools. The number of participants is 15 students in the experimental group and 15 students in the control group. A quasi-experimental method with the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples was used in this study. Adolescent's pro-social capabilities measured by the pro-social scale of PPB (Prosocial Personality Battery) with 14 items and alpha reliability of 0.856. The hypothesis of this study is the “SINERGI I” training program could improving adolescent's pro-social capability. Quantitative data analysis were using a parametric t-test and analysis of variance (ANOVA). The results of quantitative analysis of gained score experimental and control groups showed significant differences with $t = 2.351$; $p = 0.30$ ($p \leq 0.05$). while for ANOVA obtained $F = 5.866$, $p = 0.026$ ($p \leq 0.05$). This result suggests that SINERGI I program could improve adolescent's pro-social capability.

Keywords: SINERGI I” training program, adolescents aged 14-16 years, PPB (Prosocial Personality Battery)

Abstrak

Kemampuan prososial diperlukan sebagai faktor protektif bagi remaja terhadap perilaku kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan prososial remaja usia 14-16 tahun pasca pemberian pelatihan SINERGI I. Aspek Helpfulness dan Other-oriented empathy merupakan materi yang dilatihkan dengan menggunakan konsep experiential learning serta metode permainan, diskusi, refleksi, dan bermain peran. Adapun subjek penelitian melibatkan 15 remaja di sekolah menengah pertama sebagai kelompok eksperimen, dan sebagai kelompok kontrolnya dipilih 15 remaja dari sekolah lain yang memiliki karakteristik yang sama. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi yang menggunakan desain untreated control group design with pre-test and post-test. Pengukuran kemampuan prososial siswa menggunakan skala prososial yaitu PPB (Prosocial Personality Battery) dengan jumlah item sebanyak 14 item dan reliabilitas alpha 0,856. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan SINERGI I dapat meningkatkan kemampuan prososial remaja usia 14-16 tahun. Analisis data kuantitatif menggunakan parametrik uji t dan analisis varian (ANOVA) satu jalur. Hasil analisis kuantitatif gained score kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan adanya perbedaan signifikan dengan $t=2,351$; $p=0,30$ ($p \leq 0,05$), sedangkan analisis terhadap skor pretest dan posttest kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan signifikan dengan $F=5,866$; $p=0,026$ ($p \leq 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa pelatihan “SINERGI I” mampu meningkatkan kemampuan prososial remaja.

Kata kunci: Pelatihan “SINERGI I”, remaja usia 14-16 tahun, PPB (*Prosocial Personality Battery*)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*) yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam berbagai aspek (Matsumoto, 2009), antara lain secara biologis, kognitif dan sosioemosi (Santrock,

2007). Periode ini ditandai dengan pergolakan yang sangat hebat (Santrock, 2007). Perubahan pada masa remaja berkaitan dengan perkembangan masa pubertas dan seksualitas, perubahan peran sosial, perkembangan kognitif, emosi, dan moral, serta transisi sekolah (Perkins &

Borden, 2003). Adapun pada masa ini terbagi menjadi tiga tahap yaitu : *early* (10-13 year age), *middle* (14-16), dan *late* (17-19) (ReCAPP, 2003). Sebagian besar remaja mempunyai sikap yang ambivalen, di satu sisi menginginkan dan menuntut kebebasan namun di sisi lain mereka sering takut bertanggung jawab akan akibat yang ditimbulkan serta meragukan kemampuan mereka sendiri dalam menanggung tanggung jawab tersebut (Hurlock, 2006).

Perkembangan setiap remaja dilatarbelakangi oleh berbagai macam konteks budaya yang berasal dari keluarga, kelompok teman sebaya, sekolah, agama, lingkungan sekitar, komunitas, wilayah, dan negara, yang masing-masing mempunyai norma dan aturan yang berlaku (Santrock, 2007). Telah dilakukan berbagai penelitian mengenai pengaruh konteks sosial terhadap perkembangan remaja. Diantara berbagai konteks yang mempengaruhi remaja, lingkungan *peer* atau kelompok teman sebaya merupakan lingkungan yang paling berpengaruh terhadap remaja.

Berbagai permasalahan remaja tersebut memicu adanya perilaku sehat dan perilaku tidak sehat pada remaja. Akan tetapi, perilaku tidak sehat ternyata lebih banyak terjadi pada remaja. Penelitian dari PLAN (sebuah LSM) pada tahun 2008 menyebutkan bahwa 66,1% siswa SMP dan 67,9% siswa SMA mengalami dan melihat adanya kekerasan yang terjadi di sekolahnya (disampaikan pada seminar *School Well-Being*, 21 Mei 2011). Lebih jauh disebutkan bahwa kekerasan di tingkat SMP terbanyak terjadi di Yogyakarta (77,5%), diikuti oleh Jakarta (61,1%) dan Surabaya (59,8%). Sedangkan di tingkat SMA, kekerasan terbanyak terjadi di Jakarta (72,7%), diikuti Surabaya (67,2%) dan terakhir Yogyakarta (63,8%). Hasil survey yang dilakukan oleh mahasiswa Magister Profesi Psikologi UGM dan CPMH (*Center for Public Mental Health*)

di Kabupaten Sleman dengan tema *School Well-Being* (2011) juga menemukan adanya hubungan antar sesama siswa yang diketahui mempunyai banyak permasalahan seperti terbentuknya kelompok murid pintar dan biasa, senior dan junior, praktek *bullying* serta adanya fenomena pergaulan bebas yang semakin memprihatinkan

Tingginya perilaku kekerasan yang dilakukan oleh remaja mengindikasikan adanya permasalahan emosi dan sosial pada remaja. Berbagai permasalahan emosional dan sosial, seperti perilaku anti sosial, kenakalan remaja hingga kasus kriminalitas remaja dapat berkembang karena remaja tidak memiliki ketrampilan memecahkan masalah interpersonal serta kurangnya dukungan lingkungan. Akibatnya, remaja lebih beresiko melakukan perilaku menyimpang (Bierman & Earth, 2004 ; Brandt, 2006). Perilaku beresiko merupakan perilaku yang memiliki potensi untuk menimbulkan dampak buruk pada area perkembangan manusia (Perkins & Borden, 2003; Tambunan, 2007). Dalam perilaku beresiko ini termasuk melakukan seks bebas, menggunakan zat terlarang, ataupun terlibat dalam perilaku kekerasan dan perilaku antisosial (Coleman & Hagell, 2007; Malow-Iroff & Johnson, 2008) yaitu perilaku yang merugikan orang lain (Tambunan, 2007). Adapun alasan remaja melakukan berbagai perilaku beresiko dikarenakan remaja belum matang sepenuhnya untuk melihat resiko-resiko yang harus ditanggungnya terkait dengan perilaku mereka. Hal ini membuat mereka mengalami kesulitan untuk dapat mencermati dan mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi yang ada (Steinberg, 2009).

Dilihat dari sisi remaja, perilaku-perilaku kekerasan dan antisosial sebagai perilaku beresiko menghadirkan berbagai implikasi yang kurang menguntungkan. Banyak perilaku beresiko yang dilakukan oleh

orang dewasa dimulai pertama kali pada masa remaja dan menjadi pola perilaku yang menetap pada masa dewasa awal (Park, Mulye, Adams, Brindis, & Irwin, 2006). Lebih jauh lagi disebutkan bahwa siswa yang melakukan tindakan perilaku antisosial cenderung akan *drop out* dari sekolah dan melakukan penyalahgunaan obat-obatan, dan ketika dewasa akan lebih sering ditemukan tidak memiliki pekerjaan, bercerai dengan pasangannya, serta mengalami berbagai permasalahan psikiatri (Kaufmann, Wyman, Forbes-Jones, Barry, 2007). Adapun bagi siswa yang menjadi korban perilaku antisosial maupun kekerasan dari temannya akan mengalami dampak yang negatif baik secara fisik, emosi, sosial (Kaufmann, Wyman, Forbes-Jones, Barry, 2007) maupun psikososial (Nishina, Juvonen, Witkow, 2005). Dampak yang tampak antara lain imbas kepada peningkatan kecemasan sehari-hari (Nishina & Juvonen, 2005), pencapaian akademik (Eisenberg, Neumark-Sztainer, Perry, 2003; Nishina, Juvonen, Witkow, 2005), kenyamanan di sekolah (Eisenberg, Neumark-Sztainer, Perry, 2003) hingga gangguan perilaku makan (Eisenberg, Neumark-Sztainer, 2008) dan persepsi diri yang negatif (Bellmore & Cillessen, 2006). Luasnya implikasi yang diakibatkan oleh perilaku kekerasan dan antisosial remaja, mendorong dilakukannya berbagai upaya untuk menanggulangnya dengan harapan agar remaja dapat menghadapi berbagai macam faktor resiko yang dimilikinya sehingga dapat menjalani masa remajanya dengan baik.

Berbagai program untuk menanggulangi perilaku kekerasan dan antisosial remaja telah banyak dilakukan. Akan tetapi belum terdapat contoh program berbasis teman sebaya (*peer*) yang dinilai sebagai program intervensi yang efektif untuk perilaku antisosial (Farrington, 2004). Mengingat lingkungan kelompok teman sebaya (*peer*) merupakan lingkungan yang dipandang

paling berpengaruh bagi perilaku remaja, maka dibutuhkan program intervensi efektif dengan berbasis pada kelompok teman sebaya (*peer*).

Pada remaja, kehadiran teman sebaya memiliki dua peran sekaligus. Remaja yang mendapat pengaruh negatif teman sebaya akan mengembangkan perilaku antisosial (faktor resiko), sebaliknya remaja yang menerima pengaruh positif teman sebaya merupakan faktor protektif terbaik untuk menghindari perilaku menyimpang (Brandt, 2006). Penelitian lain menyebutkan bahwa pada remaja, kelompok teman sebaya juga akan berpengaruh terhadap kemampuan manajemen emosi marah dan perilaku bertanggung jawab (Mcloughlin, 2009), progres akademik (Lubbers, Werf, Snijders, Creemers, Kuyper, 2006), hingga perilaku pengambilan resiko (Steinberg, 2007). Hal ini semakin memperkuat betapa pengaruh teman sebaya memainkan peranan penting yang menentukan perkembangan perilaku remaja.

Adanya kebutuhan akan sebuah intervensi perilaku antisosial dan kekerasan yang berbasis teman sebaya, program SINERGI UTAMA (*Siswa Indonesia Belajar dan Berbagi Untuk Sesama*) disusun dengan tujuan untuk memberikan alternatif intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa remaja. Salah satu karakteristik remaja yang dipertimbangkan yaitu kecenderungan untuk lebih memilih membicarakan permasalahannya kepada sesama teman dengan gaya remaja, dibandingkan berdiskusi dengan orangtua maupun orang dewasa, bahkan konselor dewasa sekalipun (Geldard & Patton, 2007). Dengan demikian, program SINERGI UTAMA merupakan program yang menggunakan pendekatan teman sebaya sebagai agen perubahan untuk dapat mempengaruhi siswa atau remaja lainnya. Ide program SINERGI UTAMA ini dilatarbelakangi oleh

adanya kondisi remaja di Kabupaten Sleman yang dinilai semakin mengkhawatirkan dengan adanya berbagai kasus kekerasan (Kompas, 23 April 2011; Survey Pengabdian Masyarakat, 2011). Berdasarkan diskusi antara CMPH (*Center for Public Mental Health*) dan Kadisdikpora beserta stafnya (21 Juni 2011), didapat informasi bahwa pihak Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga (Disdikpora) Kabupaten Sleman telah melakukan upaya berupa pelatihan terhadap siswa yang bermasalah dan gerakan pendampingan oleh *peer educator*. Namun demikian, intervensi yang telah dilakukan tidak dapat diketahui efeknya secara komprehensif dikarenakan belum adanya monitor berkelanjutan terhadap dampak dari penyelenggaraan intervensi tersebut.

Mempertimbangkan berbagai latar belakang yang ada, program SINERGI UTAMA disusun dengan perencanaan untuk dapat dilaksanakan hingga tahap monitor. Berbeda dengan pelatihan sebelumnya yang pernah diselenggarakan, yaitu pelatihan ditujukan kepada remaja yang memiliki faktor resiko, maka program SINERGI UTAMA dimaksudkan untuk memperkuat potensi faktor protektif yang ada pada diri individu dan bukan dengan memperbaiki faktor resiko yang dimilikinya. Program yang ditujukan untuk memperkuat faktor protektif memang masih jarang. Program bagi remaja yang ada selama ini lebih banyak merupakan program intervensi terhadap faktor resiko. Berbanding terbalik dengan banyaknya program intervensi terhadap faktor resiko, disebutkan bahwa program intervensi yang bertujuan untuk memperkuat faktor protektif dan meningkatkan kesehatan perkembangan remaja merupakan hal yang tak kalah pentingnya (Farrington, 2004) dibandingkan dengan intervensi yang berfokus kepada target subjek yang memiliki faktor resiko. Penelitian yang dilakukan oleh Wille, Bettge, dan Ravens-

Sibere (2008) menunjukkan bahwa pada kenyataannya, faktor resiko merupakan faktor yang sukar untuk dipengaruhi. Oleh karena itu upaya yang lebih efektif dalam menghadapi faktor resiko adalah dengan membangun faktor protektif (Wille, Bettge, dan Ravens-Sibere, 2008).

Menjawab kebutuhan tersebut, disusunlah materi pelatihan dengan materi-materi yang terbukti mampu menjadi faktor protektif bagi remaja secara individu. Kemampuan individu yang dapat dikembangkan sebagai faktor protektif adalah perilaku prososial dan kemampuan untuk memecahkan masalah atau coping. Griese (2011) menyatakan bahwa perilaku prososial merupakan faktor protektif bagi korban kekerasan dari teman sebaya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Hubner (2007), pada siswa kelas 6 – 8, ditemukan bahwa frekwensi pengalaman prososial yang tinggi (dukungan emosional maupun dukungan secara fisik yang diperoleh pada saat interaksi prososial terjadi) akan dipandang sebagai kepuasan dalam berinteraksi, meskipun mengalami kondisi sebagai korban kekerasan. Peningkatan pengalaman prososial pada interaksi anak-anak dan remaja akan cenderung menurunkan stres sebagai akibat kondisi dijadikan korban oleh teman sebayanya (Martin & Hubner, 2007). Dengan berkurangnya level stress, maka dimungkinkan terjadi peningkatan *well being* siswa terutama dalam *setting* sekolah. Penelitian lain menyebutkan bahwa individu yang memiliki orientasi prososial yang kuat juga akan cenderung sukses secara akademik (Lim, Khoo, & Wong, 2007; Wentzel & Caldwell, 1997) dan memiliki penyesuaian yang lebih baik (Lim, Khoo, & Wong, 2007). Sebaliknya, individu yang kurang memiliki nilai prososial akan lebih suka untuk terlibat dalam perilaku kenakalan remaja (Lim, Khoo, & Wong, 2007). Temuan ini diperkuat dengan kondisi bahwa level perilaku prososial remaja

menurun hingga akhir masa sekolah menengah atas (Carlo, Crockett, Randall, Roesch, 2007). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orientasi prososial akan mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam kenakalan remaja.

Seperti halnya perilaku prososial, coping juga merupakan faktor protektif yang akan dikembangkan dalam program SINERGI UTAMA. Disebutkan oleh beberapa ahli bahwa salah satu faktor protektif yang dapat dibangun dalam diri individu adalah coping (Carr, 2004; Dolbier, Smith, & Steinhardt, 2007; Kliwer, & Murrelle, 2007; Santrock, 2003; Spooner, Hall and Lynskey, 2001; Wei, Ku, Russel, Mallinckrodt, & Liao, 2008). Coping merupakan respons pikiran, perasaan, dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk menghadapi permasalahan yang ditemui di kehidupan sehari-hari ataupun pada situasi khusus (Freydenberg, 2008). Secara lebih khusus, Santrock (2003) menyatakan bahwa coping merupakan salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Remaja yang mempunyai ketrampilan coping di samping ketrampilan sosial lainnya juga diketahui dapat mencapai keberhasilan akademik dengan lebih baik (Elias, Zins, Graczyk, & Weissberg, 2003).

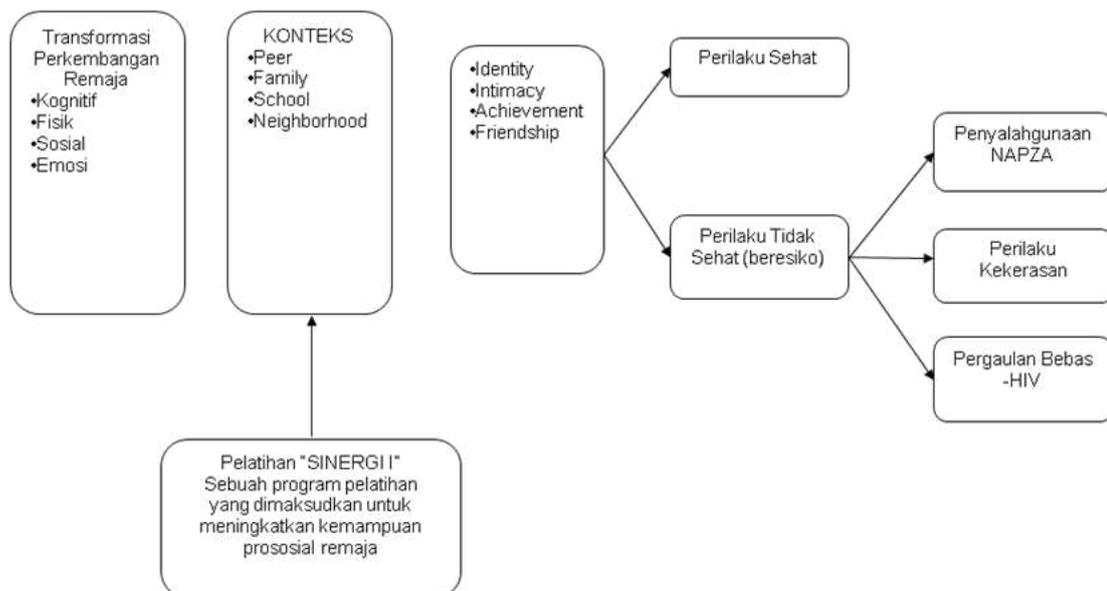
Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti program SINERGI UTAMA dan kemampuan prososial siswa. Dengan demikian kemampuan prososial akan lebih banyak didiskusikan. Perilaku prososial adalah tindakan yang menguntungkan orang

lain tetapi tidak memberikan keuntungan yang jelas bagi orang yang melakukan tindakan itu dengan tidak memandang motifnya (Eisenberg, 1983 ; Staub, 1978 dalam Tambunan, 2007) dan berorientasi memberikan kesejahteraan bagi orang lain, seperti berbagi, menolong, bekerja sama, mendukung, melindungi, dan membuat nyaman orang lain (Eisenberg, 1999; Wentzel, Filisetti & Looney, 2007), dan kadang-kadang justru dapat menimbulkan risiko bagi orang yang melakukannya (Baron, Byrne, & Branscombe, 2006).

Aspek penting dalam perilaku prososial adalah empati dan *helpfulness*. Empati yaitu kemampuan individu untuk merasakan emosi yang dirasakan oleh orang lain (Eisenberg, 1983 ; Eisenberg & Fabes, 1998). Lebih jauh lagi Penner (1995) menyatakan bahwa empati terdiri dari komponen pikiran (*thought*) dan perasaan (*feeling*) untuk memiliki tanggung-jawab atas kesejahteraan orang lain dan kemudian disebut dengan *other-oriented empathy*. Komponen penting yang kedua adalah aspek *helpfulness* yaitu seseorang yang menyukai tindakan menolong orang lain dan tidak suka apabila orang lain mengalami musibah (Penner, 1995 ; Eisenberg & Fabes, 1998). Aspek *other-oriented empathy* merupakan komponen kognisi dan afeksi, sedangkan aspek *helpfulness* merupakan komponen tendensi perilaku (Penner, 1995 ; 2000 ; 2005 ; 2009).

Program SINERGI UTAMA melatih kemampuan prososial dengan mengembangkan kedua aspek dalam perilaku prososial di atas. Pada latihan aspek pertama, siswa dilatih untuk menyadari pentingnya tindakan menolong teman (*helpfulness*), sedangkan pada latihan aspek yang kedua siswa dilatih untuk lebih peka terhadap perasaan orang lain dengan berempati (*other-oriented empathy*). Lebih jauh mengenai program SINERGI UTAMA, untuk menguji kehandalan program tersebut, secara paralel dilakukan penelitian mengenai pengaruh program SINERGI UTAMA terhadap kemampuan prososial dan kemampuan coping proaktif

Dalam pelatihan SINERGI I maupun SINERGI II, pengetahuan yang didapat oleh remaja untuk kemudian diimplementasikan dalam aktivitas sehari-hari merupakan suatu proses pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada teori, namun juga melibatkan pengalaman. Proses belajar ini disebut sebagai *Experiential Learning*. *Experiential learning* menitikberatkan pengalaman sebagai bagian dari proses belajar. Empat komponen proses yang terdapat dalam *experiential learning* menurut Kolb, Boyatzis, dan Mainemalis (1999) yaitu pengalaman nyata (*concrete experience*),



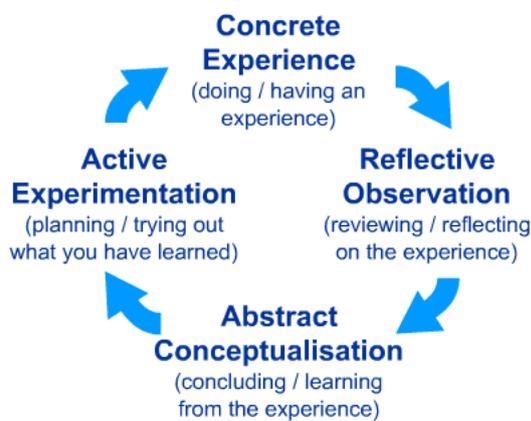
Gambar 1.

Gambar Alur Berpikir Penelitian

remaja. Agar dapat melihat hasil yang jelas, pelatihan masing-masing kemampuan kemudian dipisahkan. Untuk membedakan pelatihan pada saat penelitian, pelatihan masing-masing kemampuan diberi nama SINERGI I untuk pelatihan kemampuan prososial, dan SINERGI II untuk pelatihan kemampuan coping proaktif. Masing-masing jenis sub modul program ini diujikan kepada subjek remaja.

observasi dan refleksi (*observation and reflection*), konsep abstrak (*abstract conceptualization*), dan pengalaman aktif (*active experiments*). Proses belajar yang terjadi pada remaja ketika mendapatkan pelatihan adalah setelah remaja mendapat pengetahuan mengenai prososial dan coping proaktif dan menerapkannya dalam aktivitas *role play*. Implementasi program pelatihan merupakan *concrete experience*. Setelah menerapkan pengetahuan yang di dapat, maka remaja akan melihat pengaruh dari

strategi yang telah diterapkannya dan merefleksikan pada dirinya apakah strategi yang dilakukan sesuai atau tidak. Tahap ini merupakan tahap *observation and reflection*. Pengalman ini akan menjadi suatu konsep abstrak dalam kognitif remaja (*abstract conceptualization*). Kemampuan ini kemudian akan diterapkan dalam situasi-situasi kehidupan sehari-hari remaja dan ketika berinteraksi dengan teman-temannya, tahap ini merupakan tahap *active experiments*.



Gambar 2
Tahap Experiential Learning

Pada penelitian ini, peneliti meneliti pengaruh program SINERGI I terhadap kemampuan prososial remaja. Setelah mengikuti program SINERGI I, subjek penelitian akan mendapatkan manfaat berupa kesempatan untuk mempelajari cara meningkatkan empati dan mempelajari cara untuk menjadi penolong yang efektif. Adapun komponen program SINERGI UTAMA yang lain, secara paralel diteliti dalam penelitian lain. Penelitian ini merupakan penelitian tahap pertama dari penelitian program SINERGI UTAMA. Pada penelitian ini, peneliti mencoba untuk menyusun modul pelatihan SINERGI I didasarkan pada teori-teori mengenai remaja, faktor resiko yang dipunyai remaja, dan faktor protektif yang ada. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan perilaku prososial siswa remaja pasca pemberian pelatihan SINERGI I. Hipotesis penelitian ini adalah Pelatihan “SINERGI I” dapat meningkatkan kemampuan prososial siswa remaja usia 14-16 tahun

METODE

Penelitian yang dilakukan berbentuk penelitian eksperimen kuasi. Adapun disain yang dipilih adalah *untreated control group design with pre-test and post-test*. Disain tersebut dipilih dengan pertimbangan merupakan salah satu disain yang paling dapat diinterpretasikan dalam penelitian sosial (Shadish, Cook, Campbel, 2002). Dalam disain ini terdapat satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol, dimana masing-masing kelompok diukur dengan menggunakan skala prososial pada saat sebelum dilaksanakan dan setelah pelatihan diberikan pada kelompok eksperimen. Hasil pengukuran antara kelompok eksperimen yang telah mendapat perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan.

Subjek

Subjek penelitian adalah 30 siswa remaja di Kabupaten Sleman. 15 siswa pada sekolah pertama dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa pada sekolah kedua dijadikan sebagai kelompok kontrol. Pemilihan sekolah sebagai tempat penelitian menggunakan kriteria sekolah berasal dari jenjang yang sama, berada dalam satu wilayah kecamatan dan kabupaten yang sama, serta memiliki nilai akreditasi yang setingkat. Untuk pemilihan subjek penelitian, didasarkan pada karakteristik inklusi yang telah ditetapkan. Kriteria individu yang terlibat untuk penelitian ini adalah 1) remaja usia 14-16 tahun, 2) Bersedia untuk mengikuti seluruh pelaksanaan pelatihan SINERGI I secara

lengkap dan tidak melaksanakan program lain di kelas selama program ini dilaksanakan di sekolah 3) Bersedia untuk mengisi *informed consent* sebagai bukti tertulis kesediaan terlibat dalam penelitian.

Manipulasi

Manipulasi dalam penelitian ini adalah penerapan Program SINERGI I sebagai bagian dari program SINERGI UTAMA (*Siswa Indonesia Belajar dan Berbagi Untuk Sesama*). Program SINERGI I yang dilatihkan dalam penelitian ini bertujuan untuk melatih kemampuan prososial pada subjek penelitian. Adapun aspek-aspek prososial yang dilatihkan yaitu aspek *helpfulness* dan aspek *other oriented empathy*. Pada aspek pertama, siswa dilatih untuk menyadari pentingnya tindakan menolong teman (*helpfulness*), sedangkan pada latihan aspek yang kedua siswa dilatih untuk lebih peka terhadap perasaan orang lain dengan berempati (*other-oriented empathy*). Setelah mengikuti program SINERGI I ini, subjek penelitian mendapatkan manfaat berupa kesempatan untuk mempelajari cara meningkatkan empati dan mempelajari cara untuk menjadi penolong yang efektif.

Variabel Penelitian

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kemampuan prososial. Kemampuan prososial dalam penelitian ini didefinisikan sebagai pengetahuan dan pemahaman siswa untuk melakukan perilaku prososial. Aspeknya meliputi aspek *other-oriented empathy* sebagai komponen kognitif dan afeksi dan aspek *helpfulness* sebagai komponen tendensi perilaku. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pelatihan Program SINERGI I. Pelatihan ini dirancang berdasarkan aspek *other-oriented empathy* dan aspek *helpfulness*.

Pengukuran

Skala Prososial. Kemampuan perilaku prososial akan diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Penner (1995) yaitu *Prosocial Personality Battery* (PPB) yang terdiri dari 30-item skala Likert untuk mengukur aspek *other-oriented empathy* (22-item) dan aspek *helpfulness* (8-item). Skala PPB memiliki reliabilitas keseluruhan sebesar 0,8 dengan nilai reliabilitas setelah melalui test-retest untuk masing-masing aspek sebesar 0,77 untuk aspek *other-oriented empathy* dan 0,85 untuk aspek *helpfulness*.

Pengukuran Pengetahuan. Alat ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman subjek penelitian mengenai materi prososial. Alat ini juga dimaksudkan sebagai salah satu *manipulation check* yang digunakan dalam penelitian ini, selain lembar kerja yang diberikan pada setiap sesi latihan. Pada tahap pelaksanaan penelitian, dilakukan kegiatan sebagai berikut:

a. Pre-test

Sebelum pelatihan ini dilaksanakan, para siswa yang terlibat dalam penelitian ini diminta untuk mengisi skala prososial PPB (*Prosocial Personality Battery*) dan skala untuk menguji pengetahuan kemampuan prososial sebagai *pre-test*.

b. Pelatihan program SINERGI I untuk kelompok eksperimen

Pada pelaksanaannya, pelatihan SINERGI I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan @ 5 jam pada jam efektif belajar siswa di sekolah, dengan jeda satu hari.

c. Pelatihan program SINERGI I untuk kelompok kontrol

Pelatihan SINERGI I untuk kelompok kontrol dilaksanakan setelah seluruh proses pengukuran selesai dilakukan..

d. Post-test

Setelah pelatihan diberikan, siswa

diminta untuk mengisi kembali Skala prososial PPB (*Prosocial Personality Battery*) dan skala untuk menguji pengetahuan kemampuan prososial sebagai *post-test*.

- e. Wawancara dilaksanakan dua minggu setelah pelatihan. Waktu pelaksanaan wawancara dipilih sesuai kesepakatan dengan pihak sekolah.

Analisis Data

Analisis data kuantitatif dilakukan pada uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat menggunakan analisis *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk uji normalitas dan *Levene's Test* untuk uji homogenitas varians. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis statistik Anava satu jalur dan uji-t dengan bantuan SPSS versi 14.0. Analisis Anava satu jalur digunakan untuk mengetahui pengaruh pelatihan SINERGI I pada setiap aspek prososial dan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di masing-masing aspek prososial yang timbul akibat dari pelatihan SINERGI I.

Analisis uji-t digunakan untuk menjawab hipotesis dalam penelitian dengan cara membandingkan selisih skor atau *gained score* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Selanjutnya, dilakukan perhitungan *eta square* untuk mengetahui besarnya pengaruh pelatihan SINERGI I terhadap kemampuan prososial siswa.

HASIL DAN DISKUSI

Professional Judgement

Professional Judgement atas modul pelatihan SINERGI I telah diperoleh dari ahli dengan kualifikasi seorang profesor dalam bidang psikologi pendidikan. Hal ini memberikan justifikasi bahwa modul pelatihan SINERGI I yang telah disusun sesuai dengan *blue print* yang dibuat serta aspek prososial yang diacu. Dalam

penyusunannya, modul pelatihan SINERGI I juga telah memperhatikan konstrak teori mengenai prososial dan cara meningkatkannya.

Pengadaptasian dan Uji Skala

Pengadaptasian skala dilakukan dengan menterjemahkan skala prososial PPB (*Prosocial Personality Battery*) yang telah disusun oleh Penner (1995), ke dalam bahasa Indonesia. Penerjemahan skala telah selesai dilakukan pada bulan Agustus 2011 untuk kemudian dilakukan uji materi kepada remaja yang setara dengan subjek penelitian. Dalam uji materi tersebut diperoleh masukan mengenai penggunaan bahasa dan kosakata yang sesuai dengan bahasa yang dipahami oleh remaja. Adapun hasil uji reliabilitas skala PPB versi bahasa Indonesia sebesar 0,739 dengan skor *item-total correlation* bergerak dari -0,476 – 0,708. Item skala PPB yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah item skala yang valid, yaitu yang memiliki skor *item-total correlation* lebih dari 0,3. Setelah proses pemilihan didapat 14 item yang valid dengan reliabilitas 0,856

Deskripsi Skor Pre-test, dan Post-test

Pelaksanaan penelitian menghasilkan data mengenai skor skala SINERGI I yang berkorelasi dengan kemampuan prososial, pada *pre-test* dan *post-test*. Serta data cek manipulasi tes pengetahuan prososial. Skor skala SINERGI I yang tinggi menunjukkan tingginya kemampuan prososial, begitu pula sebaliknya. Pada tes pengetahuan, skor tes pengetahuan yang tinggi menunjukkan tingginya pengetahuan prososial, begitu pula sebaliknya. Kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol masing-masing melibatkan 15 peserta. Pada proses pengolahan data, total data peserta yang dapat dianalisa terdiri dari 10 peserta kelompok eksperimen dan 11 peserta kelompok kontrol.

Uji Normalitas menunjukkan bahwa seluruh data pada kedua kelompok partisipan saat pengukuran *pretest* dan *posttest* terdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji Homogenitas data angket SINERGI I menunjukkan taraf signifikansi data sebesar 0,807 ($p > 0,05$) untuk data *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya tidak ada perbedaan varian atau kondisi awal kelompok - kelompok yang dibandingkan atau tidak ada perbedaan kemampuan dalam prososial. Uji Homogenitas data tes pengetahuan prososial menunjukkan taraf signifikansi data sebesar 0,279 ($p > 0,05$) untuk data *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan varian atau kondisi awal kelompok-kelompok yang dibandingkan atau tidak ada perbedaan pengetahuan dalam prososial.

Hasil Cek Manipulasi

Tes Pengetahuan Prososial

Cek manipulasi dilakukan dengan menggunakan tes pengetahuan prososial yang mengukur mengenai sejauh mana

sosial yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini terjadi dikarenakan efek dari pelatihan. Nilai perbedaannya sebesar 4,093; $p < 0,05$.

Hasil Lembar Kerja

Pada sesi "Balon-balon Permasalahan", sebagian besar peserta pelatihan mampu mengidentifikasi permasalahan. Pada sesi "The Power of Peers", sebagian besar peserta mampu mengenali pengaruh positif dan negatif dari teman sebaya mereka. Pada sesi "Penolongku Idolaku", keseluruhan peserta dapat menggambarkan sosok penolong yang berkesan bagi dirinya. Pada sesi "How Do I Help" keseluruhan peserta dapat mengidentifikasi bagaimana cara menolong pada tahap awal. Bahkan salah seorang peserta dapat mengidentifikasi perilaku menolong yang efektif dan tidak efektif. Peserta yang lain juga mampu memberikan deskripsi perilaku menolong yang lebih spesifik. Pada sesi "Practice in Helping", sebagian peserta mempraktekkan langkah awal dalam menolong teman lain. Akan tetapi terdapat salah seorang peserta yang kurang antusias dan kurang terlibat

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji-t Gained Score Tes pengetahuan pada kelompok Eksperimen

	Gained Score			
	Rerata	Deviasi Standard	t	Sig
Kelompok Eksperimen	2	0,94281	4,093	,001
Kelompok Kontrol	-0,7273	1,90215		

peserta memahami materi prososial. Pengukuran ini diberikan sebelum pelatihan dan setelah seluruh rangkaian proses pelatihan selesai.

Hasil uji statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perubahan pengetahuan pro-

dalam sesi ini. Pada sesi "Mengenali Emosi", sebagian peserta (separuh) masih kurang dapat menunjukkan ekspresi emosi yang tepat. Akibatnya, teman yang menjadi pasangan dalam bermain peran cenderung hanya menebak tanpa dasar yang jelas. Namun demikian, peserta dapat mengenali emosi dari tokoh yang ditampilkan dalam

video tayangan.

Pelaksanaan Sesi “*Paraphrase*” dan sesi “*Merespon Emosi dengan Tepat*” digabung menjadi satu. Secara umum para peserta mampu mempraktekkan bagaimana menjadi pendengar yang baik. Dalam *role play*, sebagian besar peserta tampak menunjukkan sikap fokus dan ekspresi wajah yang sesuai. Akan tetapi untuk memparafrasekan kalimat, para peserta masih kurang. Pada sesi ini setiap peserta berkesempatan untuk melakukan *role play* di depan dengan direkam.

Setelah semua peserta mendapat giliran, rekaman diputar kembali untuk dievaluasi bersama-sama. Hal ini dilakukan sebagai langkah improvisasi untuk menjaga antusiasme peserta.

score dapat dilihat pada tabel 2.

Hasil uji statistik di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perubahan kemampuan prososial yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diakibatkan oleh efek dari pelatihan. Nilai perbedaannya sebesar 2,351 $p < 0,05$. Analisis terhadap skor *pretest* dan *posttest* kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan signifikan dengan $F=5,866$; $p=0,026$ ($p \leq 0,05$). Sebagai analisis tambahan, peneliti juga melihat pengaruh pelatihan SINERGI I pada setiap aspek dari kemampuan prososial dengan menggunakan Analisis Varian (ANAVA). Hasil pengukuran kemampuan prososial pada aspek *other oriented empathy* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan nilai

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji-t *Gained Score* Tes pengetahuan pada kelompok

	<i>Gained Score</i>		t	Sig
	Rerata	Deviasi Standard		
Kelompok Eksperimen	3,20	2,34758	2,351	,030
Kelompok Kontrol	0,9091	2,11918		

Skala Prososial

Hasil penelitian mengenai kemampuan prososial siswa adalah sebagai berikut. Perbedaan peningkatan kemampuan prososial sesudah dan sebelum perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diketahui melalui uji *gained score* (selisih skor). Uji *gain score* dilakukan dengan membandingkan *gain score* pada *post-test* dengan *pre-test*. Hasil uji *gain*

$F=7,548$ ($p \leq 0,05$). Sumbangan efektif dari masing-masing aspek disajikan dalam tabel 3.

Data di atas menunjukkan bahwa pelatihan memberi pengaruh paling besar pada aspek *Other Oriented Empathy*, yaitu sebesar 28,43%. Sedangkan untuk aspek *helpfulness* hanya sebesar 1,46%. Secara keseluruhan pelatihan SINERGI I

Tabel 3. Rangkuman Sumbangan Efektif (*eta square*) pada Tiap Aspek Prososial

Aspek Prososial	F	r^2
<i>Other Oriented Empathy</i>	7,548	0,2843
<i>Helpfulness</i>	0,281	0,0146

memberi pengaruh pada kemampuan prososial sebesar 29,89%.

Pelatihan Program "SINERGI I" bertujuan untuk meningkatkan kemampuan prososial siswa remaja usia 14-16 tahun. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa pelatihan program "SINERGI I" dapat meningkatkan kemampuan prososial remaja. Kemampuan prososial didefinisikan sebagai pengetahuan dan pemahaman siswa untuk melakukan perilaku prososial. Aspeknya meliputi aspek *other-oriented empathy* sebagai komponen kognitif dan afeksi serta aspek *helpfulness* sebagai komponen tendensi perilaku.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji-t untuk membandingkan *gain score post-test* dengan *pre-test*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa program pelatihan SINERGI I mampu meningkatkan kemampuan prososial pada siswa remaja. Hal ini dapat dilihat dari *gained score* skala prososial yang lebih tinggi yang diperoleh kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil di atas juga bersesuaian dengan perhitungan *gained score* tes pengetahuan. *Gained score* tes pengetahuan yang diperoleh kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil yang signifikan secara statistik ini, didukung pula dengan hasil yang tampak berdasarkan aktivitas pengerjaan lembar kerja (LK) di tiap sesi pelatihan. Berdasarkan LK dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan dapat menyerap informasi yang diberikan oleh *trainer*. Peserta dapat melengkapi LK dengan baik sesuai dengan indikator, serta dapat menunjukkan kemampuan yang dilatihkan dalam aktivitas *role-play*. Sebagian kecil peserta bahkan mampu untuk memberikan hasil yang lebih dari indikator keberhasilan pada sesi tersebut.

Setelah dilaksanakan analisis lebih jauh dengan uji korelasi *product moment* antara *gained score* skala prososial pada kelompok eksperimen dan *gained score* tes pengetahuan pada kelompok yang sama, diperoleh hasil $r = 0,783$ ($p > 0,05$); $r > r$ tabel (r tabel = 0,632). Hal analisis mengindikasikan bahwa peningkatan skor skala prososial tidak berkorelasi dengan skor tes pengetahuan. Artinya bahwa skor skala tes pengetahuan tidak memiliki pengaruh terhadap peningkatan skor skala prososial. Peningkatan skor skala prososial yang terjadi merupakan efek dari pelatihan SINERGI I yang telah diberikan pada kelompok eksperimen.

Hasil yang cukup signifikan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor metodologis dan psikologis. Secara metodologis, diantaranya dipengaruhi oleh pemilihan partisipan, rancangan eksperimen yang digunakan, alat ukur yang digunakan. Dalam hal pemilihan subjek penelitian, subjek peserta pelatihan mengikuti kegiatan secara sukarela dan tidak ada paksaan meskipun dalam prosedurnya mereka ditunjuk oleh pihak sekolah. Hal ini dapat dilihat dari respon mereka yang antusias ingin mengetahui apa saja yang akan mereka lakukan dalam pelatihan.

Beberapa kendala terkait partisipan sempat muncul dan mewarnai jalannya pelatihan, namun secara keseluruhan hal tersebut mampu ditangani oleh *trainer* dan tim dengan cukup baik sehingga tidak menghambat jalannya pelatihan. Dengan dukungan alat ukur yang valid dan reliabel, penelitian ini dapat mendeteksi skor prososial subjek penelitian dengan lebih akurat. Penggunaan kelompok kontrol dari sekolah berbeda sebagai pembanding kelompok eksperimen, meminimalkan efek interaksi yang terjadi diantara keduanya. Minimnya efek interaksi ini berdampak positif pada validitas hasil penelitian.

Ancaman terhadap validitas hasil penelitian dapat berasal dari kemungkinan adanya *carry over effect* yang diakibatkan jarak pelaksanaan *pretest* dan *posttest* yang relatif berdekatan. Begitu juga dengan kemungkinan adanya *social desirability* yang dialami oleh subjek penelitian ketika melengkapi skala. Namun demikian, waktu penyajian skala yang relatif singkat (15 menit) serta menyajikan 30 item sekaligus meskipun analisis hanya menggunakan 14 item terpilih, diharapkan mampu menanggulangi permasalahan *social desirability* dan *carry over effect*.

Hasil penelitian juga tidak lepas dari dampak penyampaian materi dengan pendekatan *experiential learning* yang diterapkan dalam pelatihan. Dalam proses pembelajaran dengan *experiential learning* ini peserta menghadapi situasi yang nyata (*concrete experience*), melakukan observasi dan refleksi, membuat konsep abstrak dalam kognitif mereka, dan aktif bereksperimen (Kolb, Boyatzis, Mainemelis, 1999). Pendekatan didasarkan pada cara belajar dengan metode diskusi kelompok, berbagi pengalaman, latihan individual, serta lekturet mendukung terbentuknya kemampuan tersebut karena menuntut peserta memiliki keterlibatan yang tinggi dalam proses belajar (Kristiyani, 2008). Strategi yang dilakukan dengan menayangkan rekaman video aktivitas *role play* peserta dapat mengurangi kebosanan peserta remaja.

Melihat kecenderungan peserta pelatihan SINERGI I tertarik pada tayangan film, pada sesi “Merespon Emosi” dilakukan improvisasi modul dengan merekam aktivitas *roleplay* peserta kemudian menayangkannya kembali untuk dilihat bersama dan didiskusikan dalam kelompok besar. Apabila dikaitkan dengan proses belajar *experiential learning*, penggunaan film dan tayangan video rupanya

memberikan pengalaman dan refleksi yang lebih jelas serta mendalam mengenai materi yang disampaikan. Pada penelitian sebelumnya, Carney (2010) menggunakan video evaluasi proses mengemudi pengemudi pemula yang berusia remaja untuk meningkatkan perilaku mengemudi yang aman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menayangkan video evaluasi sebagai bahan diskusi cukup efektif untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Dalam siklus *experiential learning*, pada tahap *reflective observation*, film dan tayangan video membantu menghadirkan kembali pengalaman yang diperoleh pada tahap *concrete experience*, yaitu ketika seseorang memperoleh pengalaman secara konkrit. Pada tahap selanjutnya, peserta menjadi lebih mudah untuk merefleksikan dan menemukan pelajaran dari pengalaman yang diperolehnya (tahap *abstract conceptualisation*). Dengan demikian, pada tahap *active experimentation* kemampuan yang dipelajari akan lebih dapat untuk diterapkan, sehingga berdampak pada kontribusi pelatihan terhadap kemampuan prososial yang lebih optimal.

Pada Pelatihan SINERGI I, partisipan dilatih untuk meningkatkan dua aspek kemampuan prososial yaitu *other-oriented empathy* dan *helpfulness*. Dari perhitungan sumbangan efektif pada ke dua aspek tersebut nampak bahwa aspek *other oriented empathy* menunjukkan angka yang lebih besar dibandingkan aspek *helpfulness* yaitu sebesar 28,43%. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan lebih banyak memberikan kontribusi kepada aspek *other oriented empathy*. Hal ini sangat dimungkinkan mengingat aspek *other oriented empathy* merupakan aspek yang melibatkan komponen kognisi dan afeksi, sedangkan aspek *helpfulness* merupakan komponen tendensi perilaku. Level tendensi perilaku merupakan tingkatan lanjutan dari level

kognisi dan afeksi. Dalam prososial terdapat pikiran (*thought*) dan perasaan (*feeling*) untuk memiliki tanggung-jawab atas kesejahteraan orang lain (Penner, 1995) yang kemudian menimbulkan rasa menyukai tindakan menolong orang lain dan tidak suka apabila orang lain mengalami musibah (Penner, 1995; Eisenberg & Fabes, 1998). Kurang optimalnya dampak pelatihan terhadap aspek *helpfulness* juga dapat diakibatkan oleh kekurangpahaman peserta terhadap cara melengkapi lembar kerja pada sesi yang melatih aspek *helpfulness*. Lembar kerja dimaksudkan untuk membantu peserta lebih memahami materi pelatihan. Akan tetapi beberapa lembar kerja kurang dapat dipahami oleh siswa..

Berbagai temuan yang telah dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa pelatihan SINERGI I mampu meningkatkan kemampuan prososial siswa. Meskipun materi pelatihan yang diberikan baru mampu mengolah tataran di jenjang pengetahuan, pemahaman serta aplikasi, namun program pelatihan SINERGI I telah memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan prososial sebesar 29,89%. Materi pelatihan belum mencapai tataran analisis, evaluasi dan kreasi. Materi, metode, dan lamanya durasi pelatihan yang disusun belum mampu memfasilitasi partisipan dalam mengolah keterampilan menerapkan perilaku prososial yang membutuhkan latihan dan monitoring berkelanjutan. Namun demikian, besarnya kontribusi pelatihan SINERGI I tersebut dicapai dengan berbagai keterbatasan penelitian dengan disain *quasi experiment*. Penelitian dengan disain *quasi experiment* merupakan penelitian dengan kondisi yang mendekati kondisi nyata. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa besarnya kontribusi yang dihasilkan oleh program pelatihan SINERGI I dalam penelitian ini tidak jauh berbeda dengan kontribusi pelatihan tersebut apabila diterapkan dalam

kondisi nyata.

Sejalan dengan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, penelitian yang berjudul "Pelatihan SINERGI II untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Proaktif Remaja Tengah" berhasil membuktikan bahwa pelatihan SINERGI II mampu meningkatkan kemampuan coping proaktif remaja (Hidayati, 2012). Berdasarkan pada tahapan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian mengenai pelatihan SINERGI I dan SINERGI II merupakan tahap awal dari modul pelatihan SINERGI UTAMA. Pada tahap ini merupakan tahap pengujian terhadap materi-materi yang ada. Hasil pengujian materi dari kedua modul pelatihan menyebutkan bahwa masing-masing modul pelatihan mampu meningkatkan kemampuan yang dilatihkannya. SINERGI I berkontribusi sebesar 29,89% dan SINERGI II berkontribusi sebesar 32,6% (Hidayati, 2012). Dengan demikian, pada tahap selanjutnya kedua modul teruji dapat dikolaborasikan membentuk modul SINERGI UTAMA dengan memper-timbangkan berbagai keterbatasannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa pelatihan SINERGI I mampu untuk meningkatkan kemampuan prososial pada siswa remajausia 14-16 tahun. Diketahui bahwa pelatihan ini mampu untuk memberikan sumbangan bagi peningkatan kemampuan prososial sebesar 29,89%.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pelatihan program "SINERGI I" mampu untuk meningkatkan kemampuan prososial pada siswa remaja usia 14-16 tahun. Pelatihan yang melatih dua aspek prososial yaitu *other oriented empathy* dan *helpfulness* secara bersinergi dapat meningkatkan kemampuan prososial siswa remaja. Dengan keterbatasan dalam

pelaksanaannya, pelatihan SINERGI I mampu berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan prososial sebesar 29,89%. Pelatihan masih dapat dilaksanakan dengan keterbatasan yang ada seperti dalam pelaksanaan penelitian ini dan diharapkan mampu memberikan sumbangan efektif yang sama.

Peningkatan kemampuan prososial siswa remaja diharapkan mampu memberikan proteksi bagi remaja, sehingga dapat memberikan respon yang lebih positif dalam menghadapi tantangan pada proses transformasi perkembangannya.

Berdasarkan temuan dan kelemahan dalam penelitian, terdapat beberapa hal yang peneliti sarankan:

1. Bagi Praktisi Pelatihan

Pelatihan ini belum teruji efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan prososial pada remaja usia 14-16 tahun. Meskipun memiliki keterbatasan dalam hal efektivitas, pelatihan ini secara signifikan sudah terbukti mampu meningkatkan kemampuan prososial siswa remaja. Dengan demikian, pelatihan SINERGI I ini sudah dapat dilatihkan pada siswa remaja usia 14-16 tahun secara umum untuk meningkatkan kemampuan prososial yang dimiliki. Adapun sebagai pelaksana pelatihan, peneliti hanya merekomendasikan pada *trainer* dengan kualifikasi seperti disebutkan dalam penelitian.

2. Bagi peneliti berikutnya

a. Mengembangkan modul program pelatihan SINERGI I dengan lebih banyak menggunakan media film atau video yang sesuai dengan tema prososial dalam proses pelatihan, serta merekam aktivitas *role play* peserta untuk kemudian dievaluasi bersama pada proses diskusi.

Penggunaan media visual ini dinilai memberikan pengalaman dan refleksi yang lebih jelas serta mendalam mengenai materi yang disampaikan.

b. Mengembangkan modul program pelatihan dengan lebih menyesuaikan bahasa yang digunakan dengan bahasa remaja usia 14-16 tahun. Penggunaan Bahasa Inggris yang sederhana di dalam modul akan memberikan daya tarik bagi peserta. Namun demikian, perlu diperhatikan kosakata yang digunakan agar disesuaikan dengan penguasaan kosakata siswa remaja usia 14-16 tahun secara umum.

c. Lebih memperhatikan durasi waktu dan kondisi tempat pelaksanaan pelatihan sehingga pelaksanaan pelatihan menjadi lebih kondusif dan terhindar dari hasil yang bias karena adanya *intervening variable*.

d. Mengembangkan modul pelatihan SINERGI I dengan menyempurnakan materi pelatihan hingga monitoring aktivitas implementasi setelah pelatihan, sehingga siklus *experiential learning* dapat dipenuhi hingga *active experiment*. Dengan demikian, diharapkan modul pelatihan SINERGI I akan dapat memberikan dampak yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bellmore, A. D., Cillessen, A. H. N. (2006). Reciprocal influences of victimization, perceived social preference, and self-concept in adolescence. *Journal of Self & Identity*, Vol.5(3), p209-229. doi: 10.1080/15298860600636647.
- Bierman, K. L., & Erath, S. A. (2004). Prevention and intervention programs promoting positive peer relations in early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, (Eds.), *Encyclopedia on Early Childhood Development*. [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2004:1-5.
- Brandt, D. E. (2006). *Delinquency, development, and social policy*. New Haven & London : Yale University Press
- Carlo, G., Crockett, L. J., Randall, B. A., Roesch, S. C. (2007). A latent growth curve analysis of prosocial behavior among rural adolescents. *Journal of Research on Adolescence* (Blackwell Publishing Limited), Vol. 17 Issue 2, p301-324. doi: 10.1111/j.1532-7795.2007.00524.x
- Carr, A. (2004). *Depression and attempted suicide in adolescence*. Oxford: Blakwell Publishing.
- Coleman, J., & Hagell, A. (2007). The nature of risk, and resilience in adolescence. In Coleman, J., & Hagell, A., (Eds). *Adolescence, Risk, And Resilience: Against The Odds*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Dolbier, C. L., Smith, S. E., & Steinhardt, M. A. (2007). Relationships of protective faktors to stress and symptoms of illness. *American Journal of Health Behavior*. Vol. 31 (4).
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Perry, C. L. (2003). Peer harassment, school connectedness, and academic achievement. *Journal of School Health*, 73(8), 311-316.
- Eisenberg, M., Neumark-Sztainer, D. (2008). Peer harassment and disordered eating. *International Journal of Adolescent Medicine Health*. Vol 20(2):155-6
- Eisenberg, N. (1983) *The socialization and development of empathy and prosocial behavior*. The National Association for Humane and Environmental Education. East Haddam : Arizona State University Press.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Murphy B. C., Shepard, S. A., Cumberland, A., & Carlo, G. (1999). Consistency and development of prosocial disposition: A longitudinal study. *Child Development*, 70(6), 1360-1372.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. (1998). Prosocial development. In: *Handbook of Child Psychology*, Vol. 3: Social, Emotional, and Personality Development, 5th edition. New York: John Wiley and Sons.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Graczyk, P. A., & Weissberg, R. P. (2003). Implementation, sustainability, and scaling up of social-emotional and academic innovations in public schools. *School Psychology Review*, 32, 303-309.
- Farrington, D. P. (2004). Conduct Disorder, aggression, and delinquency. In Lerner, R. M & Steinberg, L (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology 2nd edition* (pp. 627-664). New Jersey: John Willey & Sons, Inc.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research, and practices*. East Sussex: Routledge
- Geldard, K., Patton, W. (2007). *Adolescent peer Counselling:*

- Enhancing the natural conversational helping skills of young people. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 17 Issue 1, p28-48.
- Greitemeyer, T., Osswald, S. (2010). The effects of prosocial video games on prosocial behavior. *Interpersonal Relations and Group Processes*, 98 (2): 211–21.
- Griese, E. R. (2011). *Prosocial behavior as a protective factor for children's peer victimization* (Master thesis). Diunduh dari <http://digitalcommons.unl.edu/cehsdiss/115>.
- Hidayati, N. K. (2012). Pelatihan "SINERGI II" untuk meningkatkan kemampuan coping proaktif remaja tengah. *Tesis*. Tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta..
- Hutasoit, M. (6 April 2011). Tawuran pelajar di Cikarang, 1 siswa kena tusuk. *DetikNews*. Diunduh dari <http://www.detiknews.com>. 17 Juli 2011.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan anak, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kaufmann, D. R., Wyman, P. A., Forbes-Jones, E. L., Barry, J. (2007). Prosocial involvement and antisocial peer affiliations as predictors of behavior problems in urban adolescents: Main effects and moderating effects. *Journal of Community Psychology*, Vol.35, No.4, 417-434. doi: 10.1002/jcop.20156.
- Kliewer, W., & Murelle, L. (2007). Risk and protective factors for adolescent substance use: Findings from a study in selected central american countries. *Journal of Adolescent Health*, Vol (40).
- Kristiyani, T. (2008). Efektifitas pelatihan *self-regulated learning* dalam meningkatkan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa fakultas psikologi. *Tesis*. Tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Kolb, D.A., Boyatzis, R.E., Mainemelis, C. (1999). *Experiential learning : Previous research and new direction*. Cleaveland : Department of Organizational Behavior Weatherhead School of Management Case Weestern Reverse University.
- Lim, K.M., Khoo, A., Wong, M.Y. (2007). Relationship of delinquent behaviors to prosocial orientations of adolescents. *North American Journal of Psychology*, Vol.9, No.1,183-188.
- Lubbers, M.J., Werf, M.P.C.V.D., Snijders, T.A.B., Creemers, B.P.M., Kuyper, H. (2006). The impact of peer relation an academic progress in junior high. *Journal of School Psychology*, 44 (2006) 491-521.doi: 10.1016/j.jsp.2006.07.005.
- Malow-Iroff, M.S. & Johnson P.B. (2008). *Adolescent and risk: Making sense of adolescent psychology*. Westport : Praeger Publisher.
- Matsumoto, D. (2009). *The cambridge dictionary of psychology*. Cambridge: Cambridge University Press
- Martin, K. M., Huebner, E. S. (2007). Peer victimization and prosocial experiences and emotional well-being of middle school student. *Journal of Psychology in the Schools*, Vol. 44, 199-208.doi: 10.1002/pits.20216
- Martin, D., Martin, M., Gibson, S. S., Wilkins, J. (2007). Increasing prosocial behavior and academic achievement among adolescent african american males.

- Adolescence*, Winter, Vol. 42 Issue 168, p 689-698.
- McLoughlin, C.S. (2009). Positive peer group interventions: Alternative to individualized intervention for promoting prosocial behavior in potentially disaffected youth. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(3), 1131-1156. ISSN: 1696-2095.
- Nishina, A., & Juvonen, J. (2005). Daily reports of witnessing and experiencing peer harassment in middle school. *Journal of Child Development*, Vol. 76 Issue 2, p435-450. doi: 10.1111/j.1467-8624.2005.00855.x
- Nishina, A., Juvonen, J., Witkow, M. R. (2005). Sticks and stones may break my bones, but names will make me feel Sick: The psychosocial, somatic, and scholastic consequences of peer harassment. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, Vol. 34 Issue 1, p37-48. doi: 10.1207/s15374424jccp3401_4
- Park, M. J., Mulye, T. P., Adams, S. H., Brindis, C. D., & Irwin, C. E. (2006). The health status of young adults in the united states. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 39.
- Penner, L. A., Fritzsche, B. A., Craiger, J. P., & Freifeld, T.R. (1995). *Measuring the prosocial personality*. In : J. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.) *Advances in Personality Assessment*. (Vol. 10). Hillsdale, NJ: LEA.
- Penner, L. A. (2000). Promoting prosocial actions. *Journal of Social Philosophy*. Vol.31, No.4, 477-487
- Penner, L. A., Dividio, J.F., Piliavin, J.A., Schroeder, D.A. (2005) Prosocial behavior multilevel perspectives. *Annual Review Psychology*. 56:365–92
- Penner, L. A., Oorom, H., (2009) *Enduring goodness a person by situation perspective on prosocial behavior*. In M. Mikulnicer & P. Shaver (Eds.) *Prosocial Motives, Emotions, and Behavior*, Washington, DC: American Psychological Association. (in press).
- Perkins, D. F., & Borden, L. M. (2003). Positive behaviors, problem behaviors, and resiliency in adolescence. In Weiner, I. B., Lerner, R. M., Easterbrooks, M. A., & Mistry, J (Eds). *Handbook of Psychology Volume 6: Developmental Psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- PLAN Indonesia. (21 Mei 2011). *Penelitian tentang kekerasan di SD, SMP, dan SMA di Indonesia*. Paper dipresentasikan pada Seminar Nasional *School Well Being, Center of Public Mental Health*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Planken, M. J. E., Boer, H. (2010). Effect of a 10-minutes peer education protocol to reduce binge drinking among adolescents during holidays. *Journal of Alcohol & Drug Education*, Vol.54 Issue 2, p35-52.
- Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention. (2003). An Overview of adolescent development education, training and research associates. www.etr.org/recapp/theories/adolescentdevelopment/overview.htm. Diakses tanggal 09 September 2011
- Santrock, J.W. (2003). *Life-Span development : Perkembangan masa hidup jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence 11th edition*. New York: Mc Graw Hill. .
- Shadish, W.R., Cook, T.D., Campbell, D.T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designed for generalized causal inference*. New York : Houghton Mifflin Company.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in

- adolescence: New perspective from brain and behavioral science. *Current Direction in Psychological Science*. Association for Psychological Science, Vol. 16, Number 2, 55-59.
- Steinberg, L. (2009). <http://www.nytimes.com/2009/12/01/science/01conv.html>.
- Spooner, C., Hall, W. & Lynskey, M. (2001). *Structural determinants of youth drug use*. Canberra: Australian National Council on Drugs. http://addictionstudies.dec.uwi.edu/Documents/generic%20drug%20informati on/Stuctural_Determinants_of_Drug_Use.pdf
- Tambunan, S.M., Ratnaningsih. (2007) Peranan kualitas attachment, usia, dan jender pada perilaku prososial. *Jurnal Penelitian Psikologi*. No. 1, Vol.12.
- Wei, M., Ku, T-Y., Russel, D., Mallinckrodt, B., & Liao, K, Y-H. (2008). Moderating effects of three coping strategies and self-esteem on perceived discrimination and depressive symptoms: A minor stress model for asian international students. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 55 (4).
- Wentzel, K., & Caldwell, K. (1997). Friendship, peer acceptance, and group membership: Relation to academic achievement in middle school. *Journal of Child Development*, 68, 1198-1209.
- Wentzel, K. R., Filisetti, L., Looney, L. (2007). Adolescence prosocial behavior: The Role of self processes and contextual cues. *Journal of Child Development*, 78(3), 895-910.
- Wille, N., Bettge, S., & Ravens-Sibere, U. (2008). Risk and protective factors for childrens and adolescents mental health: results of the BELLA study. *Journal of European Child Adolescent Psychiatry*, Vol.17, p133-147.doi: 10.1007/s00787-008-1015-y
- Yuli. (23 April 2011). *Tawuran, siswa SMA Gama tewas dicelurit*. Kompas. Diunduh dari <http://www.kompas.com>