



Kementerian
Kependidikan
dan Pembangunan
Keluarga/BKKBN



SOCIAL READINESS



APA ITU SOCIAL READINESS?

Seseorang yang memiliki social readiness mampu berinteraksi dengan orang lain secara percaya diri, terbuka, dan penuh empati. Ia tidak hanya mampu menyampaikan pendapat dengan jelas, tetapi juga mampu mendengarkan dan memahami sudut pandang orang lain tanpa menghakimi.

Dalam berbagai situasi sosial, ia dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, membangun hubungan yang sehat, serta menjaga komunikasi yang saling menghargai. Ketika menghadapi perbedaan, kritik, atau bahkan penolakan, ia tidak mudah tersinggung atau menarik diri, melainkan mampu merespon dengan tenang dan dewasa. Dengan demikian, social readiness bukan sekadar kemampuan bersosialisasi, tetapi kesiapan untuk terhubung, bekerja sama, dan tumbuh bersama orang lain dalam kehidupan nyata.

Social readiness menggambarkan kemampuan untuk:

- berkomunikasi dengan orang lain secara efektif
- membangun hubungan yang sehat
- memahami perasaan dan perspektif orang lain
- beradaptasi dalam lingkungan sosial yang berbeda

Sederhananya:

Seberapa siap kamu berinteraksi,
bukan hanya seberapa pintar kamu.

Di dunia nyata, banyak peluang—
kerja, relasi, bahkan kehidupan
keluarga—ditentukan oleh
kemampuan sosial, bukan hanya
kemampuan akademik atau teknis.



Realita Generasi Muda

Saat ini banyak generasi muda:

- lebih nyaman berkomunikasi lewat chat daripada berbicara langsung
- merasa canggung dalam interaksi sosial
- sulit membangun relasi yang dalam
- mudah merasa tidak nyambung atau tidak percaya diri

Hal ini menunjukkan:

Koneksi digital meningkat, tapi kemampuan sosial justru menurun.



PILAR SOCIAL READINESS

A. COMMUNICATION SKILLS

Apa maksudnya?

Kemampuan menyampaikan pikiran dan perasaan dengan jelas, serta mampu memahami apa yang disampaikan orang lain.

Bukan hanya soal “bicara”, tapi juga:

- cara menyampaikan
- cara mendengarkan
- cara merespon

STRATEGI

Active Listening



Mendengarkan dengan fokus penuh, bukan hanya menunggu giliran bicara.

Caranya dengan:

- lihat lawan bicara
- jangan memotong pembicaraan
- ulangi inti pembicaraan (“Jadi maksudmu...”)

Clear Expression



Mengungkapkan pikiran tanpa berbelit dan tanpa menyakiti.

Caranya:

- gunakan kalimat sederhana
- fokus pada inti pesan

Non-Verbal Awareness



Komunikasi tidak hanya lewat kata-kata, tapi juga ekspresi wajah, nada suara, dan gesture.

Cara dengan:

- jaga kontak mata
- perhatikan ekspresi

B. EMOTIONAL INTELLIGENCE

Emotional Intelligence adalah kemampuan untuk:

- mengenali emosi diri
- mengelola emosi
- memahami emosi orang lain



Emotional Awareness

Kemampuan mengenali emosi yang sedang dirasakan sebelum bereaksi. Dengan menyadari, "Saya sedang marah, kecewa, atau cemas," kita jadi lebih memahami diri dan tidak mudah terbawa emosi.



Emotional Regulation

Kemampuan mengelola emosi agar tidak bereaksi secara impulsif. Saat emosi tinggi, memberi jeda dan merespon dengan tenang membantu kita mengambil keputusan yang lebih baik.



Empathy

Kemampuan memahami perasaan dan sudut pandang orang lain. Dengan mencoba melihat dari posisi mereka, kita bisa membangun hubungan dan komunikasi yang lebih baik.

C. RELATIONSHIP BUILDING

Kemampuan untuk membangun dan menjaga hubungan yang positif, sehat, dan saling menghargai. Dengan komunikasi yang baik, kepercayaan, dan batasan yang sehat, hubungan dapat bertahan lebih kuat dan bermakna.

STRATEGI

1



Trust Building

Kepercayaan tumbuh dari sikap yang konsisten, jujur, dan dapat diandalkan. Menepati janji serta terbuka dalam komunikasi membuat hubungan terasa lebih aman dan nyaman.

2



Respect

Menghargai berarti menerima perbedaan pendapat, cara berpikir, dan latar belakang orang lain. Dengan mendengarkan tanpa menghakimi, hubungan menjadi lebih sehat dan dewasa.

3



Healthy Boundaries

Batasan yang sehat menjaga kenyamanan dalam hubungan. Berani berkata "tidak" adalah bentuk menghargai diri sendiri.

Hubungan yang sehat dibangun dari kejujuran, bukan kepura-puraan.

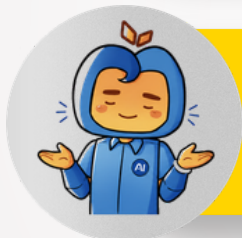
D. SOCIAL ADAPTABILITY

Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, situasi, dan orang yang berbeda. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat berinteraksi dengan lebih nyaman, memahami kondisi sekitar, dan membangun hubungan yang lebih mudah di berbagai situasi.



Situational Awareness

Kemampuan memahami situasi sebelum bertindak atau berbicara. Dengan memperhatikan lingkungan dan kondisi sekitar, seseorang bisa menyesuaikan sikap serta cara berkomunikasi dengan lebih tepat.



Flexibility (Fleksibilitas)

Kemampuan untuk tidak kaku dalam berinteraksi dan terbuka terhadap perbedaan. Sikap fleksibel membantu seseorang lebih mudah menyesuaikan diri tanpa harus memaksakan cara sendiri.



Confidence in Interaction

Kemampuan untuk berani memulai interaksi meskipun belum merasa sempurna. Rasa percaya diri dalam berkomunikasi bisa dibangun dari percakapan sederhana dan latihan yang konsisten.

Kemampuan beradaptasi membuat kamu bisa “nyambung” di mana saja.

E. SOCIAL RESILIENCE

Kemampuan untuk tetap percaya diri, tenang, dan stabil saat menghadapi penolakan, kritik, atau konflik dalam interaksi sosial. Dengan ketahanan ini, seseorang tidak mudah menyerah dan tetap mampu berkembang dari setiap pengalaman.

STRATEGI

1



Rejection Management

Kemampuan menerima bahwa tidak semua orang akan memahami atau menerima kita. Dengan tidak mengambil penolakan secara personal, seseorang bisa tetap menjaga rasa percaya diri.

2



Conflict Management

Kemampuan menghadapi perbedaan atau konflik tanpa memperburuk keadaan. Fokus pada solusi, bukan ego, membantu menyelesaikan masalah dengan lebih dewasa

3



Self-Confidence in Social Context

Kemampuan untuk tetap percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Dengan tidak terlalu overthinking dan fokus pada proses, seseorang dapat lebih nyaman menjadi dirinya sendiri.

Tidak semua interaksi akan berjalan sempurna, tapi kamu tetap bisa berkembang.

Self Check

Seberapa Siap Kamu?

Skor 1-5

- Saya nyaman berbicara dengan orang baru ● ● ● ● ●
- Saya bisa mendengarkan orang lain dengan baik ● ● ● ● ●
- Saya memahami emosi diri sendiri & orang lain ● ● ● ● ●
- Saya mampu membangun hubungan yang sehat ● ● ● ● ●
- Saya bisa menghadapi kritik atau penolakan dengan lebih tenang ● ● ● ● ●

Hasil

5-10 (Social Explorer)

Masih dalam tahap membangun kenyamanan dan kepercayaan diri dalam interaksi sosial.

11-20 (Social Builder)

Sudah memiliki kemampuan sosial dasar, tetapi masih perlu meningkatkan komunikasi, adaptasi, dan pengelolaan emosi.

21-25 (Social Ready)

Mampu berinteraksi dengan baik, membangun hubungan sehat, serta lebih siap menghadapi dinamika sosial di kehidupan nyata.

Di tengah dunia yang semakin ramai dan terkoneksi, banyak orang justru merasa semakin sendirian.

Karena itu, kemampuan sosial bukan sekadar tentang berbicara, tetapi tentang memahami, terhubung, dan hadir untuk sesama.

Referensi:

1. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
4. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
5. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.