

**MODEL RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY
UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI DISABILITAS NETRA “RA”**

Leni Marlina

Panti Sosial Bina Laras “Dharma Guna” Bengkulu

lenimarlina@gmail.com

Abstract

The main problem that had been studied was not confident enough of visual disability student in the Outstanding School (SLBN A), Bandung. The problem of the RA's subject was influenced by irrational thinking. Model of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with the theory of A-B-C-D to exercise the way of thinking for subject to be more rational as well as homework assignment through against anxiety of subject was the intervention that had been used to strengthen the self-confidence. The objectives of this research is to assess the REBT model through the theory of A-B-C-D and homework assignment to strengthen the self-confidence of the subject. The research methodology was based on qualitative approach with action research design, which aims to solve the RA's problem. In natural condition, researcher must comprehend, deep explore and empathize on each process, activity, procedure, attitude, sense as well as behavior of the subject in related to confidence aspect. The result of investigation revealed that REBT model through the theory of A-B-C-D and homework assignment can strengthen the self-confidence of subject. The subject was prone to alter its cognition and as a result the emotion and behavior is changed. RA's subject tends to intensive in socializing with his friends, courageously to give an opinion, better and consecutively in daily activities such as washing his clothes, made the bed as well as cleared everything up. Based on this research, it is recommended that the family of subject could continue the exercise that has been programmed in order to nurturing the subject in his daily life. For the next research need the improvement to obtain the best approach.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), self-confidence

Abstrak

Permasalahan yang dikaji adalah disabilitas netra yang mengalami ketidakpercayaan diri di SLBN A Kota Bandung. Ketidakpercayaan diri yang dialami oleh subjek RA disebabkan oleh adanya pemikiran irasional. Intervensi yang dilakukan adalah dengan menerapkan model *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan teori A-B-C-D dan penugasan pekerjaan rumah. Tujuan penelitian adalah untuk mengkaji model *REBT* dengan teori A-B-C-D dan penugasan pekerjaan rumah dalam meningkatkan kepercayaan diri disabilitas netra. Metode penelitian menggunakan kualitatif dengan desain penelitian tindakan (*action research*). penelitian kualitatif dilakukan untuk menggali dan mengeksplorasi makna dari suatu fenomena sosial yang terjadi. Eksplorasi makna yang didapatkan berada dalam setting alamiah yang tidak direkayasa. *Action research* merupakan suatu upaya mengujicobakan ide-ide ke dalam praktek untuk memperbaiki atau mengubah sesuatu agar memperoleh dampak nyata dari suatu situasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dilakukan dapat meningkatkan kepercayaan diri “RA”. Hal ini dibuktikan dengan semakin seringnya “RA” berkumpul bersama teman-temannya, berani menyapa dan memulai percakapan. Subjek sudah memiliki inisiatif dan rasa tanggung jawab terhadap diri, Hal ini dibuktikan dengan adanya keteraturan dalam melaksanakan pekerjaan rumah seperti mencuci

pakaian, membereskan tempat tidur, merapikan pakaian dan barang-barang. Pekerjaan ini dilakukan “RA” tanpa adanya perintah atau suruhan dari pembimbing asrama.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, kepercayaan diri

Pendahuluan

Penyandang disabilitas netra adalah seseorang yang memiliki hambatan dalam penglihatan atau tidak berfungsinya indera penglihatan. Penyandang disabilitas netra secara stereotip digambarkan sebagai seseorang yang tidak berdaya, tidak mandiri, dan menyedihkan, sehingga terbentuk pandangan dikalangan masyarakat bahwa para kaum disabilitas netra tersebut patut dikasihani, selalu membutuhkan perlindungan dan bantuan.. Selama ini sikap dan pandangan masyarakat yang negatif itu, mengakibatkan penyandang disabilitas netra kurang percaya diri, menjadi rendah diri, minder dan merasa tidak berguna. Kenyataan adanya pandangan masyarakat tersebut diatas akan menghambat pada aktualisasi dan pengembangan potensi kepribadian. Dengan kepercayaan diri yang cukup, seorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Demikian juga dengan disabilitas netra akan dapat menghadapi tantangan, tidak takut dan khawatir dalam menyampaikan gagasan dan tidak ragu dalam menentukan pilihan. Dengan terbentuknya kepercayaan diri yang baik, maka penyandang disabilitas netra akan menjadi lebih optimis dalam menghadapi kehidupan, dapat berkembang lebih positif, mampu bersosialisasi di lingkungan sekitarnya dan bisa menunjukkan kemampuan dalam keterbatasan yang mereka miliki.

Sifat percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan, percaya diri juga membuat seseorang bertanggung jawab atas pekerjaannya, karena ketika seseorang kehilangan kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan sesuatu yang terbaik bagi dirinya. Sikap percaya diri dapat dibentuk melalui proses belajar, berlatih, dan tidak takut untuk berbuat salah dengan menerapkan pengetahuan yang sudah

dipelajari. Hasil intervensi yang dilakukan peneliti terdapat perubahan peningkatan kepercayaan diri, tetapi masih belum maksimal, sehingga perlu untuk dilakukan intervensi lanjutan untuk mengatasi permasalahan sesuai dengan yang diharapkan. Kepercayaan diri subjek sudah meningkat berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan hasil pengukuran yang menggunakan skala pengukuran kepercayaan diri.

Perubahan yang terjadi tersebut belum maksimal dalam hal interaksi sosial, keyakinan atas kemampuan diri dan tanggung jawab belum sepenuhnya maksimal, karena subjek masih merasa minder sehingga menimbulkan memiliki perasaan takut dan cemas untuk berinteraksi dengan orang lain. Subjek masih memiliki emosi atau perasaan negatif seperti rasa takut, dan cemas. sehingga subjek masih belum mau sepenuhnya berinteraksi dengan banyak orang. Maka perlu suatu terapi yang lebih baik untuk meningkatkan kepercayaan diri subjek. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang model *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Berdasarkan fokus penelitian tersebut rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana model *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat meningkatkan kepercayaan diri disabilitas netra di SLBN A Kota Bandung. Pertanyaan tersebut dijabarkan dalam sub permasalahan sebagai berikut. Pertama, bagaimana kepercayaan diri subjek sebelum di intervensi? Kedua, bagaimana model REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri disabilitas netra? Yang meliputi pelaksanaan teori A-B-C-D dan penugasan pekerjaan rumah. Ketiga, bagaimana kepercayaan diri subjek setelah di intervensi?

Tujuan penelitian adalah untuk mengkaji model *REBT* dalam meningkatkan kepercayaan diri disabilitas netra di SLBN A Kota Bandung. Manfaat penelitian: pertama manfaat teoritis, dapat memberikan pemikiran dan memperkaya kerangka teoritis pekerjaan sosial khususnya mengenai *REBT* dalam mengatasi masalah ketidakpercayaan diri penyandang disabilitas netra. Kedua, manfaat praktis dapat memberikan sumbangan pemecahan masalah berkaitan dengan masalah tidak percaya diri yang dialami oleh penyandang disabilitas netra.

Metode

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan pendekatan kualitatif. Pemahaman yang didapatkan berdasarkan pendapat tersebut bahwa penelitian kualitatif dilakukan untuk menggali dan mengeksplorasi makna dari suatu fenomena sosial yang terjadi. Eksplorasi makna yang didapatkan tersebut berada dalam setting alamiah yang tidak direkayasa. Pengumpulan data pada penelitian ini berkenaan dengan karakter atau kualitas pengalaman, perasaan, atau keyakinan subyektif partisipan, misalnya bagaimana subjek mengungkapkan atau menceritakan pengalamannya dan mengungkapkan bagaimana perasaannya terhadap kejadian yang dialaminya. Laporan akhir untuk penelitian ini memiliki struktur atau kerangka yang fleksibel. Peneliti menerapkan cara pandang penelitian yang bergaya induktif, berfokus terhadap makna individual, dan menerjemahkan kompleksitas suatu persoalan.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*).

Berdasarkan tujuan dari penelitian tindakan tersebut maka, tujuan utama yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah membawa perubahan bagi subjek dalam kaitannya dengan kepercayaan diri. Adapun bentuk perubahan yang diharapkan melalui penelitian ini meliputi kognitif, emosi, dan perilaku subjek terkait dengan kepercayaan diri yang dilaksanakan melalui model *Rational Emotive Behavior therapy (REBT)*. Sehingga dapat

meningkatkan kepercayaan diri disabilitas netra.

Subjek penelitian adalah “RA” yang mengalami masalah ketidakpercayaan diri. Informan utama diperoleh pengasuh asrama, guru, dan teman-teman “RA”. Penentuan informan penelitian dilakukan secara *purposive* yaitu penentuan berdasarkan tujuan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

Wawancara mendalam (indepth interview). Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan sejumlah informasi mengenai apa yang diketahui dan dialami subyek yang diteliti. Subjek diminta memberikan pendapat, ide-ide maupun perasaannya, yang berkaitan dengan masa lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang. Peneliti mendengarkan dan mencatat dengan cermat apa yang dikemukakan oleh subjek, ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat berupa perekam (*recorder* atau *handycam*) yang sebelumnya diinformasikan kepada informan untuk mendapatkan persetujuan.

Observasi partisipatif (participation observation): peneliti melakukan pengamatan secara langsung terhadap berbagai aktifitas informan. Peneliti melibatkan dan meleburkan diri dalam setiap kegiatan yang dilakukan subjek baik aktifitas yang berada di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Data yang diperoleh akan lebih lengkap karena peneliti terlibat langsung dalam mengamati situasi sosial yang ada sehingga peneliti dapat menemukan sendiri dan mendokumentasikan perilaku maupun kejadian sebagaimana yang terjadi sebenarnya ketika peneliti beraktifitas bersama informan.

Studi dokumentasi: untuk memperoleh informasi dengan membaca dan mempelajari dokumen-dokumen yang ada sebagai sumber data sekunder yang berkaitan dengan aspek penelitian. Peneliti mempelajari data dari photo, gambar, dokumen dan laporan yang ada yang relevan dengan masalah penelitian.

Data yang diperoleh dari lapangan dianalisis dengan mereduksi dengan melakukan reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan cara ketekunan pengamatan, triangulasi, pengecekan member dan menggunakan bahan referensi.

Metodologi

Prosedur intervensi dengan melaksanakan Model *REBT* yang diberikan kepada RA untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah menggunakan konseling *REBT*. Adapun fokus kegiatan ini adalah untuk membantu subjek mengatasi keyakinan irasional sehingga dapat merubah emosi dan perilakunya menjadi lebih positif. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* bertujuan untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak rasional, Untuk menghilangkan atau mengurangi emosi atau perasaan negatif seperti rasa cemas, rasa takut yang merusak, menghilangkan perilaku mengurung diri dan menjadikan subjek mempunyai inisiatif dan bertanggung jawab terhadap diri dan orang lain. Sasaran dalam program ini adalah subjek RA yang mengalami masalah tidak percaya diri dan merupakan siswa kelas IX SLBN A Kota Bandung.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan mekanisme kerja yang telah disepakati oleh peneliti dan subjek, yaitu dilakukan melalui *home visit* dan melakukan interaksi dengan subjek secara mendalam untuk melakukan wawancara, diskusi, maupun pengamatan. Proses intervensi dilaksanakan sesuai tahapan dalam konseling *REBT* dengan teori A-B-C-D dan penugasan pekerjaan rumah yang meliputi: (1) Mengidentifikasi keyakinan irasional (2) menganalisis keyakinan Irasional, (3) pemberian tugas pekerjaan rumah, (4) mendiskusikan penugasan pekerjaan rumah, dan (5) mengevaluasi kegiatan. Subjek dilatihkan cara berpikir positif A-B-C-D supaya dapat berpikir lebih optimis. *REBT* dalam pelaksanaannya selalu disertai dengan penugasan rumah dengan tujuan untuk membantu subjek dalam berpikir positif. Metodologi pekerjaan rumah yang diberikan

yaitu melatih subjek dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari untuk kemandiriannya dan juga melatih dan mengajarkan subjek bagaimana berbicara dan menyampaikan keinginan kepada orang lain. Kegiatan ini dilaksanakan mulai minggu kedua bulan April 2013 sampai dengan minggu ketiga bulan Mei 2013 dan bersifat fleksibel disesuaikan dengan kegiatan subjek. Adapun pelaksanaan kegiatan bertempat di asrama tempat tinggal RA yaitu Panti Sosial Bina Netra Wiyataguna jalan Pajajaran Bandung.

Peneliti bersama RA melaksanakan konseling *REBT* sesuai dengan tahap-tahap yang terdapat dalam konseling. Konseling dilaksanakan dalam lima sesi. Peneliti juga melakukan observasi dalam setiap sesi yang dilaksanakan. Sebelum melaksanakan terapi, peneliti melakukan pembinaan hubungan dengan RA. Hubungan baik antara peneliti dan subjek merupakan suatu prasyarat dalam konseling. Untuk dapat menciptakan hubungan baik, dalam hal ini peneliti menerapkan sikap dasar seperti empati, penerimaan tanpa syarat. Peneliti menciptakan suasana yang kondusif, dengan mengkondisikan ke dalam suasana yang penuh kehangatan dan keterbukaan sehingga RA merasa rileks dan tidak tegang. Peneliti membuka perbincangan awal melalui teknik *small talk* agar kebekuan mencair. Peneliti menjelaskan kepada subjek tentang terapi *REBT*. Subjek memahami apa yang telah dijelaskan oleh peneliti. Peneliti kemudian bersama-sama dengan subjek memulai sesi pertama untuk mengenali apa dan bagaimana keyakinan irasional subjek.

Sesi pertama mengidentifikasi keyakinan irasional.

Subjek menceritakan peristiwa yang yang tidak menyenangkan dan mengungkapkan reaksi terhadap peristiwa tersebut. Subjek menceritakan bahwa semester kemarin ia mendapatkan nilai jelek di sekolahnya dalam mata pelajaran olahraga. Reaksi yang ditimbulkan oleh RA menunjukkan bahwa emosi rasa sedih dan kecewa yang dialami oleh RA bersifat merusak diri (negatif) karena berupa penyalahan pada diri. Hal ini bisa

dilihat dari kalimat “saya adalah orang yang bodoh dan memang benar tidak sama dengan temannya yang lain”. Tidak sama yang dimaksud disini adalah dalam hal kemampuan akademik atau prestasi.

Subjek juga menceritakan kalau bulan depan (bulan Juni) seluruh siswa SMPLB bersama wali kelas dan wali murid diminta untuk ke Jakarta dalam rangka pengambilan sertifikat bahasa Inggris. Subjek tidak berani untuk mengatakan perihal tersebut kepada kakeknya dengan alasan takut kakeknya tidak percaya. Reaksi yang dirasakan oleh RA adalah perasaan takut. Perasaan ini timbul karena RA berpikiran bahwa ia tidak akan disetujui oleh kakeknya. Padahal RA belum mencoba untuk mengatakan hal tersebut kepada kakeknya.

Sesi kedua menganalisis keyakinan irasional

Analisis peristiwa 1:

Peristiwa yang dialami subjek ketika mendapatkan nilai rendah pada mata pelajaran olahraga membuat RA sangat kecewa dan sedih hal ini dibuktikan subjek menjadi merasa sangat bodoh dan tidak sama dengan orang lain. Kemudian peneliti menanyakan kepada RA mengapa perasaan bodoh dan tidak sama dengan orang lain itu bisa muncul. RA mengatakan bahwa karena ia mendapatkan nilai rendah yang seharusnya ia tidak dapatkan karena ia menyenangi pelajaran tersebut. Sebagaimana diungkapkan oleh RA: “*Saya benar-benar bodoh ketika nilai olahraga saya jelek. Saya tidak mau terlihat bodoh dan tidak mampu*”.

Perasaan ini timbul karena adanya pemikiran RA bahwa kalau ia harus mendapatkan nilai bagus jika tidak maka itu adalah hal yang memalukan dan ia tidak mau semua orang tahu akan kebodohnya. Peneliti kemudian menjelaskan kepada RA bahwa Pemikiran RA tersebut tidak rasional karena pemikiran atau keyakinan ini tidak logis karena sifat RA yang dapat melakukan kesalahan berkontradiksi dengan tuntutan bahwa ia harus selalu bertindak secara sempurna. Hal ini tidak logis apabila dilihat dari pilihan untuk

melakukannya menjadi saya harus melakukannya.

Keyakinan ini juga tidak luwes atau kaku karena keyakinan tersebut mengatakan dalam semua kondisi dan dengan semua cara, saya harus bertindak secara kompeten sepanjang waktu. Keyakinan ini dapat disangkal karena subjek dapat membuktikan bahwa ia tidak harus bertindak secara kompeten sepanjang waktu. Subjek berkeyakinan bahwa ia adalah seseorang yang sempurna di olahraga karena ia sangat menyenangi olahraga dan memiliki kekuatan untuk mencapainya. Tidak ada cara untuk benar-benar menyangkal keyakinan yang berlebihan ini karena jika subjek sesekali bertindak secara tidak kompeten, ia dapat mengatakan bahwa ia sengaja melakukannya demi alasan tertentu dan ia dapat selalu melakukannya dengan niat bertindak secara sempurna.

Subjek secara kaku percaya memilih untuk melakukan sesuatu dengan sempurna sehingga ia harus bertindak secara sempurna.

Analisis cerita 2:

Perasaan takut yang dirasakan oleh RA ketika akan menyampaikan pesan guru kepada kakeknya merupakan suatu perasaan yang berlebihan. Perasaan ini timbul karena RA mempunyai pikiran kalau kakeknya tidak akan menyetujuinya. RA mempunyai keyakinan bahwa kalau kakek tidak menyetujuinya berarti itu adalah malapetaka buatnya. Subjek berkeyakinan bahwa berbagai hal buruk dapat terjadi kepadanya jika ia tidak mendapatkan persetujuan. Peneliti menentang keyakinan ini dengan menanyakan alasan hal buruk yang dikemukakan oleh subjek. Bahwa dengan tidak mendapatkan persetujuan dari orang-orang yang dianggapnya penting mungkin tidak sangat buruk tetapi hanya lumayan buruk. Hal ini jelas menunjukkan bukan sesuatu hal yang benar-benar buruk dan ini bisa saja menjadi lebih buruk. Jadi keyakinan ini sama sekali tidak cocok dengan realitas. Subjek menganggap orang-orang tertentu adalah penting dan mereka harus menyetujuinya. Peneliti menanyakan dan menentang pernyataan subjek dengan

menanyakan kepada subjek apakah keyakinan tersebut logis. RA mengatakan kalau tidak mendapat persetujuan dari kakek ia merasa tidak nyaman. Subjek beranggapan bahwa pada *semua kondisi* dan *sepanjang waktu* orang-orang yang dianggapnya penting harus menyetujuinya secara mutlak dalam hal ini kakeknya. Pernyataan ini sangat kaku tetapi dapat disangkal atau dibantah melalui pernyataan seperti kakek bisa saja tidak menyetujui kamu dan kamu dapat tetap merasa bahwa hidup itu menyenangkan”. Seperti pernyataan penentangan berikut ini yang diajarkan peneliti pada R :

“Bagaimanapun kamu berusaha membuat orang-orang agar setuju denganmu, kamu dapat gagal, dan jika kamu kemudian berpikir bahwa mereka harus menyetujuimu, kemungkinan besar kamu akan mengalami depresi. Dengan memiliki ide bahwa sepanjang waktu dan dalam semua kondisi orang-orang yang kamu anggap penting harus menyetujuimu, kamu akan hampir selalu gagal untuk berusaha secara efektif mendapatkan persetujuan mereka dan juga akan membenci mereka, bahkan akan membenci dunia ketika mereka tidak melakukan apa yang kamu anggap harus mereka lakukan”.

Sesi ketiga mengajarkan dan melatih subjek untuk berpikir positif.

Pada sesi ini peneliti bersama-sama subjek mendiskusikan penugasan rumah sebelumnya. Tugas yang diberikan sebelumnya adalah membuat pemikiran-pemikiran yang tidak realistis, keyakinan-keyakinan yang tidak logis, dan keyakinan-keyakinan yang tidak dapat dibuktikan. Penugasan ini dilakukan agar RA dapat memahami dan membedakan bagaimana pemikiran atau keyakinan yang irasional sehingga setelah memahami keyakinan tersebut RA dapat membuat dan menggantinya dengan keyakinan rasional.

Hasil penugasan yang telah dilakukan oleh RA adalah sebagai berikut :

Pada peristiwa ketika mendapatkan nilai jelek pada mata pelajaran olahraga, subjek memiliki pemikiran tidak realistis. Ketika RA mendapatkan nilai olahraga jelek membuat ia tidak bersemangat dalam belajar terutama pada mata pelajaran olahraga. Sehingga menimbulkan keyakinan yang tidak logis atau irasional yang membuat RA menyalahkan dirinya dengan mengatakan kalau ia benar-benar bodoh dan tidak mampu. Keyakinan yang tidak logis ini juga menimbulkan pemikiran subjek bahwa jika ia tidak mampu mendapat nilai bagus dalam mata pelajaran olahraga maka ia berpikir kalau ia di masa akan datang pasti akan menderita. Seperti penuturannya kepada peneliti *“Dipelajaran yang saya senang saja tidak bisa mendapat nilai bagus apalagi di hal-hal yang lain bu.”* Ketika subjek diminta untuk menyampaikan pesan guru kepada kakeknya, RA memiliki pemikiran yang tidak realistis hal ini dibuktikan dengan pernyataan RA bahwa kalau ia tidak disetujui oleh kakeknya maka musibah buatnya. Hal ini karena RA ingin semua permintaannya di kabulkan oleh orang lain termasuk dalam hal ini adalah kakeknya.

Pemikiran subjek juga tidak logis karena ia mengatakan kalau kakek tidak percaya kepadanya maka ia adalah orang yang gagal dalam hidupnya. Padahal belum tentu mempengaruhi seluruh kehidupannya. Pemikiran ini juga tidak dapat di buktikan karena tidak seorangpun bisa mengetahui bagaimana masa depan diri dan orang lain. Maka dari penugasan tugas tersebut subjek mengetahui bahwa pemikiran yang dimilikinya adalah tidak rasional.

Subjek mampu mengenali hubungan-hubungan antara reaksi yang muncul atau konsekuensi pada saat subjek mengalami situasi yang tidak menyenangkan. RA memiliki perasaan-perasaan yang terjadi ketika mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan dan itu merupakan perasaan yang negatif karena perasaan-perasaan tersebut berasal dari perintah-perintah tidak realistis dari dirinya sendiri. RA berpikir

bahwasannya peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan secara mutlak tidak boleh terjadi dalam hidupnya. Perasaan pesimis dapat diubah menjadi optimis. RA mengganti pemikiran irasionalnya dengan rasional bahwa kegagalan bukan selamanya akan terjadi pada hidupnya. Hal tersebut hanya bersifat sementara dan hanya terjadi pada saat sekarang bukan selamanya sampai masa yang akan datang.

Subjek mempraktekkan teori A-B-C-D dalam kehidupan sehari-hari, sebagai berikut.

Activating event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. (Mendapatkan nilai buruk di mata pelajaran olahraga sekolah)

Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. (*“Karena saya sungguh-sungguh memilih untuk menyenangkan mata pelajaran olahraga, saya harus mendapatkan nilai yang sempurna.”*)

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB. (Sedih, kecewa karena saya adalah orang yang bodoh dan tidak mampu).

Disputing (D) Pada esensinya disputing merupakan aplikasi dari metode ilmiah untuk menolong subjek membantah keyakinan irasional. Peneliti *Detecting irrational beliefs* yaitu peneliti menemukan keyakinan subjek yang irasional dan membantu subjek untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri. *Discriminating irrational beliefs*. Biasanya keyakinan irasional diungkapkan dengan kata-kata harus, pokoknya atau tuntutan-tuntutan lain yang

tidak realistis. Peneliti membantu klien untuk mengetahui mana keyakinan yang rasional dan yang tidak rasional. *Debating irrational beliefs* peneliti memberikan penjelasan, mengajak klien untuk beradu argumen dan *Self-disclosure* yaitu keterbukaan peneliti tentang diri. Peneliti menceritakan pengalaman yang pernah dialami ketika tidak berhasil mendapat juara kelas ketika bersekolah di sekolah unggulan. (Saya sebagai individu yang utuh, sama sekali bukan orang yang bodoh dan tidak mampu karena mendapatkan nilai olahraga yang buruk. Hanya saja sekarang saya mendapatkan nilai jelek tapi di dimasa yang akan datang saya akan mendapatkan nilai yang bagus dengan belajar lebih giat.)

Sesi keempat melatih kebiasaan mandiri subjek.

RA sudah menjadi terbiasa melaksanakan pekerjaan rumahnya seperti mencuci pakaian, membereskan tempat tidur, merapikan pakaian dan barang-barang. Hal ini menunjukkan bahwa penugasan yang diberikan oleh peneliti selalu dilaksanakan RA dengan baik.

Sesi kelima mengevaluasi keseluruhan proses pelaksanaan terapi.

Mengevaluasi kegiatan pekerjaan rumah yang telah dilakukan

Pada awalnya RA merasa belum terbiasa terhadap tugas yang diberikan baik berupa pelaksanaan kegiatan seperti merapikan tempat tidur, merapikan pakaian, merapikan barang-barang. RA pada awalnya selalu diingatkan untuk melaksanakan pekerjaan rumahnya, namun karena sudah dilakukan berulang-ulang selama tiga hari maka RA terbiasa melakukannya tanpa diminta oleh orang lain dalam hal ini pembimbing asrama.

Dapat disimpulkan bahwa RA sudah menjadi terbiasa melaksanakan pekerjaan rumahnya seperti mencuci pakaian, membereskan tempat tidur, merapikan pakaian dan barang-barang. Hal ini menunjukkan bahwa penugasan yang

diberikan oleh peneliti selalu dilaksanakan RA dengan baik.

Mengevaluasi teori A-B-C-D yang telah diberikan.

Subjek RA mengatakan bahwa teknik ini bisa membantunya dalam hal mengenali pemikiran irasional dan rasional dari peristiwa yang dialaminya. Begitu juga dengan emosi negatif maupun emosi yang positif yang terjadi padanya. RA menyadari bahwa perilakunya yang sering mengurung diri, serta malas dalam melaksanakan pekerjaan sehari-harinya seperti merapikan tempat tidur, merapikan pakaian dan barang-barang serta mencuci pakaian, disebabkan karena ia selalu berpikir negatif.

Pembahasan

Pertama: Kepercayaan diri subjek sebelum diintervensi.

Berdasarkan hasil observasi terlihat bahwa perilaku subjek belum banyak mengalami perubahan. Hal ini dibuktikan dengan perilaku yang ditunjukkan bahwa RA masih terlihat mengurung diri dan belum mau sepenuhnya berinteraksi dengan teman-teman asramanya.

Walaupun sesekali ia terlihat bergabung bersama teman-temannya namun hanya sebatas duduk dan diam. Iapun tidak peduli dengan teman-temannya yang sedang berkumpul sambil sesekali mengobrol. RA mengatakan walaupun ia berkumpul dengan mereka paling ia hanya diam saja karena ia beranggapan bahwa kalau ia banyak berbicara ia akan banyak melakukan kesalahan dan itu membuat ia menjadi takut dan tidak nyaman

karena ada perasaan bersalah terhadap temannya. Tempat tidur yang terlihat tidak rapi, pakaian kotor yang menumpuk menunjukkan bahwa RA belum mencucinya, lemari pakaian yang didalamnya terlihat baju kusut dan acak-acakan tanpa dilipat dan disetrika. Hal ini menggambarkan kalau ia masih belum sepenuhnya melaksanakan pekerjaan sehari-harinya secara baik dan teratur.

Perubahan perilaku yang belum menunjukkan banyak kemajuan tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri subjek masih rendah terutama dalam hal interaksi sosial, inisiatif dan tanggung jawab.

RA dalam melaksanakan pekerjaan sehari-harinya seperti membereskan tempat tidur, merapikan pakaian, membereskan barang-barang serta mencuci pakaian dilaksanakan atas perintah dari pembimbing asrama. Apabila hal itu tidak didapatkannya maka ia malas untuk mengerjakannya.

Demikian juga dalam interaksi sosialnya dengan teman-temannya, RA malas dan enggan untuk berkumpul bersama teman-temannya karena menurutnya ia tidak mau salah dalam berbicara karena itu akan membuatnya merasa bersalah.

Tabel dibawah ini dapat dilihat perbedaan kepercayaan diri RA sebelum diintervensi dan sesudah diintervensi.

Tabel 1
Kepercayaan Diri 'RA' sebelum dan sesudah Intervensi

No	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Berpikir irasional, berpandangan negatif, takut salah, tidak nyaman	Berpikir rasional, berpandangan positif, fleksibel atau temporer
2	Rendahnya interaksi sosial	Berinteraksi sosial
3	Kurang inisiatif dan tanggung jawab baik terhadap diri maupun orang lain dalam kegiatan sehari-hari	Berinisiatif dan bertanggung jawab pada diri dan orang lain dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari
4	Tidak optimis (khawatir akan masa depan atas terbatasnya kemampuan diri)	Optimis (yakin akan kemampuan diri)

Kedua: Kepercayaan diri setelah diintervensi.

Subjek dalam pelaksanaan intervensi telah diberikan konseling individu *Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT)* dengan cara memodifikasi keyakinan yang irasional menjadi keyakinan yang rasional sehingga subjek menyadari bahwa rendahnya rasa percaya dirinya disebabkan karena keyakinan yang irasional. Selanjutnya dari modifikasi tersebut secara simultan akan berpengaruh pada emosi dan perilaku subjek sehingga menjadi lebih percaya diri. Subjek dapat menunjukkan rasa percaya dirinya dalam kegiatan sehari-hari dan dalam berinteraksi sosial, dengan cara mereduksi pikiran-pikiran irasional menjadi pikiran-pikiran rasional secara terus menerus dan berkelanjutan. Proses mereduksi pikiran irasional ini dilaksanakan dengan melakukan konseling individu dengan menggunakan teknik-teknik kognitif, emotif dan *behavior*.

Berdasarkan hasil pelaksanaan intervensi dan melalui pengamatan serta wawancara yang dilakukan, maka didapatkan beberapa peningkatan dalam kepercayaan diri subjek. Perubahan-perubahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Subjek lebih rasional dalam memandang suatu masalah dengan selalu berpikir

positif. Hal ini terlihat ketika RA mengalami suatu masalah ia lagi tidak memandang suatu masalah dalam bentuk "keharusan" namun memandang masalah tersebut secara fleksibel atau temporer. Ketika kejadian yang tidak menyenangkan terjadi hal tersebut dianggapnya bukanlah suatu hal yang bersifat permanen yang akan terjadi sepanjang hidupnya.

2. Subjek menjadi lebih optimis dalam menjalani kehidupannya, terlebih kehidupan pada masa akan datang. Subjek tidak lagi khawatir terhadap masa depannya karena kemandirian yang dia peroleh setelah mendapatkan latihan.

3. Subjek menjadi lebih yakin akan kemampuan dirinya. Hal ini dibuktikan dengan semangat belajarnya untuk mendapatkan nilai yang bagus disetiap mata pelajaran sekolahnya. Subjek mempunyai keyakinan bahwa ia mampu melakukan banyak hal baik dalam belajar maupun berkomunikasi dengan orang lain. Subjek terlihat semakin sering berkumpul dan berbicara dengan teman-temannya, sesekali menimpali pembicaraan temannya. Sudah berani memulai pembicaraan dengan teman-temannya. Ketika peneliti mengajak subjek untuk makan bakso bersama, subjek

berani menyapa dan berbicara dengan orang yang duduk di depannya. Ketika berada dikamarnya ia tidak hanya duduk di atas tempat tidur namun juga berkumpul bersama teman-temannya yang sedang mengobrol dan mendengarkan musik. Ketika teman-temannya berbicara mengenai keluarga mereka RA tetap mendengarkan cerita mereka. Tidak seperti sebelum diintervensi, RA langsung menghindar dan masuk ke kamarnya.

4. Subjek menjadi lebih bertanggung jawab terhadap diri dan orang lain. Hal ini dibuktikan dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya dilakukan dengan penuh kesadaran bukan karena di suruh oleh pembimbing asrama. Tempat tidurnya yang sudah rapi, pakaian yang terlipat dan tersusun rapi dalam lemari, barang-barang seperti buku, kertas, tongkat dan peralatan mandi sudah terletak di tempatnya masing-masing. Dalam mencuci pakaian RA melakukannya dua kali seminggu yaitu pada hari jumat dan hari minggu. Sebelum di intervensi RA biasanya mencuci sekali seminggu bahkan sering dua minggu sekali sehingga banyak pakaian kotor menumpuk. Hal ini juga dikuatkan oleh pembimbing asrama yang mengatakan kalau RA sudah mencuci pakaiannya setiap jumat setelah pulang sekolah dan setiap hari minggu.

Simpulan

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Penyandang disabilitas netra perlu memiliki kepercayaan diri untuk mencapai kemandirian hidupnya, agar mereka tidak merasa minoritas, rendah diri, bisa bangkit dan mampu untuk menjadi manusia yang lebih baik dan lebih berguna dalam hidupnya.

Dengan terbentuknya kepercayaan diri yang baik, maka penyandang disabilitas netra akan menjadi lebih optimis dalam menghadapi kehidupan, dapat berkembang lebih positif,

mampu bersosialisasi di lingkungan sekitarnya dan bisa menunjukkan kemampuan dalam keterbatasan yang mereka miliki. Sikap percaya diri dapat dibentuk melalui proses belajar, berlatih, dan tidak takut untuk berbuat salah dengan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari.

Model *REBT* yang diterapkan dalam pelaksanaan intervensi ini terdiri dari lima sesi yang meliputi: (1) mengidentifikasi keyakinan irasional, (2) menganalisis keyakinan irasional, (3) pemberian tugas pekerjaan rumah, (4) mendiskusikan penugasan pekerjaan rumah, dan (5) mengevaluasi kegiatan. Peneliti menilai model ini dapat digunakan pada subjek RA untuk meningkatkan kepercayaan diri. Pelaksanaan *REBT* yang dilakukan sesuai dengan prosedur atau tahapan konseling *REBT*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa model *REBT* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri disabilitas netra di SLBN A Kota Bandung.

Model *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menggunakan teori A-B-C-D dan penugasan pekerjaan rumah dapat meningkatkan kepercayaan diri subjek. Peningkatan kepercayaan diri dibuktikan dengan berkurangnya perilaku mengurung diri, subjek semakin sering berkumpul bersama teman-temannya, berani menyapa dan memulai percakapan. Subjek sudah memiliki inisiatif dan rasa tanggung jawab terhadap diri. Hal ini dibuktikan dengan adanya keteraturan dalam melaksanakan pekerjaan rumah seperti mencuci pakaian, membereskan tempat tidur, merapikan pakaian dan barang-barang. Pekerjaan ini dilakukan subjek tanpa adanya perintah atau suruhan dari pembimbing asrama.

Saran

Penerapan model *REBT* menghasilkan berbagai temuan yang berkaitan dengan teori yang mendasari penelitian, pelaksanaan intervensi dan hasil intervensi. Berdasarkan hasil temuan tersebut menjadikan dasar bagi

peneliti untuk merekomendasikan kepada: Peneliti menyadari bahwa belum tertanam kuat dalam diri subjek sehingga kemungkinan bisa kembali ke pola lama, oleh sebab itu pemeliharaan dan penguatan sangat diperlukan. Pemeliharaan dan penguatan ini dapat dilakukan oleh subjek maupun lingkungan sosial terdekat subjek.

Beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai rekomendasi untuk kepentingan penyempurnaan program atau masukan bagi penelitian berikutnya.

1. Bagi “RA” dan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian teknik dan strategi yang digunakan dalam intervensi untuk mengatasi masalah kepercayaan diri telah diikuti dengan baik oleh RA. Penerapan model REBT dapat digunakan sebagai salah satu teknik dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi RA. RA membuat catatan tentang peristiwa dan rekasi emosional yang muncul dan dianggap mengganggu atau tidak menyenangkan. Mengidentifikasi pemikiran terhadap situasi atau peristiwa yang tidak menyenangkan. Dan melatih pikiran dan keyakinan dengan teknik dan strategi yang pernah dipraktikkan bersama peneliti.

2. Bagi Guru

Sekolah merupakan institusi sosialisasi pertama bagi anak, secara khusus dalam proses belajar hendaknya guru juga menggunakan metode diskusi dan penugasan pekerjaan rumah dalam kelompok. Metode ini sebaiknya diterapkan terutama oleh guru-guru yang memberikan materi berhubungan dengan nilai dan keterampilan hidup.

Metode-metode tersebut selain berguna dalam mengasah kemampuan analisis siswa juga untuk melatih siswa mamaknai relasi inter subjektif yang diperlukan dalam hubungan antar manusia. Guru hendaknya melakukan monitoring terhadap perubahan

perilaku apakah sudah sesuai dengan yang diharapkan.

3. Bagi Panti/ Rehabilitasi Sosial

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengatasi permasalahan penyandang disabilitas yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah. Hal ini penting untuk meningkatkan kepercayaan diri karena dengan adanya kepercayaan diri dapat mengembangkan kepribadian dan hubungan sosial “RA”. REBT merupakan salah satu model yang dapat digunakan bagi penyandang disabilitas netra yang mempunyai permasalahan dan karakteristik yang sama.

4. Bagi Peneliti Lainnya/ Praktisi.

Kiranya penting untuk melanjutkan penelitian ini karena tidak sedikit penyandang disabilitas netra yang mengalami masalah tidak percaya diri. Penerapan model REBT yang bersifat aktif-direktif memerlukan kecerdasan, dan kreatifitas peneliti untuk menjadikan setiap sesi intervensi berhasil.

Keberhasilan penerapan *REBT* juga tidak terlepas dari pertimbangan dan ketepatan waktu yang disesuaikan dengan kondisi penyandang disabilitas dan lingkungannya. Penelitian ini bersifat terapan maka perlu adanya supervisi untuk mengetahui sejauhmana kelebihan dan kekurangan dari penelitian ini, yang bertujuan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Corey, G. 2005. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Ellis, Albert. 2007. *Terapi R-E-B*. Terjemahan Ikramullah mahyuddin. 2006. Yogyakarta: B-Fisrt
- Ellis, Albert & Dryden, Windy. 1997. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, New York: Springer Publishing
- Iswidharmanjaya, A dan Agung, G. 2005. *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Lauster Peter. 2001. *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Lindenfield, G. 1997. *Mendidik anak agar percaya diri*. Jakarta: Arcan
- Lowenfeld, B. 1948. *Effects of Blindness of the Cognitive Function of Children*. Newvous Child
- Landau, B. 1999. *Knowledge and it expression in the blind child*. In D.P. Keating & H. Rosen, Countructive Perspective on Developmental Psychopatology and atypical Development. London: Erarbaum
- Patterson, C.H. 1984. *Theories Of Counseling And Psychotheraphy*. 4th edition. New York: Harper and Row Publisher
- Payne, Malcolm. 2005. *Modern Social Work Theory: Third Edition*. New York: Palgrave Macmillan
- Rothman Juliet C. 2003. *Social Work Practice, Across Disability*. New York: Pearson Education Inc.
- Ubaedy, AN. 2011. *Total Confidence: 9 langkah mendongkrak PEDE*. Bogor: Bee Media Pustaka
- W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti.2006. *Bimbingan dan Konseling di institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Neuman, W. L. 2000. *Social Research Methods: Quantitative and Qualitative Approaches (Fourth Edition)*. USA: Allyn and Bacon