

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN BAGI PENYANDANG TUNANETRA DI RUMAH
PELAYANAN SOSIAL BHAKTI CANDRASA SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



OLEH :

TIARA MAHARANI

NIM. 19.12.21.019

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tiara Maharani
Nim : 191221019
Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 17 Januari 2001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushulludin dan Dakwah
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma No. 16 RT. 02, RW. 05,
Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah.

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi saya dengan judul “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk meningkatkan Kemandirian Tunanetra di Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa Surakarta” adalah hasil karya Penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat. Apabila terdapat pernyataan tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 19 Juni 2023

Penulis



Tiara Maharani

NIM.19.12.21.019

Budi Santosa, S.Psi., M.A

DOSEN PEMBIMBING DAN KONSELING ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Tiara Maharani

Kepada Yth.

Dekan fakultas Ushulludin dan Dakwah

UIN Raden Mas Said Surakarta

Assallamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Tiara Maharani

Nim : 191221019

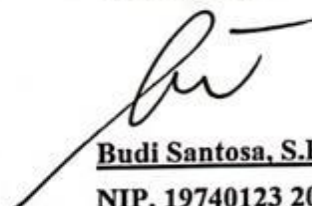
Judul : Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk mengembangkan kemandirian bagi Tunanetra di Rumah Layanan Bhakti Candrasa Surakarta.

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang Munaqusah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 30 Mei 2023

Pembimbing



Budi Santosa, S.Psi., M.A.

NIP. 19740123 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS TEKNIK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF
MANAGEMENT UNTUK MENGEMBANGKAN KEMANDIRIAN
TUNANETRA DI RUMAH PELAYANAN BHAKTI CANDRASA**

SURAKARTA

Disusun Oleh :

TIARA MAHARANI

NIM. 19.12.21.019

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Pada Hari Jum'at Tanggal 16 Juni 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Surakarta, 19 Juni 2023

Penguji Utama

Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.

NIP. 19740509 200003 1 002

Penguji II/Ketua Sidang

Badi Santosa, S.Psi., M.A.
NIP. 19740123 200003 1 002

Penguji I/Sekretaris Sidang

Galih Fajar Fadillah, S.Pd., M.Pd.
NIK. 19900807 20701 1 129

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Prof. Dr. Islah, M.Ag.
NIP. 19730522 200312 1 001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab Latin dalam penulisan skripsi ini mengikuti standar transliterasi International Journal of Qur’anic Studies Edinburgh University.

Adapun tatacara penulisannya adalah sebagaimana contoh kata-kata berikut: *Tafsīr, bismillāhirrahmānirrahīm, Rashīd Riḍa, muslimīn, Ṣufī, Ṭarīqah, Ḥadith, Rūh al-Bayān fī tafsīr al-Qur’ān, al-Qur’ān al-‘aẓīm alladhīna samī‘ū al-Qur’ān*, dan lain-lain.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Keterangan
ا	Alief	- Tidak dilambangkan
ب	Bā	B-
ت	Tā	T-
ث	Ṣā’	Ṣ s dengan titik di atasnya
ج	Jīm	J
د	Dāl	D-
ذ	Ẓāl	Ẓ z dengan titik di atasnya
ر	Rā’	R-
ز	Zā’	Z-
س	S	S-
ش	Sy	Sy
ص	Ṣād	Ṣ s dengan titik di bawahnya
ض	Ḍād	Ḍ d dengan titik di bawahnya
ط	Ṭā’	Ṭ t dengan titik di bawahnya
ظ	Ẓā’	Ẓ z dengan titik di bawahnya
غ	Gain	Gh-

ف	Fā'	F-
ق	Qāf	Q-
ك	Kāf	K-
ل	Lām	L-
م	Mīm	M-
ن	Nūn	N-
و	Wāwu	W-
هـ	Hā'	H-
ء	Hamzah	'Aporstrof
ي	Yā'	Y-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *Syad/d/ah*, ditulis lengkap.

أَحْمَدِيَّة: Ditulis *Ahmadiyyah*

C. Ta' Marbūṭah di akhir kata

- 1) Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi Bahasa Indonesia.

جَمَاءٌ: ditulis *jamā'ah*

- 2) VBila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis t.

نِعْمَةُ اللَّهِ : ditulis *ni'matullāh*

زَكَاةُ الْفِطْرِ : ditulis *zakātul-fiṭri*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

E. Vokal Panjang

- 1) A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū.
- 2) Fathah + yā' tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, dan fathah + wawū mati ditulis au.

F. Vokal-vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu kata

Dipisahkan dengan Apostrof (')

أَنْتُمْ: dibaca *a'antum*

G. Kata Sandang Alief + Lām

- 1) Bila diikuti Qomariyyah ditulis al-

القرن : *Al-Qur'an*

- 2) Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf i dengan huruf syamsiyah yang mengikutinya

الشعنة : *asy- syī'ah*

H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

I. Kata dalam Rangkaian Frase dan kalimat

Ditulis kata per kata, atau ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

شيخ لإسلام : ditulis *syaiikh al- Islām* atau *syaiikhul- Islām*

J. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmak*, *nas*, dan lain-lain), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

DAFTAR SINGKATAN

cet. : cetakan

ed : editor

eds : editors

H. : Hijriyyah

h : halaman

J. : Jilid atau Juz

l. : lahir

M. : Masehi

Saw. : *Ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*

Swt. : *Subḥānahū wa ta'ālā*

r.a : *Raḍiyallāhu 'anhu*

As. : *'Alaihissalām*

t.d. : tidak diterbitkan

t.dt. : tanpa data (tempat, penerbit, dan tahun penerbitan)

t.tp. : tanpa tempat (kota, negeri, atau negara)
t.np. : tanpa nama penerbit
t.th. : tanpa tahun
terj. : terjemahan
Vol/V : Volume
w. : Wafat.

ABSTRAK

Tiara Maharani, 191221019, Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Bagi Penyandang TunaNetra di Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa Surakarta, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Kemampuan seseorang untuk mandiri pada penyandang Tunanetra penting dimiliki agar mudah beradaptasi dan tidak ketergantungan dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Teknik Self Management dalam meningkatkan kemandirian bagi penyandang Tunanetra di Rumah pelayanan bhakti candrasa surakarta.

Penelitian berdesain Quasi eksperimen dengan menggunakan metode *pretest-postests control group design*. Peneliti ini menggunakan sampel berjumlah 6 Penyandang Tunanetra, yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala Kemandirian (28 item, $\alpha = 0,657$). Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data Non-Parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil analisis data ($p = 0.027 < 0.05$) yang menunjukkan bahwa efektif signifikan atau terdapat perbedaan dari hasil pengukuran subjek antara pretest dan Posttest. Artinya pemberian perlakuan kepada subjek dengan Teknik Self Management dapat meningkatkan kemandirian para penyandang Tunanetra sehingga dapat dinyatakan keefektivan modul perlakuan adalah pada kategori baik. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima, dengan demikian Teknik Self Management efektif untuk meningkatkan kemandirian penyandang Tunanetra di Rumah Layanan Bhakti Candrasa Surakarta.

Kata Kunci : Teknik Self Management, Kemandirian, Tunanetra

ABSTRACT

Tiara Maharani, 191221019, The Effectiveness of Behavioral Counseling Using Self Management Techniques to Increase Independence for the Blind at the Bhakti Candrasa Service House Surakarta, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta.

It is important for a person's ability to be independent for people with visual impairments to easily adapt and not depend on other people. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the Self Management Technique in increasing independence for the blind in the Bhakti Candrasa Surakarta service house.

This research has a quasi-experimental design using the pretest-posttest control group design method. This researcher used a sample of 6 blind people, who were selected using a purposive sampling technique. The instrument used is the Independence scale (28 items, $\alpha = 0.657$). The data analysis used is a non-parametric data analysis technique, namely the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of data analysis ($p = 0.027 < 0.05$) showed that there was a significant effect or difference in the results of the subject's measurements between the pretest and posttest. This means that giving treatment to subjects using the Self Management Technique can increase the independence of blind people so that the effectiveness of the treatment module can be stated to be in a good category. These results can be interpreted that the alternative hypothesis (H_a) is acceptable, thus the Self Management Technique is effective in increasing the independence of the blind at the Bhakti Candrasa Service House Surakarta.

Keywords: Self Management, Independence, Blind.

MOTTO

Jangan bandingkan proses kamu dengan orang lain, karena setiap orang
punya kemampuan masing-masing

Fighting and good luck

Allah always with us

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “ Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Bagi Penyandang Tuna Netra di Rumah Pelayanan Sosial Bhakti Candrasa Surakarta “. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat yang diperlukan dalam menyelesaikan studi pada program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta guna mendapatkan gelar Sarjana Sosial.

Pernulis menyadari sepenuhnya tersusunya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah., M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
4. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd. selaku koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Budi Santoso. S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan motivasi, masukan, dan arahan selama penyusunan skripsi.

6. Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd. selaku Dosen Penguji I sidang Munaqosah dan memberikan saran serta masukan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
7. Galih Fajar Fadilah., S.Pd. M.Pd. selaku Dosen Penguji II sidang Munaqosah dan memberikan saran serta masukan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
8. Tri Ambarwati, S.E selaku pembimbing Penelitian di Rumah Layanan Bhakti Candrasa Surakarta selalu memberikan masukan dan arahan dalam penelitian.
9. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Khususnya kepada Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan pelayanan administrasi.
10. Seluruh Staff bagian akademik yang telah mengakomodir segala keperluan peneliti dalam urusan akademik dan penelitian skripsi.
11. Seluruh staff dan guru pengajar di RPS Bhakti Candrasa Surakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, pelayanan dalam mengajar penerima manfaat.
12. Penerima manfaat Disabilitas Netra di RPS bhakti Candrasa yang telah membantu menjadi subjek penelitian dan memberikan semangat.
13. Cahyati Windu Prihatin S.Psi. selaku trainer yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
14. Sahabatku tersayang, Arlien Rahmawati, Alvira Yuliana, Nur Fitri Rahma yang selalu memberikan support dalam mengerjakan skripsi serta membantu dalam proses skripsi.

15. Teman-temanku BKI Angkatan 2019 yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi.
16. Almamater Tercinta Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
17. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah turut serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan berbagai pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
MOTTO	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Teori	11
1. Konseling Behavioral.....	11
2. Teknik Self Manangement	14
3. Kemandirian.....	23
4. Tuna Netra	31
B. Kajian Terdahulu	35
C. Kerangka Berfikir	37
D. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel.....	42

D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Variabel Penelitian.....	45
F. Definisi Oprasional	46
G. Uji Instrumen Penelitian	47
H. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	54
B. Pelaksanaan Penelitian.....	58
1. Uji validitas.....	59
2. Uji Reliabilitas	60
C. Hasil Penelitian	61
1. Hasil Uji Asumsi.....	61
2. Hasil Uji Hipotesis.....	62
3. Hasil Kategorisasi	64
D. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
C. Keterbatasan Peneliti.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir Penelitian.....	39
Gambar 2. Desain pretest-posttest control group design.....	41
Gambar 3. Uji Aiken.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Penilaian Skala Kemandirian	44
Tabel 2. Kriteria Gambaran Umum Variabel.....	44
Tabel 3. Blue Print Skala Kemandirian	45
Tabel 4. Struktur Organisasi	57
Tabel 5. Expert Judgement Skala Penelitian.....	58
Tabel 6. Blueprint Skala Kemandirian Setelah Uji Coba	59
Tabel 7. Bleprint Skala Kemandirian setelah Disesuaikan	60
Tabel 8. Hasil Reabilitas	60
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 10. Hasil Uji Homogen	62
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis	62
Tabel 12. Hasil Skor Pretest dan Postest.....	63
Tabel 13. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks	63
Tabel 14. Norma kategorisasi	64
Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Pra penelitian	78
Lampiran 2. Skala Kemandirian Setelah Uji Coba	81
Lampiran 3. Lembar Expert Judgement.....	83
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Aiken's Skala Kemandirian.....	88
Lampiran 5. Hasil Uji daya Beda Skala Kemandirian	93
Lampiran 6. Uji Reabilitas	94
Lampiran 7. Hasil Skor Pre-test dan Post-test Tunanetra	94
Lampiran 8. MODUL	95
Lampiran 9. Dokumentasi.....	112
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	115
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian Dinas Sosial	116
Lampiran 12. Curriculum Vitae/ Daftar Riwayat Hidup	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Manusia merupakan ciptaan Tuhan yang paling sempurna, dan setiap manusia pasti menginginkan hidup yang normal serta memiliki anggota tubuh yang lengkap untuk bisa melakukan kegiatan sehari-harinya, akan tetapi manusia yang tidak memiliki kondisi tubuh yang normal ini menjadi sorotan bagi masyarakat umum dan memiliki stigma yang buruk. Manusia yang memiliki kekurangan fisik maupun kekurangan mental disebut Penyandang disabilitas. Penyandang disabilitas ini mempunyai kedudukan yang sangat lemah, dikarenakan kedudukan penyandang disabilitas ini selalu menghambat mereka untuk bergabung dan berkontribusi dalam berbagai kegiatan yang dilakukan di lingkungan masyarakat (Alsih, 2022)

Penyandang Disabilitas merupakan bagian kelompok dari masyarakat yang beragam dan memiliki beberapa kategori, diantaranya ialah penyandang disabilitas tunanetra, dimana seseorang memiliki indra penglihatannya mengalami sebuah gangguan atau kerusakan yang membuat indra penglihatannya tidak berfungsi dengan baik. Penyandang disabilitas Tunanetra memiliki keterbatasan untuk melakukan berbagai macam aktivitas yang sangat membutuhkan penglihatannya, seperti membaca, menuci baju, menonton tv (Rahmah et al., 2019). Keterbatasan bagi anak penyandang tunanetra dapat diminimalisir dengan

mengoptimalkan indera penciuman, perabaan, pendengaran, dan pengecapan.

Penyandang tunanetra memerlukan pelayanan khusus, tanpa adanya perbedaan yang mendasari satu sama lainnya, menjadi seseorang tunanetra bukan merupakan hal yang diinginkan, ada banyak faktor yang dapat menyebabkan hal itu terjadi. Pemerintah sudah seharusnya dan selayaknya memberikan perhatian penuh bagi para penyandang disabilitas tunanetra terutama bagi pendidikannya. Hal tersebut dapat mengurangi diskriminasi dan tidak berasa terasingkan dalam hal pendidikan di lingkungan formal khususnya, dan penyandang tuna netra juga mempunyai karakteristik tertentu yang menyebabkan mereka berbeda dengan teman sebayanya (Hani, 2021).

Berdasarkan Undang-undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang penyandang Disabilitas, menjelaskan bahwasanya penyandang disabilitas juga dapat memiliki hal yang sama dengan masyarakat pada umumnya, dalam hal ini adalah disabilitas tunanetra. Penyandang disabilitas memiliki kesempatan dalam hal pendidikan, yang formal maupun pendidikan yang non formal untuk mendapatkan ketrampilan untuk penyandang tuna netra (Alyani & Cipta, 2020). Oleh karena itu penyandang disabilitas mempunyai hak untuk menentukan nasibnya mereka sendiri.

Kelainan yang dialami oleh seseorang termasuk para penyandang tunanetra seringkali membuatnya putus asa sehingga menyebabkan mengalami keterbatasan dalam menjalani

kehidupannya sehari-hari, salah satunya ialah kemampuan yang tidak mampu dilakukan oleh penyandang tunanetra yaitu masalah kemandirian. Dalam Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 persentase pada penduduk umur 10 tahun ke atas yang mengalami disabilitas di Indonesia berjumlah 6,36% kesulitan dalam melihat, 3,35% kesulitan dalam mendengar, 3,76% kesulitan dalam berjalan, 2,81% kesulitan dalam menggerakkan tangan atau jari, 1,40% gangguan perilaku dan emosional, 1,52% kesulitan memahami berbicara orang lain, 1,02% kesulitan dalam mengurus dirinya sendiri. Berdasarkan persentase tersebut penyandang disabilitas terbesar adalah kesulitan dalam melihat 6,36% dan terkecil adalah kesulitan dalam mengurus dirinya sendiri 1,02% (Dhania Aulia, 2020).

Kemandirian penyandang tunanetra terganggu karena disebabkan oleh kecacatan. Kenyataanya kecacatan bisa terjadi melalui berbagai macam peristiwa seperti mengalami kecelakaan, saat sedang masa pertumbuhan, atau bahkan sudah terjadi sejak dilahirkan. Kondisi ketidaknormalan inilah yang menjadikan problem bahwa seseorang yang mengalaminya, karena akan berpengaruh terhadap sensor dan motorik.

Kehilangan penglihatan dapat mengakibatkan masalah sosial, seperti adanya penolakan dilingkungan sosialnya, kesulitan dalam membina hubungan sosial, sikap belas kasihan, dan perlindungan dari orang lain, serta mengakibatkan kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan. Keterbatasan penyandang disabilitas tuna netra menuntut

adanya bimbingan, pendampingan serta perawatan yang intensif, dikarenakan penyandang disabilitas membutuhkan bantuan orang lain dan dengan adanya pelatihan yang cukup akan membantu penyandang disabilitas netra tidak selalu bergantung pada orang lain dan lebih mandiri (Dhania Aulia, 2020). Kemandirian yang dimaksud adalah kemampuan dalam menjalani aktivitas sehingga mereka tidak menggantungkan sekitarnya. Berbagai aktivitas mulai dari pagi sampai menjelang tidur yang dikenal dengan *Activity of Daily Living*.

Salah satu potensi untuk menghadapi kehidupan di sekitar khususnya para penyandang tunanetra adalah membentuk kemandirian. Kemandirian merupakan salah satu aspek yang penting bagi seseorang apalagi ketika sudah mencapai usia remaja ataupun dewasa. Namun, kemandirian tidak hanya penting bagi orang yang normal saja, penyandang disabilitas juga perlu mencapai kemandiriannya dalam menjalankan aktivitasnya, walaupun mereka memiliki keterlambatan dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas tertentu oleh diri mereka sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain (Khofiyya Fathimah, 2020).

Kemandirian bagi penyandang tunanetra suatu keadaan dimana seseorang harus dapat mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri sesuai dengan tingkat perkembangannya. Penyandang tunanetra harus diberikan ketrampilan yang mendasar tentang kegiatan aktivitas sehari-hari (*activity of daily living*). Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Seperti melakukan

kegiatan makan dan minum sendiri, berpakaian sendiri, membereskan tempat tidur sendiri, mencuci pakaian sendiri, memelihara kebersihan diri, membersihkan ruangan aktivitas di lingkungan, memperbaiki pakaian dan memelihara kebersihan diri. Hal tersebut untuk penyandang tunanetra agar memiliki kemampuan dalam mengurus dirinya sendiri dan dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain (Januari, 2014).

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Kesna, Handono, Putri yang berjudul “Implementasi Teknik Self Manangement: Efektifitas Dlam Pengembangan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan” Tahun 2020. Dalam penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif *One-Group Pretest Posstest*. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kemandirian yang sudah dibuktikan secara empiris, dan efek tersebut terlihat dari peningkatan Skor Skala Kemandirian diri (SKD) peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan perilaku Teknik Self Manangement (Kesna Mahatmaharti et al., 2022).

Pendekatan behavioral atau dikenal juga dengan modifikasi perilaku adalah pendekatan yang mempelajari tingkah laku manusia, bertujuan untuk merubah perilaku yang maladaptif menjadi perilakuyang adaptif. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku yang dapat dipelajari. Tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru dan manusia memiliki

potensi untuk berperilaku buruk dan baik. Teknik spesifik yang terdapat dalam pendekatan behavioral atau modifikasi perilaku bisa diteapkan pada terapi konseling individual maupun konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan tekni self management. Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor hanya sebagai pencetus serta motivator bagi konseli.

Berdasarkan teori serta fenomena diatas, maka peneliti melakukan studi pendahuluan di Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa Surakarta. Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa Surakarta merupakan tempat rehabilitasi bagi penyandang tunanetra. Di dalam Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa Surakarta mempunyai tugas pokok yaitu melaksanakan teknis dan operasional di bidang bimbingan dan rehabilitasi Sosial. Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa dapat dijadikan salah satu upaya untuk melatih serta mengembangkan kemandirian sehari-hari bagi penyandang tuna netra, di dalam rumah Pelayanan Bhakti Candrasa peserta diberikan pelatihan kemandirian secara khusus dan lebih detail.

Dinas sosial Provinsi Jawa Tengah menyediakan rumah pelayanan bimbingan rehabilitasi bagi penyandang disabilitas netra melalui Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa. Berdasarkan observasi dan wawancara pendahuluan, Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa dapat menjadi tempat sarana pendidikan lanjutan bagi penyandang disabilitas sensorik netra untuk mengembangkan berbagai

keterampilan kemandirian maupun vokasional agar lebih siap menjalani kehidupan dalam bermasyarakat.

Berdasarkan hasil observasi di Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa mengemukakan bahwa Penerima Manfaat masih banyak yang belum bisa mandiri secara optimal. Terutama dalam hal mengerjakan pekerjaan sehari-hari seperti melipat pakaian dan menyetrika baju. Jika permasalahan ini diabaikan, maka hal ini akan berakibat pada menurunnya kemandirian bagi penyandang tuna netra, dan tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik. Maka untuk mewujudkan kemandirian secara optimal perlu ditanamkan rasa kepercayaan diri yang matang. Salah satu pendekatan untuk menghapus tingkah laku yang merusak dirinya dan dapat mempelajari tingkah laku baru yang lebih sesuai, maka pendekatan yang tepat yaitu pendekatan teknik self management. Teknik self management merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian di Rumah Bhakti Candrasa Surakarta dengan judul **“Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Bagi Penyandang Tuna Netra di Rumah Pelayanan Sosial Bhakti Candrasa Surakarta”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di sampaikan, penulis mengidentifikasi permasalahan bagi penyandang disabilitas netra antara lain sebagai berikut :

1. Penyandang Tunanetra masih bergantung kepada oranglain di lingkungan Rumah Layanan Bhakti Candrasa Surakarta.
2. Penyandang Tunanetra mengalami hambatan-hambatan dalam proses pembentukan kemandirian.
3. Penyandang Tunanetra masih memiliki kemandirian yang rendah, meskipun sudah diberikan mobilitas orientasi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka penulis melakukan pembatasan masalah agar memiliki arah dan titik fokus yang jelas. Pembatasan penelitian ini dibatasi pada masalah yang berkaitan dengan keefektifan teknik self management untuk meningkatkan kemandirian bagi penyandang tunanetra di Rumah Layanan Bhakti Candrasa Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah saya uraikan diatas, maka permasalahan yang dapat diangkat dalam penelitian ini dapatkah teknik self management ini efektif dalam meningkatkan kemandirian bagi penyandang disabilitas tunanetra di Rumah Layanan Bhakti Candrasa Surakarta.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektif atau tidaknya teknik self management untuk meningkatkan kemandirian bagi penyandang disabilitas tunanetra di Rumah Layanan Bhakti Candrasa Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktid bagi lembaga Rumah Pelayanan Bhakti Candrasa Suarakarta.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan ilmiah secara teoritis bagi keilmuan tentang pengetahuan bimbingan dan konseling islam, selain itu, diharapkan juga agar peneliti dapat menambah referesni dan perbandingan penelitian kedepannya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penerima manfaat disabilitas tuna netra, mampu menjadikan para disabilitas tunanetra untuk semangat mengembangkan kemandiriannya supaya tidak bergantung dengan orang lain dan dapat menjalankan hidup yang lebih bermanfaat bagi lingkungan sekitar.
- b. Bagi lembaga, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kualitas lembaga untuk mengajarkan penyandang disabilitas tunanetra dalam kemandiriannya.

- c. Bagi peneliti, Peneliti ini memberi penelitian pengalaman yang sangat berharga mengenai kemandirian bagi penyandang disabilitas tunanetra.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Konseling Behavioral

a. Definisi Konseling Behavioal

Menurut Walker dan Shea, Konseling Behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah launya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Konseling behavioal merupakan salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya.

b. Tujuan Konseling Behavioral

Pendekatan behavioristik merupakan usaha untuk memanfaatkan secara sistematis pengetahuan teoritis dan empiris yang dihasilkan dari penggunaan metode eksperimen dalam psikologi untuk memahami dan menyembuhkan pola tingkah laku yang abnormal(Adi Wajdrogram, 2017)

Konseling Behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku koseling, yang diantaranya sebagai berikut :

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif.
- c. Memberikan pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari.
- d. Membantu konseli membuang respon-respons yang baru lebih sesuai.
- e. Konseling belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran yang dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Tujuan utama dalam pendekatan behavioristik adalah untuk mengubah tingkah laku konseli agar sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan, dengan menciptakan kondisi-

kondisi baru bagi proses belajar termasuk tingkah laku yang maladaptive(Adi Wajdrogram, 2017).

c. Langkah-langkah Konseling Behavioral

- a. Assesment, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan klien. Konselor mendorong klien untuk mengemukakan keadaan yang benar dialaminya pada waktu itu. Assesment diperlukan untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. Goal Setting (Menetapkan Tujuan), yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling yang dilakukan dengan tahapan konselor dan klien mendefinisikan masalah yang dihadapi serta klien mengkhhususkan perubahan yang positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien serta membuat keputusan dan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan untuk tujuan yang akan dicapai.
- c. Implementasi Teknik, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan konseling.
- d. Evaluation termination, yaitu kegiatan penilaian konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.

- e. Feedback, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan prosesn konseling(Purnama, 2017).

2. Teknik Self Manangement

a. Definisi Teknik Self Manangement

Menurut Cormier & Cormier (1985:519) yang dikutip oleh Dyah Ayu Pengelolaan Diri (Self Manangement) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi(Ayu Retno, 2013).

Self manangement merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang mengatur perilakunya sendiri. Dalam, penerapan teknilk self manangement tanggung jawab keberhasilan konseli berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasiliator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien(Elvina, 2019).

Menurut Soekadji yang dikutip oleh Annisa, Self Manangement adalah suatu prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur self manangement ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran,memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan serta

melaksanakan prosedur tersebut dan dapat mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Annisa, 2018)

Pengelolaan Diri (Self Management) adalah suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan teknik atau kombinasi. Teknik self management melibatkan pemantuan diri, penguatan yang positif, kontrak perjanjian dengan dirinya sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan (Suwanto, 2016).

Sedangkan menurut Mappiare Teknik Self Management adalah suatu teknik yang menunjukkan dalam terapi kognitif behavioral yang berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah tingkah laku yang lebih efektif (Siti Zubaedah, 2015).

Dari pendapat dan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik Self Management adalah suatu cara mengarahkan konseli atau sesuatu yang bertujuan untuk memahami proses yang terjadi pada ranah perubahan perilaku, dimana klien harus dapat mengambil keputusan yang lebih efektif untuk mengubah hidupnya serta memiliki keterampilan mengurus dirinya sendiri.

b. Aspek Teknik Self Management

Teknik Self Management dapat membentuk seorang individu kearah yang lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan

diubah, ditingkatkan ataupun dikurangi sehingga mampu memotivasi setiap individu.

1. Self Monitoring (Pemantauan diri).

Tahapan pemantauan diri (Self Monitoring) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkahlakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkahlaku adalah frekuensi, intensi dan durasi tingkahlaku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

2. Self Contracting (Perjanjian dengan diri sendiri)

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahapan untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi dan tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam self contracting ini yaitu : (1) konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) konseli meyakini semua yang ingin diubahnya (3) konseli berkerja sama dengan teman atau keluarga untuk program self managementnya (4) konseli diharapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri.

3. Self Control (Penguasaan terhadap rangsangan)

Tahapan penguasaan terhadap rangsangan (self Control) merupakan tahapan untuk mengevaluasi penguasaan manajemen

diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

4. Self Reward (Reinforcement Positif)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Self reward yaitu tahapan untuk mengubah setting untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran (Azizah, 2020).

c. Tujuan Teknik Self Manangement

Tujuan dari pengelolaan diri (Self Manangement) yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada dirinya sendiri maupun bermasalah dengan orang lain, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari Self Manangement yaitu :

1. Merupakan proses perubahan tingkah laku yang lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.

2. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku yang menjadikan syarat mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
3. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
4. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu yang menggunakan ketrampilan mengenai masalah.
5. Agar Individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
6. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar (Suwanto, 2016).

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselingnya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling Self Management diharapkan peserta didik dapat mempolakan perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai dengan harapan.

d. Manfaat Self Management

Pada pelaksanaan teknik self management memberikan beberapa manfaat. Kanfer dan Gaelick-Buys (dalam Cornier, Nurius, dan Osbron 2009:518) menjelaskan tentang strategi self management memiliki beberapa hal yang didapat dibagi konseli manangement memiliki beberapa hasil yang didapat bagi konseli yaitu : untuk mengubah persepsi dan sikap menghakimi situasi bermasalah atau orang lain, mengubah atau belajar mengatasi situasi yang merangsang stress (Tamyizatun,2021:25).

Mengutip dari Komalasari, Wahyuni, Karsih (2011:180) Manfaat Self Manangement adalah sebagai berikut :

- a. Membantu peserta didik untuk bisa mengelola dirinya sendiri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara lebih optimal.
- b. Meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri atau lebih tahan lama.
- c. Melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri (Ulfa et al., 2018)

Maka dapat disimpulkan bahwa manfaat penerapan teknik self manangement adalah memperkuat kemampuan kontrol diri (Self Manangement), memperkuat kemampuan kontrol diri

(Self Regulation) dan dapat diterapkan secara luas kepada masyarakat, membutuhkan biaya yang minim, meningkatkan keterlibatan dan komitmen konseli.

e. Pelaksanaan Teknik Self-Manangement

Tahapan pelaksanaan Teknik Self-Manangement yang dijelaskan oleh Watson dan Tharp (dalam Corey 2013;265) yang terbagi menjadi 5 tahapan yaitu :

1. Memilih Tujuan

Dalam memilih tujuan yang ditetapkan satu persatu, harus terukur dan dapat dicapai dengan hasil yang signifikan. perlu diperhatikan juga bahwa tujuan harus realistis.

2. Tujuan ke dalam sasaran tingkah laku

Perlu adanya mengidentifikasi perilaku yang ditargetkan untuk berubah. Kemudian dapat mengantisipasi hambatan dan memikirkan cara untuk mengelola hambatan agar mencapai target.

3. Monitoring diri

Mengamati perilaku dengan sistematis kemudian membuat catatan perilaku, merekam perilaku serta dapat memberikan komentar penyebab yang relevan dan konsekuensi atas munculnya perilaku tersebut.

4. Merancang rencana perubahan

Merancang rencana perubahan bertujuan untuk kegiatan bisa berjalan dengan efektif. Teknik self-reinforcement juga

diperlukan di dalam rencana ini, dikarenakan merupakan strategi sementara yang digunakan sampai perilaku baru telah diteapkan di kehidupan sehari-hari.

5. Mengvaluasi rencana yang telah dilakukan

Evaluasi rencana dilakukan untuk mengetahui apakah tujuan ini telah tercapai, membutuhkan menyesuaikan dan burtuh perbaikan sebagai mana cara lain untuk mencapai tujuan(Tamyziatun, 2021).

f. Faktor Kefektifan Self-Manangement

Kefektifan Teknik Self-Manangement menurut Cornier,Nurius, dan Osbron (2009:522) dipengaruhi oleh beberapa faktor :

1. Kombinasi Strategi

Penggunaan Strategi secara kombinasi sangat disarankan karena akan lebih memberikan manfaat. Self-reward secara signifikan meningkatkan prosedur self-monitoring dan stimulus control pada mereka yang menurunkan berat badan. Kombinasi strategi ini digunakan termasuk juga metode untuk meditasi, relaksasi, dukungan coping skill, pendidikan, dan latihan.

2. Penggunaan strategi yang konsisten

Kurangnya hasil positif dikarenakan ketidakjelasan tentang cara menggunakan prosedur atau karena aplikasi yang tidak konsisten, dan jika upaya teknik self-manangement tidak

digunakan selama jangka waktu tertentu tidak akan menjamin hasil yang maksimal. Konseli yang memiliki dukungan eskternal dan dorongan untuk menggunakan secara konsisten juga cenderung memiliki hasil yang maksimal dan berhasil dalam menerapkan teknik self-manangement.

3. Bukti evaluasi, penetapan tujuan dan self-efficacy

Evaluasi diri menunjukkan bahwa ada standar ketat dilakukan agar kinerja menghasilkan hasil yang lebih positif. Hal ini penting untuk membedakan hasil yang akan diharapkan, dari harapan self-efficacy (tingkat kepercayaan seseorang dalamnya kemampuan untuk mengembangkan niat, menetapkan tujuan perilaku, dan keberhasilan mengembangkan minat dan berhasil melaksanakan perilaku yang bersangkutan).

4. Penggunaan self-reinforcement

Self-reinforcement menjadikan perbaikan positif yang dapat berpengaruh dengan perubahan diri. Hal ini penting untuk mempertimbangkan penguat apa yang dapat memperkuat perilaku konseli.

5. Dukungan eskternal dari lingkungan

Dukungan eskternal diperlukan untuk mempertahankan perubahan yang dihasilkan dari program manajemen diri.

3. Kemandirian

a. Definisi Kemandirian

Definisi kemandirian menurut beberapa ahli sebagai Self-direction (Strage, 1984) atau self-directed (Kolb, 1984; Maltby, Gage dan Berliner, 1995), Menurut Skager (1984) dan *Institut For Educational Leade-rship* (2008) self-direction adalah kemampuan (Capacity) seseorang dalam mengatur dirinya sendiri untuk melakukan aktivitas dengan cara terbaik untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Therington yang dikutip oleh Mahyumi, Kemandirian adalah perilaku yang ditunjukkan dengan adanya kemampuan mengatasi permasalahan serta keinginan untuk mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain (rantina, 2015)

Menurut Bertschinger (2007), kemandirian adalah suatu sistem untuk menetapkan tujuannya sendiri, untuk membangun perilakunya sendiri atau untuk memilih metode dalam mencapai keberhasilan menurut prosedur internal atau aturan-aturan yang berlaku di masyarakat.

Kemandirian merupakan kemampuan dalam hidup seseorang yang cukup penting. Seseorang dikatakan mandiri jika dalam menjalani kehidupannya tidak tergantung kepada orang lain khususnya dalam melakukan kegiatan sehari-hari (*Activity of Daily Living*) Kemandirian juga ditunjukkan dengan adanya

kemampuan mengambil keputusan serta mengatasi permasalahan(Sa'diyah, 2017).

Kemandirian Activity of Daily Living merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang dalam merawat dirinya sendiri dan juga merupakan aktivitas pokok bagi seseorang untuk merawat diri sendiri antara lain: makan,minum, mandi,berpakaian dan berpindah tempat.

Dari pendapat dan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian dapat diartikan sebagai usaha seseorang untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melepaskan diri dari orangtua atau orang dewasa untuk mengerjakan sesuatu atas dorongan diri sendiri dan kepercayaan diri tanpa adanya pengaruh dari lingkungan dan ketergantungan pada orang lain.

b. Definisi Activity of Daily Living Penyandang Tunanetra

Activity of Daily Living adalah segala sesuatu yang mengarah pada aktivitas sehari-hari. Bagi penyandang disabilitas tunanetra activity of daily living yang dilakukan haruslah sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya. Secara terminologi, activity of daily living (ADL) atau aktivitas kehidupan sehari-hari bagi penyandang disabilitas dikenal juga dengan istilah bina diri yang mengacu pada suatu kegiatan bersifat pribadi yang memiliki dampak dan berkaitan dengan hubungan sesama manusia.

c. Aspek-Aspek Kemandirian

Menurut yang di kutip oleh Rika Annisa (2019:11) kemandirian ditunjukkan dalam beberapa bentuk :

1. Tanggungjawab, yaitu kemampuan memikul tanggungjawab, kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas, mampu mempertanggungjawabkan hasil kerjanya, kemampuan menjelaskan peranan baru, memiliki prinsip mengenai apa yang benar dan salah dalam berfikir dan bertindak.
2. Otonomi, ditunjukkan dengan mengerjakan tugas sendiri, yaitu suatu kondisi yang ditunjukkan dengan tindakan yang dilakukan atas kehendak sendiri dan bukan orang lain dan memiliki rasa percaya diri dan kemampuan mengurus diri sendiri.
3. Inisiatif, ditunjukkan dengan kemampuan berfikir dan bertindak secara kreatif.
4. Kontrol diri, control diri yang kuat ditunjukkan dengan pengendalian tindakan dan emosi yang mampu mengatasi masalah dan kemampuan melihat sudut pandang orang lain(Annisa, 2019)

Menurut Havighurst yang di kutip oleh Nadya Rizky (2019:129) bahwa terdapat empat aspek dalam kemandirian, yaitu sebagai berikut:

1. Aspek emosi, aspek ini menekankan pada kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi dan secara emosi tidak

bergantung kepada orang tua. Hal ini berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat mengambil keputusan sendiri, mampu mengontrol emosi dan menyelesaikan masalah tanpa bergantung kepada orang tua.

2. Aspek ekonomi, aspek ini menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengatur ekonomi dan tidak bergantungnya kebutuhan ekonomi seseorang pada orang tua. Hal ini berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat menggunakan serta mengatur keuangannya dengan baik.
3. Aspek intelektual, aspek ini menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengatasi berbagai hambatan atau masalah yang telah dihadapi. Hal ini berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat mengatasi masalah dari yang paling sederhana seperti mampu mengurus diri sendiri seperti makan, mandi, merapikan pakaian, mencuci.
4. Aspek sosial, aspek ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan interaksi dengan orang lain dan tidak bergantung atau menunggu aksi dari orang lain. Hal ini berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat bersosialisasi dengan orang lain, berteman dan membantu orang lain yang kesulitan (Rizky, 2019).

d. Faktor-faktor yang Mendorong Kemandirian

Ada dua faktor yang berpengaruh dalam mendorong timbulnya kemandirian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut adalah deskripsi dari faktor yang mendorong timbulnya kemandirian :

a. Faktor Internal

Faktor Internal merupakan faktor yang berasal dari diri sendiri, meliputi emosi, yaitu kemampuan mengontrol emosi dan intelektual, yaitu kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Faktor internal ini terdiri dari dua kondisi, yaitu kondisi fisiologi dan kondisi psikologi. Berikut adalah penjelasan dari dua kondisi :

1. Kondisi Fisiologi. Kondisi fisiologi yang berpengaruh antara lain keadaan tubuh, kesehatan jasmani, dan jenis kelamin. Pada umumnya, anak yang sakit lebih bersikap tergantung dari pada orang yang tidak sakit, anak yang menderita sakit mengundang rasa kasihan yang berlebihan sehingga saat berpengaruh terhadap kemandirian mereka. Jenis kelamin anak juga berpengaruh terhadap kemandiriannya, anak perempuan dituntut untuk bersikap pasif dan anak laki-laki lebih agresif dan ekspansif akibatnya anak perempuan berada lebih lama dalam ketergantungan dari pada anak laki-laki.

2. Kondisi Psikologi Kecerdasan atau kemampuan berfikir seorang anak dapat diubah atau dikembangkan melalui lingkungan. Dengan demikian, kecerdasan atau kemampuan kognitif yang dimiliki seorang anak memiliki pengaruh terhadap pencapaian kemandirian anak.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang datang atau ada diluar anak itu sendiri. Faktor eksternal ini meliputi lingkungan, rasa cinta dan kasih sayang orangtua kepada anaknya, pola asuh orangtua dalam keluarga dan faktor pengalaman dalam kehidupan.

1. Lingkungan. Lingkungan merupakan faktor yang sangat menentukan dalam pembentukan kemandirian, lingkungan yang baik dapat menjadikan cepat tercapainya kemandirian.
2. Rasa Cinta dan Kasih Sayang. Rasa cinta dan kasih sayang orangtua diberikan sewajarnya karena hal itu dapat mempengaruhi mutu dari kemandirian anak. Masalah tersebut dapat diatasi jika interaksi anak dan orangtua berhalan dengan lancar dan baik.
3. Pola Asuh Orangtua dalam keluarga. Pola asuh orangtua memounyai oeran nyata dalam membentuk karakter mandiri, toleransi yang berlebihan begitu oun dengan pemelihara yang berlebihan dari orangtua yang terlalu keras kepada anak dapat menghambat pencapaian kemadiriannya.

4. Pengalaman dalam Kehidupan. Pengalaman dalam kehidupan anak meliputi pengalaman di lingkungan sekolah dan masyarakat, lingkungan sekolah berpengaruh terhadap pembentukan kemandirian anak, baik hubungan dengan teman maupun dengan guru. Interaksi anak dengan teman sebaya di lingkungan sekitar juga berpengaruh terhadap kemandiriannya(Eka, 2019).

e. Ciri-ciri Kemandirian

1. Dimana seorang individu mampu mewujudkan keinginannya dengan usaha dan kekuatan yang dimilikinya.
2. Mampu berinisiatif, orang yang mandiri mampu berinisiatif yaitu bertindak dengan keinginannya sendiri tanpa harus menunggu instruksi orang lain.
3. Mampu mengatasi masalah atau hambatan yang dihadapinya dengan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki
4. Mampu mengerjakan tugas-tugas pribadinya tanpa bantuan orang lain.
5. Mampu mempertahankan prinsip yang dimiliki dan diyakini.
6. Mampu mengembalikan keputusan, ketika dihadapkan pada berbagai pilihan yang dapat mementukan suatu pilihan yang sesuai bagi dirinya sendiri tanpa bergantung pada oranglain.
7. Hemat, dapat menggunakan uang yang dimiliki sesuai dengan kebutuhannya.

8. Mampu melaksanakan transaksi ekonomi, orang yang mandiri mengetahui cara melakukan transaksi ekonomi dan dapat melakukannya.
9. Mampu merencanakan karier di masa depan, termasuk mempunyai cita-cita serta mempunyai pilihan profesi sesuai dengan minat dan kemampuannya.
10. Bebas secara emosi dari orang tua, tidak bergantung pada orang tua atau orang dewasa lainnya dalam pemenuhan kebutuhan emosi.
11. Mempunyai kehendak yang kuat, orang yang mandiri mempunyai tekad yang kuat dan tidak mudah putus asa dalam upaya mewujudkan keinginannya.
12. Puas dengan keputusan sendiri, orang yang mandiri dapat mempertimbangkan manfaat maupun kerugian setiap keputusan yang diambilnya dan dia merasa puas dengan keputusan sendiri.
13. Menghargai waktu, orang yang mandiri akan selalu memanfaatkan waktu dengan baik, mengisi waktunya dengan kegiatan yang berguna.
14. Bertanggung jawab, orang yang mandiri akan bertanggung jawab dengan apa yang akan dikerjakan.
15. Mampu menghindari pengaruh negatif pergaulan.
16. Mampu menerima kritikan dari orang disekitarnya

17. Mampu menerima perbedaan pendapat serta mempunyai hubungan baik dengan orang lain(Astuti, 2016).

4. Tuna Netra

a. Definisi Tuna Netra

Tunanetra berasal dari dua kata, yaitu : tuna (tuno dalam bahasa jawa) yang berarti rugi yang kemudian diidentikkan dengan rusak, kehilangan, terhambat, terganggu dan tidak memiliki netra (netro: dalam bahasa jawa) yang berarti mata

Menurut Somantri 2012 yang dikutip oleh Fayeza camalia, Tunanetra adalah individu yang indera penglihatannya (kedua-duanya) tidak berfungsi sempurna sebagai saluran penerima informasi dalam kegiatan sehari-hari(Camalia, 2016)

Tuna netra adalah seseorang yang memiliki keterbatasan pada indera penglihatannya atau bahkan tidak mampu untuk melihat. Berdasarkan tingkat kebutannya, tuna netra dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu buta total dan low vision. Sedangkan berdasarkan usia kebutaan, dibedakan menjadi buta sejak lahir dan buta tidak sejak lahir (seseorang yang sempat memiliki pengalaman untuk melihat baru kemudian mengalami kebutaan)(Nurul, 2015)

Menurut Rahardja seseorang dikatakan buta apabila mempergunakan kemampuan dama perabaan dan penengaran sebagai saluran utama dalam belajar(Masna, 2013) Namun dengan demikian kata tuna netra adalah suatu kesatuan yang tidak

terpisahkan yang berarti adanya kerugian yang disebabkan oleh kerusakan atau terganggunya organ mata.

b. Faktor Penyebab Tunanetra

Tunanetra dapat dialami oleh seseorang dikarenakan oleh beberapa penyebab. Penyebab individu mengalami tunanetra dapat digolongkan menjadi dua :

a. Faktor endogen, faktor yang memiliki hubungan erat dengan kondisi bayi saat masih berada di dalam kandungan. Beberapa yang termasuk faktor endogen :

1) Perkawinan keluarga

Pada umumnya abnormalitas yang berasal dari faktor keturunan dapat terjadi pada inti sel berbentuk kromosom yang berjumlah 23 pasang dan disebut dengan DNA. Mengakibatkan kelainan genetik sehingga diturunkan kepada keturunan dari salah satu orangtua maupun keduanya.

2) Perkawinan antar tunanetra

Kemungkinan besar anak dari perkawinan antar tunanetra akan mengalami ketunetraan juga. Hal ini dikarenakan keduanya mengalami gangguan penglihatan sehingga genetik netra kemungkinan besar.

3) Abnormalitas

Abnormalitas yang diderita oleh ibu ketika hamil karena suatu penyakit seperti AIDS, TBS, Sifilis, Rubella dan penyakit berat lainnya.

b. Faktor eksogen, faktor ini berhubungan dengan kondisi dan situasi pra dan pasca bayi lahir. Beberapa kondisi yang merupakan faktor dari eksogen :

1) Pengaruh alat bantu medis.

Tidak semua proses kelahiran berjalan dengan normal dan lancar. Terdapat kemungkinan ibu melahirkan mengalami kesulitan dan harus dibantu menggunakan alat medis untuk memudahkan proses kelahiran, akan tetapi terdapat risiko yang muncul dari penggunaan alat medis bila terjadi kesalahan dalam penggunaannya, seperti tidak sengaja menjepit saraf mata yang menyebabkan kebutaan pada bayi.

2) Kecelakaan

Kecelakaan berpotensi besar penyebab tunanetra yang dialami. Benda yang mengenai mata baik secara langsung maupun tidak langsung dapat menyebabkan ketunanetraan. Contoh kecelakaan yang menyebabkan tunanetra adalah seperti kepala terbentur benda keras, bola mara yang kemasukan benda asing.

3) Glaukoma

Glaukoma adalah penyakit mata yang disebabkan oleh tekanan cairan bola mata yang terlalu tinggi. Tekanan yang tinggi akan menyebabkan bola mata pecah dan menjadi buta.

4) Diabetes melitus

Penyakit ini merupakan gangguan pada proses metabolisme tubuh yang tidak dapat memproduksi insulin secara normal. Penyakit ini beresiko menyerang organ tubuh, salah satunya mata yang bisa berakibat buta.

5) Malnutrisi berat

Dalam menjalani kehidupan, manusia membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Apabila asupan gizi tidak seimbang atau kurang maka dapat menimbulkan kelainan yang kompleks. Terutama kekurangan vitamin A, jika asupan vitamin A tidak terpenuhi akan menyebabkan gangguan pada kinerja mata (Kamal, 2021).

c. Klasifikasi Tunanetra

Klasifikasi tunanetra dapat ditinjau dari ketajaman penderita tunanetra dalam melihat objek penglihatannya. Penderita tunanetra dapat diklasifikasikan secara garis besar pada dua klasifikasi.

a) Penderita tunanetra *low vision*

Penderita tunanetra low vision adalah individu yang masih memiliki sisa penglihatan, akan tetapi sudah tidak bisa dibantu lagi menggunakan alat optik atau lainnya. Penderita masih bisa melihat beberapa objek atau benda yang berukuran besar walaupun terlihat sedikit kabur.

b) Penderita tunanetra total

Seorang yang menderita tunanetra total merupakan seorang individu yang tidak memiliki sedikit pun sisa penglihatan atau kemampuan matanya menerima rangsangan cahaya sudah tidak berfungsi secara total (Kamal, 2021).

B. Kajian Terdahulu

Penelitian-penelitian sebelumnya adalah kajian penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan peneliti sebelumnya yang diperoleh dari banyaknya sumber ilmiah seperti : tesis, skripsi, serta jurnal. Berikut ini merupakan penelitian-penelitian sebelumnya yang menjadi acuan peneliti ini.

1. Jurnal dengan judul “Implementasi teknik Self Management : Efektivitas Dalam Pengembangan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan” oleh Agung Kesna Mahatmaharti, Tri Handono, Selvi Mellenia Putri menunjukkan bahwa terdapat efek teknik dari self management terhadap kemandirian yang sudah dibuktikan secara empiris, dan efek tersebut terlihat dari peningkatan

Skor Skala Kemandirian Diri (SKD) peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan teknik self management (Kesna Mahatmaharti et al., 2022)

2. Skripsi dengan judul “Kefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP” oleh Yeny Sukma Dian Puspitasari (2018). Menunjukkan bahwa kemandirian belajar siswa sebelum diberikan teknik self management rata-rata kemandirian belajar rendah, kemudian terjadi peningkatan setelah dilakukan treatment teknik self management. Hal ini mengemukakan bahwa konseling kelompok teknik self management efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa (Dian, 2018)
3. Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” oleh Ozy Asmawati. Memunjukkan bahwa konseling individu dengan Teknik Self Management dapat meningkatkan sikap tanggung jawab belajar peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung (Asmawati, 2017).
4. Jurnal dengan judul “The Effect Of Self Management On Comsumptive Behavior In Students” oleh Asni, Najma Mega Wangi, dan Nur Aini (2021). Menunjukkan bahwa Teknik Self Management berada di tingkat sedang mendekati tinggi, sedangkan perilaku konsumen cukup mendekati rendah. Ini menunjukkan bahwa self

management meningkat dan perilaku konsumen menurun. Oleh karena itu terdapat pengaruh pada kedua variabel tersebut, yang artinya semakin tinggi tingkat self managemnt mahasiswa BKI Fkip Umahamka, semakin rendah perilaku komsumsinya(Asni et al., 2021)

5. Jurnal dengan judul "Effecriviness Of Self Manangement Techiques To Reduce Truant Students Behavior in Middle School" oleh Leny Latifah (2019). Menunjukkan bahwa pembolosan tingkat kelas 7 Siswa SMP Muhammadiyah 4 Singosari Malang sebelum mendapatkan Teknik Self Manangement berada pada kategori yang tinggi, dan setelah mendapatkan Teknik Self Management dapat menrunkan kebolosan pada kelas 7 siswa Smp Muhammadiyah 4 Singosari Malang(Latifah, 2019).

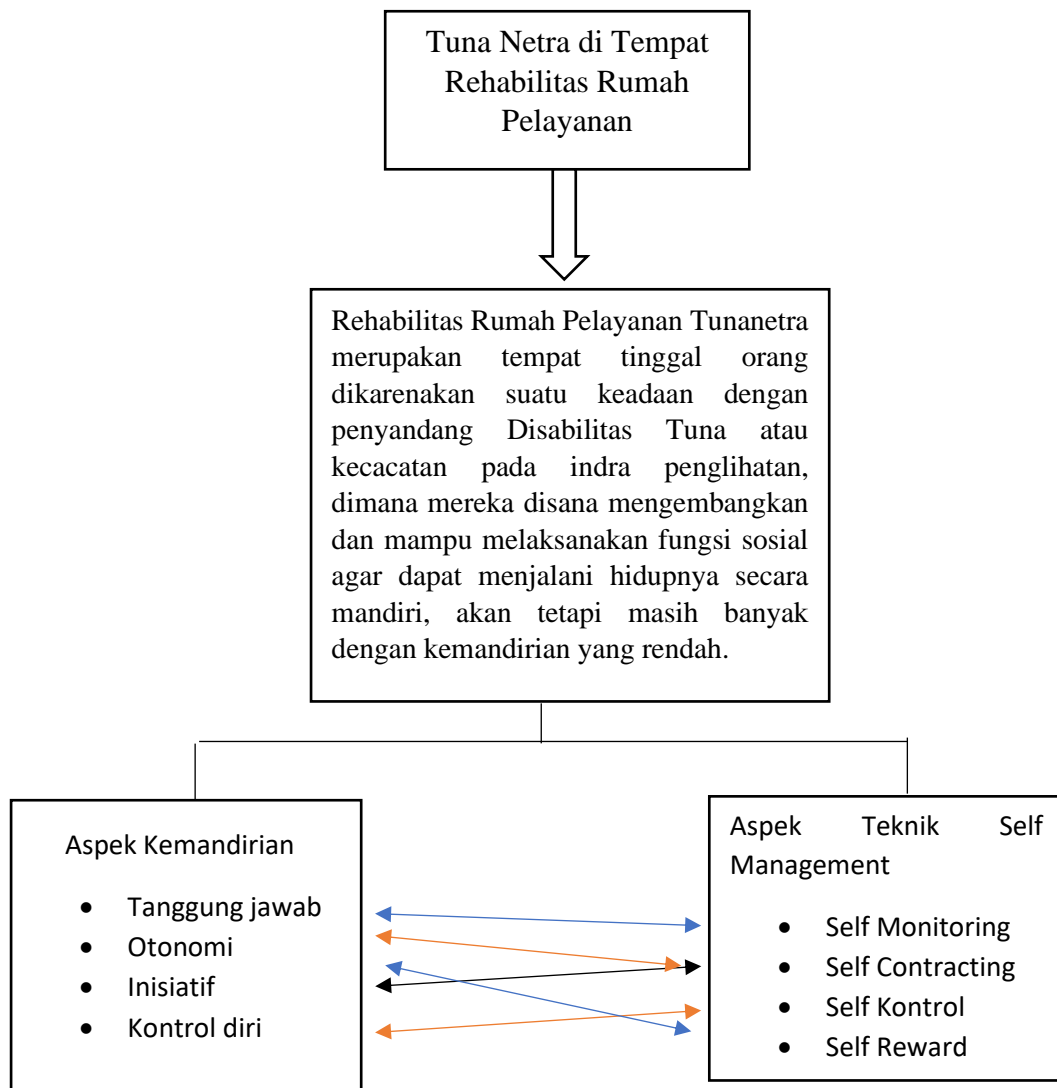
C. Kerangka Berfikir

Penyandang tunanetra pasti akan menghadapi dimana harus hidup mandiri. Kemandirian tanpa terkecuali bagi penyandang Tunanetra memiliki arti yang dapat melakukan segala sesuatu apapun tanpa bantuan orang lain seminimal mungkin. Hal yang rumit dialami oleh seseorang yang mengalami kecacatan mata akibat faktor genetik maupun faktor kecelakaan. Kemandirian yang di peroleh penyandang tunanetra tentu harus melewati berbagai tahapan-tahapan. Tahapan-tahapan ini berupa penyesuaian diri terhadap kecacatan yang di alami dan memerlukan proses yang relatif lama. Khususnya bagi penyandang tunanetra, penyesuaian ini berupa adanya kemampuan unutupuk melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari seperti menyiapkan keperluan harian maupun

kebersihan diri dan lingkungan, serta pentingnya kemampuan melakukan pekerjaan untuk memehuni kebutuhan hidup. Jika seorang tunanetra yang memiliki kemandirian yang rendah maka ia akan selalu hidup bergantung dengan orang yang ada disekitarnya.

Cara yang dapat dilakukan guna meningkatkan kemandirian para penyandang tunanetra yang masih belum optimal yakni dengan menggunakan treatment teknik self management. Teknik self management dapat diterapkan sebagai sarana untuk memperbaiki pola perilaku seseorang dan dapat dijadikan solusi dalam meningkatkan kemandirian.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, maka dapat disusun kerangka berfikir untuk mendapatkan jawaban sementara dari topik yang sudah dikemukakan tersebut :

Gambar 1. Kerangka Berfikir Penelitian

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dikarenakan jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- Ha : Teknik Self Manangement efektif terhadap meningkatkan kemandirian Tunanetra
- H0 : Teknik Self Manangement tidak efektif terhadap meningkatkan kemandirian Tunanetra

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik *Quasi Experimental Design*. Menurut Sugiyono (2019) penelitian *Quasi Experimental Design* mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Sedangkan jenis dari *Quasi Experimental Design* yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*

Alasan peneliti memilih penelitian eksperimen untuk meneliti pengaruh dari suatu perilaku atau tindakan atau treatment terhadap gejala atau kondisi suatu kelompok. Desain eksperimen dapat dijelaskan sebagai berikut :

Gambar 2. *Desain pretest-posttest control group design*

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Keterangan :

O_1 = Nilai Pretest sebelum perlakuan

X = Perlakuan menggunakan Teknik Self Management

O_2 = Nilai Posttest setelah diberi perlakuan.

Pada desain diatas, peneliti melakukan satu kali pengukuran pada suatu objek (pre test) sebelum adanya perlakuan (treatment), kemudian peneliti memberikan perlakuan (treatment) dan setelah itu dilakukan pengukuran kedua kalinya (post test).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi yang dipilih dalam melaksanakan penelitian ini adalah Rumah Layanan Bhakti Candrasa Surakarta, yang berlokasi di Jalan Dr. Radjiman No.622 Kode Pos 57146 Waktu penelitian ini dilaksanakan secara singkat pada bulan Maret-Selesai.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian Tunanetra di Rumah layanan Bhakti Candrasa Surakarta. Populasi yang diambil adalah 20 penyandang disabilitas tunanetra.

2. Sampel

Sugiyono (2019:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena adanya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili (Representatif). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu salah satu teknik pengambilan sampel yang berdasarkan suatu pertimbangan. Kriteria subjek penelitian yang termasuk dalam penelitian yang termasuk dalam penelitian ini adalah :

1. Penyandang disabilitas tunanetra yang mengalami kebutaan tidak sejak lahir
2. Memiliki skor permasalahan kemandirian yang rendah.

D. Teknik Pengumpulan Data

Salah satu kegiatan dalam penelitian ini adalah menentukan cara mengukur variabel penelitian dan alat pengumpulan data. Untuk mengukur variabel diperlukan instrument dalam pengumpulan data. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini terdapat tiga macam yaitu metode Observasi, Wawancara dan metode angket.

1. Observasi

Menurut Tanzeh (2009: 58) observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung yang dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Observasi sebagai alat pengumpulan data banyak digunakan untuk mengukur tingkah laku ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati dengan baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan.

2. Kuesioner (Angket)

Menurut Sugiyono (2019:142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Menurut Sugiyono (2019) skala

likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi dimana subjek diminta untuk mengisi tingkat kesetujuan dan ketidaksetujuan mengenai pertanyaan dalam kuesioner. Bentuk skala *likert* menyajikan pertanyaan Favorable dan unfavorable yang terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam penelitian ini akan diberikan satu skala, yaitu skala kemandirian. Untuk selanjutnya dapat dilihat pada tabel mengenai kriteria penilaian skala kemandirian.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Skala Kemandirian

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorabel (+)	4	3	2	1
Unfavorabel (-)	1	2	3	4

Tabel 2. Kriteria Gambaran Umum Variabel

Kriteria	Rentang
Tinggi	$X > \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Sedang	$\text{Min Ideal} + \text{Interval} < X < \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Rendah	$X \leq \text{Min Ideal} + \text{Interval}$

Tabel 3. Blue Print Skala Kemandirian

Variabel	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah item
Kemandirian	Bertanggung Jawab	1. Melaksanakan hak dan kewajiban	6,8,10,21,29	2,4,11,23	9
		2. Menyelesaikan pekerjaan tepat waktu	33,25,39	5,17,26	6
	Otomotif	1. Mengerjakan pekerjaan tanpa disuruh	1,14,22,32	31,38,34	7
	Kontrol Diri	1. Mampu mengatasi permasalahan	45,49,46	47,48,40	6
	Inisiatif	1. Mampu berfikir dan bertindak kreatif	43,42,44	7,41	5
	Motivasi	1. Semangat dalam melakukan pekerjaan	9,15,20,18	12,30,35,37	8
		2. Tidak putus asa menghadapi kesulitan	16,27,28,36	3,13,19,34	8
			26	23	49

E. Variabel Penelitian

Setiap penelitian menggunakan variabel yang jelas sehingga memberikan gambaran data dan informasi apa saja yang diperlukan untuk memecahkan masalah tersebut. Variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi objek penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat.

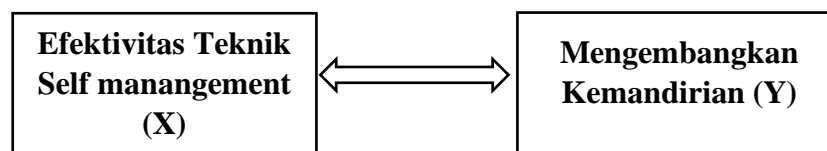
1. Variabel bebas (*Independen Variabel*)

Variabel bebas adalah variabel stimulus atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas merupakan variabel yang diukur atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungannya dengan suatu gejala yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah Teknik Self Management (X).

2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemandirian (Y) pada penyandang tunanetra.

Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu Teknik Self Manangement dan kemandirian. Secara skematis digambarkan sebagai berikut :



F. Definisi Oprasional

Definisi operasional merupakan kumpulan konsep mengenai fenomena yang diteliti. Untuk memudahkan pemahaman bagi orang lain. Definisi operasional dalam penelitian adalah :

1. Teknik Self Management

Teknik Self Management adalah suatu teknik yang menunjukkan dalam terapi kognitif behaviorial yang berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu paea klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah tingkah laku yang lebih efektif

2. Kemandirian

Kemandirian adalah suatu kemampuan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka tidak tergantung lagi dengan rang lain.

Kegiatan yang dilakukan mulai dari tidur sampai tidur kembali, dikenal dengan ADL (Activity of Daily Living). Kegiatan tersebut diantaranya merawat, mengurus dan memelihara diri pada kegiatan rutin yang mendasar yang harus dikuasai oleh manusia.

3. Tunanetra

Tuna netra adalah seseorang yang memiliki keterbatasan pada indera penglihatannya atau bahkan tidak mampu untuk melihat. Berdasarkan tingkat kebutannya, tuna netra dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu buta total dan low vision. Sedangkan berdasarkan usia kebutaan, dibedakan menjadi buta sejak lahir dan buta tidak sejak lahir seseorang yang sempat memiliki pengalaman untuk melihat kemudian mengalami kebutaan.

G. Uji Instrumen Penelitian

1. Uji validitas

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang mewujudkan suatu tingkat kevalidan pada instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila alat ukur validitas yang bagus, sehingga memiliki kebenaran yang kuat untuk mengetahui nilai validitas dari data kusioner pada masing-masing item setiap butir (Arikunto, 2020)

Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu test atau instrumen pengukuran dapat dikatakan validitas yang tinggi apabila alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan

maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Alat ukur yang digunakan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25 dan bertujuan untuk mengetahui tingkat kevalidan instrumen.

Validitas isi ,Uji validitas isi merupakan suatu pengujian dengan menghitung nilai dari validitas dari setiap butir soal yang ada di dalam instrumen penelitian. Untuk mewujudkan validitas isi yang baik harus digunakan dengan beragam metode. Pada tahapan awal pengembangan instrumen tujuan validitas isi adalah mengurangi variasi potensi kesalahan pembuatan instrumen dan meningkatkan kemungkinan diperolehnya indeks validitas konstruk dan studi lanjutan(saputra, 2017) lalu dengan Validitas konstruk Uji validitas konstruk adalah validitas yang membuktikan tinggi atau rendahnya item-item dalam skala psikologi dengan konstruksi teori yang mendasar atau fondasi penyusunan skala psikologi. Validitas konstruksi fokus pada sejauh mana alat ukur menunjukkan hasil pengukuran yang sesuai dengan defisinya. Definisi variabel harus jelas agar penilaian validitas konstruk lebih mudah. Jika definisi sudah berlandaskan teori yang tepat, dan pernyataan item soal telah sesuai, maka instrumen dinyatakan valid secara validitas konstruk(Yusup, 2018). Validitas konstruk merupakan tahapan setelah dilakukannya validitas isi, setelah item dinilai oleh ahli (expert judgement)(Saiffudin, 2019).

Gambar 3. Uji Aiken

Data yang telah didapatkan diuji melalui Uji *Aiken's V* :

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan :

S = r-1o

1o = Angka penilaian validasi yang rendah (dalam hal 1)

c = Angka validitas yang tertinggi

r = Angka yang diberikan oleh rater atau nilai

n = Jumlah rater atau peneliain atau pakar yang dinilai

2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda merupakan kemampuan item skala pada psikologi untuk membedakan setiap individunya yang diukur dengan atribut psikologisnya sehingga mendapatkan hasil yang bisa digunakan untuk mengkategorisasikan individu dalam tingkat tinggi, sedang ataupun rendah.

Uji daya beda item dilakukan setelah skala psikologi diuji cobakan kepada kelompok yang berkriteria sama dengan sampel penelitian (Saiffudin, 2019).

3. Uji Reabilitas

Uji Reabilitas merupakan suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data, karena instrumen tersebut sudah baik. Penelitian yang dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 25. Data untuk mencari reliabilitas menggunakan Uji *Cronbach's Alpha*. Skor reliabilitas 0,8 dikatakan memuaskan

tetapi peneliti dengan skor reliabilitas 0,7 sudah dapat dikatakan baik.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan teknik yang digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh mengikuti kurva normal atau tidak normal. Uji normalitas termasuk salah satu syarat dalam uji asumsi klasik yang penting dilakukan guna memperoleh kesimpulan yang tepat. Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov sebagai koefisien normalitas dan Asymp. Sig. (2-tailed) sebagai indikator signifikansi yang dianalisis melalui SPSS. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas sebagai berikut : Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka data disebut berdistribusi normal, tetapi jika Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) maka data tersebut berdistribusi tidak normal (Hermawan, 2018).

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan suatu prosedur uji statistik yang dimaksud untuk memperlihatkan bahwa adanya dua atau lebih kelompok data sampel yang berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama.

Hasil uji homogenitas pada SPSS versi 25 tercantum pada kolom Levene statistic sebagai homogenitas dan sig. Sebagai

acuan homogenitas sampel, jika Sig. Lebih dari 0.05 ($p > 0.05$) maka data bersifat homogen, tetapi jika sig, kurang dari 0.05 ($p < 0.05$) maka data bersifat heterogen atau tidak homogen (Nuryadi, 2017).

2. Uji Hipotesis

a) Paired Sampels T-Test

Data yang bersifat parametrik dan digunakan uji beda dua pengukuran dalam satu kelompok maka uji hipotesis yang digunakan adalah *Paired Samles T-Test*. *Paired Samles T-Test* bertujuan untuk mengukur tingkat perbedaan skor sebelum tes dan setelah tes pada kelompok eksperimen.

Uji hipotesis dengan Paired Samples T-Test pada kolom t yang menunjukkan perbedaan besaran dan sig. (2-tailed) yang menunjukkan signifikansi atau tidak dari perbedaan tersebut. Jika Sig. (2-tailed) lebih dari 0.05 ($p > 0.05$) maka tidak ada perbedaan, akan tetapi jika Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) maka signifikan atau terdapat perbedaan.

b) Wilcoxon Signed Ranks Test

Data yang bersifat nonparametrik dan digunakan uji beda dua pengukuran dalam satu kelompok maka uji hipotesis yang digunakan adalah Wilcoxon. Hasil uji hipotesis dengan Wilcoxon terdapat pada tabel *Test Statitics (Z)* sebagai besaran perbedaan dan Asymp. Sig. (2-tailed) sebagai penentu perbedaan signifikansi. Jika Asymp. Sig. (2-tailed) lebih dari 0.05 ($p > 0.05$) maka tidak

terdapat perbedaan antara dua pengukuran, tetapi jika Asymp. Sig. (2-tailed) kurang dari 0.05 ($p < 0.05$) maka tersapat perbedaan antara dua pengukuran.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah RPS Netra Bhakti Candrasa Surakarta

Permasalahan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Adalah permasalahan yang tidak ada habisnya di negeri Indonesia ini. Salah satu masalahnya yaitu penyandang Disabilitas Sensorik Netra. Hal ini berakibat pada kurangnya kesejahteraan. Permasalahan akan bertambah kompleks jika penyandang disabilitas tersebut tidak mendapatkan bimbingan dan rehabilitasi dari lembaga, baik itu lembaga negeri maupun swasta.

Menyadari permasalahan ini maka Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, dalam hal ini Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah melalui Panti Pelayanan Sosial Wanita Wanodyatama Surakarta, Rumah Pelayanan Sosial Netra Bhakti Candrasa Surakarta dengan landasan profesi pekerjaan sosial melaksanakan bimbingan dan rehabilitasi sosial bagi penyandang disabilitas netra.

2. Letak Geografis RPS Netra Bhakti Candrasa Surakarta

RPS Netra Bhakti Candrasa Surakarta terletak di Jalan Dr. Radjiman No. 622, Pajang, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Tempat ini berada di pinggir jalan raya penghubung kota kartasura dengan Surakarta. Sehingga lokasi tersebut dapat dinyatakan sebagai lokasi yang sangat setrategis. Lokasi tersebut mudah di jangkau oleh para penyandang disabilitas netra di seluruh Jawa Tengah. Alamat lengkap RPS Netra Bhakti Candrasa Surakarta :

Alamat : Jl. Dr. Radjiman No. 622, Pajang, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah.

Telepon : (0271) 716985

Kode Pos : 57146

3. Visi dan Misi

a. Visi

Menuju Jawa Tengah sejahtera dan berdikari “Tetep mboten korupsi mboten ngapusi”.

b. Misi

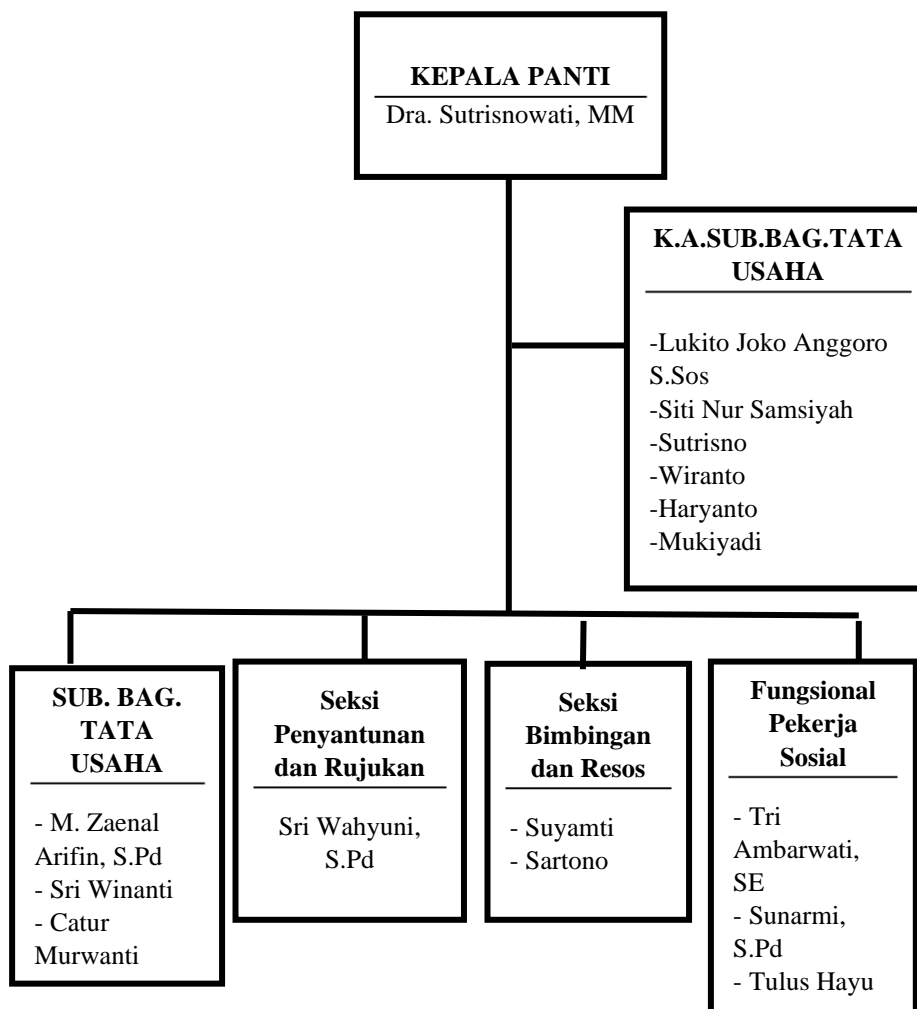
- 1) Membangun masyarakat Jawa Tengah yang Religius, Toleran, & Guyub.
- 2) Mempercepat reformasi birokrasi yang dinamis serta memperluas sasaran ke pemerintah kabupaten/kota.

- 3) Memperkuat kapasitas ekonomi rakyat dan membuka lapangan kerja untuk mengurangi kemiskinan dan pengangguran.
 - 4) Menjadikan rakyat Jawa Tengah yang sehat, lebih pintar, lebih berbudaya, dan mencintai lingkungan.
4. Tujuan Berdirinya RPS Netra Bhakti Camdrasa Surakarta
- a. Menyusun rencana kerja teknis operasional penyantunan, bimbingan dan rehabilitasi sosial penyandang disabilitas netra.
 - b. Pelaksanaan kebijakan teknis operasional penyantunan, bimbingan dan rehabilitasi sosial penyandang disabilitas netra.
 - c. Pemantauan, evaluasi dan pelaporan di bidang penyantunan, bimbingan dan rehabilitasi sosial disabilitas netra.
 - d. Pengelolaan ketatausahaan.
 - e. Pelaksanaan tugas lain yang diberikan oleh Kepala Dinas Sosial sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya.

5. Fasilitas yang tersedia
 - a. Tempat latihan pijat
 - b. Tempat fitness
 - c. Komputer braille
 - d. Asrama dan kelas yang nyaman
 - e. Karawitan dan band

6. Struktur Organisasi RPS Netra Bhakti Candrasa Surakarta.

Tabel 4. Struktur *Organisasi*



B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2022. Penelitian ini melakukan studi pendahuluan dengan cara menyebarkan kuisioner kepada pada Penerima Manfaat (PM) netra. Subjek penelitian ini berjumlah 6 responden dan jumlah populasi 20 populasi. Teknik pengambilan subjek menggunakan teknik Purposive Sampling. Proses pengambilan data dilakukan secara bertahap, yakni melalui tahap persiapan, tahap pengambilan data, dan tahap mengolah data dan hasil penelitian. Pada tahap ini, penelitian menyebarkan kuisioner kepada para PM netra, kemudian menyusun alat ukur Kemandirian yang selanjutnya skala tersebut divalidasi oleh empat orang rater alat ukur psikologi atau *expert judgement*. Berikut nama rater skala/*expert judgement* pada skala Kemandirian, antara lain :

Tabel 5. Expert Judgement Skala Penelitian

NO.	Nama	Jabatan	Asal Instansi
1	Dr. Isnanita Noviya Andriyani, M.Pd.I	Dosen	UIN RMS Surakarta
2	Ayatullah Kuttub Hardew, M.Psi., Psikolog	Dosen	UIN RMS Surakarta
3	Hanna Hardipratono, M.Psi., Psikolog	Psikologi	Lingkar Psikologi
4	Michelle Tania, M.Psi., Psikolog	Psikologi	Lingkar Psikologi

Pada tahapan pengambilan data, peneliti melakukan uji coba skala kepada 3 Penyandang Tunanetra yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian yakni Penyandang Tunanetra yang memiliki Kemandirian yang rendah. Jumlah item pernyataan yang

disebarkan kepada subjek uji coba berjumlah 49 item, selanjutnya dilakukan proses olah data hasil dari uji coba. Hasil uji coba skala diolah menggunakan microsoft excel dan aplikasi Spss, sehingga diperoleh hasil uji validitas, daya beda item dan reabilitas skala penelitian.

1. Uji validitas

Hasil uji validitas dan daya beda item pada skala kemandirian menunjukkan 21 item dari 49 item dinyatakan gugur. Pada hasil daya beda item menggunakan indeks daya beda dibawah 0,300 . berikut sebaran item skala yang gugur setelah di uji coba :

Tabel 6. Blueprint Skala Kemandirian Setelah Uji Coba

Variabel	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Item
	Bertanggung jawab	1.melaksanakan hak dan kewajiban	6*,8*,10*,21,29	2,4,11,23	9
		2.menyelesaikan pekerjaan tepat waktu	33,25,39	5*,17,26*	6
Kemandirian	Otonomi	1.mengerjakan pekerjaan tanpa disuruh	1*,14*,22,32	31*,38*,34*	7
	Kontrol Diri	1.mampu mengatasi permasalahan	45,49*,46	47,48,40	6
	Motivasi	1. mampu berfikir dan bertindak kreatif	43,42*,44*	7*,41*	5
		1. semangat dalam melakukan pekerjaan	9*,15,20,18	12,30*,35,37	8
		2. tidak putus asa menghadapi kesulitan	16*,27*,28,36*	3,13*,19,24	8
		Jumlah	26	23	49

(*) item gugur setelah diuji coba

Setelah dilakukan uji coba skala, maka peneliti menyesuaikan sebaran item skala. Sebagai berikut :

Tabel 7. Bleprint Skala Kemandirian setelah Disesuaikan

Variabel	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Item
Kemandirian	Bertanggung jawab	1. melaksanakan hak dan kewajiban	11, 17	1,3,4,13	5
		2. menyelesaikan pekerjaan tepat waktu	19,15,22	7	4
	Otonomi	1. mengerjakan pekerjaan tanpa disuruh	18,12		2
	Inisiatif	1. mampu mengatasi permasalahan	25,26	27,28,23	5
		2. mampu berfikir dan bertindak kreatif	24		1
	Motivasi	1. semangat dalam melakukan pekerjaan	6,10,8	5,20,21	6
		2. tidak putus asa menghadapi kesulitan	16	2,9,14	4
		Jumlah	14	14	28

2. Uji Reliabilitas

Setelah mengetahui hasil uji validitas dan daya beda item pada skala yang digunakan, didapatkan koefisien reabilitas pada skala kemandirian

Koefisien Reabilitas Skala Kemandirian

Tabel 8. Hasil Reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,657	28

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah item yang dianalisis dalam skala psikologi sebanyak 28 item pernyataan, dan nilai Cronbach's Alpha menunjukkan tingkat reliabilitas sebesar 0,657 dimana kategori dapat diterima secara minimal. Sehingga kemandirian yang rendah memiliki nilai signifikansi di bawah 0,800

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dari subjek peneliti berada pada kurva normal atau tidak, melalui Uji Shapir-Wilk dengan program SPSS 25.0 For Windows. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil Test	Pretest Eksperimen	,461	6	,000	,617	6	,001
	PostTest Eksperimen	,356	6	,017	,687	6	,004

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari Pretest dan Posttest subjek sebesar 0,001 dan 0,004 $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi secara tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui tingkat homogenitas pada sampel penelitian. Hal ini juga dapat diartikan dengan sampel yang digunakan berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Jika nilai signifikansi > 0.05 maka data bersifat homogen. Berdasarkan hasil uji levene Statistic diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil Uji Homogen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,036	1	10	,853

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikasi sebesar 0.853 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data bersifat homogen.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji Hipotesis digunakan dalam penelitian ini dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* dikarenakan hasil data bersifat Non-Parametrik. Dasar pengambilan keputusan uji hipotesis adalah jika signifikasi ($p < 0.05$) maka data tersebut signifikan atau terdapat perbedaan, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya jika nilai signifikasi ($p < 0.0$) maka data tersebut tidak signifikasi atau tidak ada perbedaan, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Berikut tabel hasil uji hipotesis :

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2,207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikasi pada kolom Sig.(2 Tailed) sebesar $0.027 < 0.05$ maka signifikasi atau

terdapat perbedaan dari hasil pengukuran antara Pretest dan posttest.

Berikut hasil skor Pretest dan Posttest :

Tabel 12. Hasil Skor Pretest dan Posttest

No.	Subjek	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1.	BK	70	90
2.	TW	70	91
3	YN	70	97
4	WH	70	90
5	AD	64	89
6	AN	71	90

Berikut tabel yang menunjukkan perbedaan pengukuran Pretest dan Posttest :

Tabel 13. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	6 ^b	3,50	21,00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Dari hasil tabel 1.12 diatas, dijelaskan bahwa data hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikannya treatment. Positive Ranks terdapat Nilai N 6 artinya sampel tersebut mengalami peningkatan hasil dari Pretest ke Posttest. Mean Ranks atau rata rata peningkatannya sebesar 3,50 dan Sum Of Ranks atau jumlah Ranking Positif sebesar 21,00 serta nilai

Ties adalah 0 berarti tidak adanya kesamaan nilai Pretest dan Posttest. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi ($p < 0.05$) maka data tersebut signifikan atau terdapat perbedaan, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan kemandirian pada penyandang Tunanetra.

3. Hasil Kategorisasi

Peneliti menentukan skor Mean (M) dan Skor Deviasi (SD) pada variabel yang dapat digunakan untuk membuat kategorisasi skor tingkat kemandirian yang rendah bagi penyandang Tunanetra dan dibagi tiga kategorisasi dalam yakni rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan rumus tabel sebagai berikut :

Tabel 14. Norma kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$

Berdasarkan rumus tersebut, maka diperoleh kategorisasi kemandirian yang rendah pada penyandang tunanetra sebagai berikut :

Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala

Kategorisasi	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < (78-7)$	$X < 71$	6	30%
Sedang	$(78-7) < X < (78+7)$	$71 \leq X < 85$	10	50%
Tinggi	$X \geq (78+7)$	$85 \geq X$	4	20%
			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa penerima manfaat Tunanetra yang memiliki kemandirian yang rendah sebesar 30% atau berjumlah 7 orang penyandang tunanetra. Subjek dengan tingkat kemandirian yang sedang berjumlah 20% atau berjumlah 4 orang penyandang tunanetra, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kemandirian penyandang tunanetra berada pada tingkat sedang yaitu sebesar 50%.

D. Pembahasan

Peneliti ini merupakan penelitian yang menggunakan desain Quasi Experiment dengan penentuan sampel di pilih secara purposive sampling dengan kriteria tertentu, kelompok yang menjadi sampel diberi perlakuan menggunakan Teknik Self Management. Sampel pada penelitian ini sebanyak 6 penyandang Tunanetra yang memiliki kemandirian yang rendah sebagai kelompok eksperimen.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan Teknik Self Management untuk meningkatkan kemandirian bagi Penyandang Tunanetra. Peneliti melakukan Uji Validitas, Uji Reabilitas dan Uji Daya Beda dari skala Kemandirian yang dibuat Jumlah item skala

kemandirian sebelum dilakukan Uji Validitas yaitu 49 item yang terdiri dari 26 Favorabel dan 23 Unfavorabel. Setelah melakukan pengurangan item yang tidak valid maka dilakukan perhitungan nilai validitas aiken V yang mendapatkan nilai rata-rata Validitas dan memiliki Nilai Koefisien Cronbach's Alpha 0,657. Hal ini menunjukkan bahwa skala kemandirian valid dan dapat digunakan secara minimal untuk penelitian. Item pernyataan yang digunakan setelah uji validitas adalah 28 item.

Uji Hipotesis yang dilakukan peneliti, sebelumnya dilakukan uji asumsi berupa Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Uji Normalitas bertujuan agar mengetahui apakah sebaran data dari subjek peneliti berada pada kurva normal atau tidak normal, jika normal maka variabel biasanya yang terjadi pada subjek bersifat minim atau sedikit (Saifuddin,2019). Dan Uji Homogenitas juga bertujuan untuk membuktikan bahwa sebaran data yang dimanipulasi dalam serangkaian analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keberagamannya. Hasil Uji Analisis diperoleh nilai signifikansi dari nilai Pretest dan Posttest subjek sebesar 0,001 dan 0,004 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi secara tidak normal. Pada Uji Homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.853 < 0.05 maka dapat di Simpulkan bahwa sebaran data bersifat Homogen.

Berdasarkan Uji Asumsi yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidan normal dan bersifat homogen, amak peneliti

melakukan analisis data yang bersifat Non-Parametrik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil dari nilai signifikansi menunjukkan bahwa pada Komlom Asymp. Sig (2-Tailed) sebesar $0.002(0.27) < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa data signifikansi terdapat perbedaan dari hasil pengukuran Pretest dan Posttest.

Serta hasil dari Uji Wilcoxon Signed Ranks terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikannya treatment. Positive Ranks terdapat Nilai N 6 artinya sampel tersebut mengalami peningkatan hasil dari Pretest ke Posttest. Mean Ranks atau rata-rata peningkatannya sebesar 3,50 dan Sum Of Ranks atau jumlah Ranking Positif sebesar 21,00 serta nilai Ties adalah 0 berarti tidak adanya kesamaan nilai Pretest dan Posttest.

Hal ini menunjukkan bahwa Teknik Self Management efektif untuk meningkatkan kemandirian Penyandang Tunanetra. Sebagaimana aspek Teknik Self Management ada Self Monitoring (Keterbukaan), Self Contracting (Perjanjian), Self Control (Penguasaan), Self Reward (Reinforcement Positif). Semakin tinggi nilai kemandirian peserta didik maka semakin baik kemampuannya. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka hipotesis alternatif (H_a) penelitian ini bahwa Teknik Self Management (X) efektif untuk meningkatkan kemandirian yang rendah (Y) bagi penyandang Tunanetra di Rumah Pelayanan Sosial Bhakti Candrasa Surakarta.

Hasil analisis diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yenny Sukma (2018) diketahui bahwa penelitian ini menggunakan One group posttest design yang terdiri dari satu kelompok yang mempunyai kemandirian yang rendah kemudian diberikan Treatment berupa konseling kelompok dengan Teknik Self Management ini melibatkan 7 orang Siswa SMP N 1 Balerejo Madiun yang memiliki kemandirian belajar yang rendah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kemandirian belajar siswa sebelum diberikan teknik self management rata-rata kemandirian belajarnya 107,71 kemudia terjadi peningkatan setelah adanya teknik self managemet sebesar 136,86. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan konseling kelompok teknik untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Desy Tamsisva (2017) diketahui penelitian ini menggunakan penelitian eksperiment desain One Group Pretest-posttest, dimana tingkat kemandirian siswa termasuk dalam kategori rendah (2,04%). Tingkat kemandirian siswa sesudah mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik self management termasuk dalam kategori meningkat (51,64%).

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Self Manangement Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” oleh Ozy Asmawati. Memunjukkan bahwa konseling individu dengan Teknik Self

Manangement dapat meningkat sikap tanggung jawab belajar peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

Jurnal dengan judul “Implementasi teknik Self Management : Efektivitas Dalam Pengembangan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan” oleh Agung Kesna Mahatmaharti, Tri Handono, Selvi Mellenia Putri menunjukkan bahwa terdapat efek teknik dari self manangement terhadap kemandirian yang sudah dibuktikan secara empiris, dan efek tersebut terlihat dari peningkatan Skor Skala Kemandirian Diri (SKD) peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan teknik self management.

Jurnal dengan judul ”Effecriviness Of Self Manangement Techiques To Reduce Truant Students Behavior in Middle School” oleh Leny Latifah (2019). Menunjukkan bahwa pembolosan tingkat kelas 7 Siswa SMP Muhammadiyah 4 Singosari Malang sebelum mendapatkan Teknik Self Manangement berada pada kategori yang tinggi, dan setelah mendapatkan Teknik Self Management dapat menrunkan kebolosan pada kelas 7 siswa Smp Muhammadiyah 4 Singosari Malang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran kelompok eksperimen ketika Pretest dan Posttest. Berdasarkan uji analisis Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa kolom sig. (2 tailed) sebesar 0,027, hal ini berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 (<0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a di terima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan diketahui bahwa teknik self management dapat meningkatkan kemandirian Tunanetra di Rumah Pelayanan Sosial Bhakti Camdrasa Surakarta efektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Penerima Manfaat Tunanetra
 - a. Tunanetra dapat meningkatkan kemandiriannya dengan melakukan proses manajemen diri dan dapat melakukan kerjasama dengan teman-teman yang ada di pelayanan sosial Bhakti Candrasa.
 - b. Tunanetra dapat melatih kemandiriannya diluar rumah pelayanan tanpa bantuan orang lain.

2. Bagi lembaga Rumah layanan
 - a. Menerapkan pembelajaran yang efektif mengenai kemandirian yang dapat mendorong dan memotivasi Tunanetra untuk melakukan aktivitasnya tanpa bergantung kepada orang disekitarnya.
 - b. Tenaga Pekerja Sosial dapat Menerapkan Teknik Self Manangement untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan untuk mandiri bagi penyandang Tuanentra terutama pada Tunanetra yang sedang Orientasi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen yang menggunakan lebih dari satu kelompok dan mengembangkan modul perlakuan yang telah dibuat, melakukan tahapan eksperimen secara bertahap dan dalam jangka waktu yang bersamaan atau dapat menerapkan treatmenya di waktu yang lebih lama lagi agar hasilnya lebih optimal.

C. Keterbatasan Peneliti

Peneliti ini telah menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan dan sesuai dengan penelitian kuantitatif eksperimen. Tetapi, peneloiiti ini memiliki beberapa keterbatasan antara lain :

- a. Peneliti ini hanya dilakukan pada sampel penelitian Tunanetra yang memiliki sampel sedikit

- b. Keterbatasan waktu dan pemberian perlakuan dalam uji coba modul dilakukan hanya satu kali
- c. Peneliti ini dilakukan hanya sampai tahapan melakukan uji coba modul, sehingga peneliti tidak melakukan eksperimen secara penuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Wajdrogram, S. (2017). *Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (Penelitian Pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Muntilan) SKRIPSI Oleh.*
- Alsih. (2022). Penyandang Disabilitas Indonesia. *Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9, 1–6.
- Alyani, R., & Cipta, A. (2020). Dukungan Sosial Bagi Orang Dengan Disabilitas Netra Dalam Mencapai Prestasi Di Sekolah Luar Biasa. *Pengabdian Masyarakat*, 7, 414–424.
- Annisa. (2018). *Annisa, Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung, (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), Hlm. 36.*
- Annisa, R. (2019). *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Motivasi Bekerja Sebagai Pengajar Les Privat Mahasiswa Prodi Tadris Matematika Di Uin Sts Jambi Skripsi Rika Annisa Nim Tm.*
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (S. Arikunto, Ed.; 12th Ed.). Pt Rineka Cipta.
- Asmawati, O. (2017). *Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smp Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran.*
- Asni, A., Wangi, N. M., & Aini, N. (2021). The Effect Of Self Management On Consumptive Behavior In Students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 17. <https://doi.org/10.29210/152100>
- Astuti, M. (2016). *Kemandirian Eks Penerima Manfaat Panti Sosial Bina Daksa Self Reliance Of Former Beneficiaries Of Panti Sosial Bina Daksa Mulia Astuti (Vol. 5, Issue 02).*
- Ayu Retno, W. H. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Bimbingan Konseling Unesa*, 3, 3355–340.
- Azizah, Nur. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai.*
- Camalia. (2016). *Pengembangan Audiobook Dilengkapi Alat Peraga Materi Getaran Dan Gelombang Untuk Tunanetra Kelas Viii Smp.*

- Dhania Aulia, A. N. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Pembentukan Kemandirian Activity Of Daily Living Penyandang Disabilitas Netra. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7, 377–386.
- Dian, Puspitasari, Sukma, Yeny. (2018). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Smp Tesis*.
- Eka. (2019). *Kemandirian Anak Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua (Studi Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tk Di Kec.Petarukan Kab.Pemalang)*. Universitas Negeri Semarang.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Hani. (2021). *Upaya Mengembangkan Kemandirian Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Pada Penyandang Disabilitas Dinas Sosial Provinsi Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Hermawan, H. (2018). *Metode Kuantitatif Untuk Risert Bidang Kepariwisataaan*. 1–179. <https://doi.org/10.17605/osf.io/ybsw9>
- Januari. (2014). *Peran SLB-A Yaketunis Terhadap Pembentukan Kemandirian Activity Of Daily Living Anak Tunanetra Pada Tingkat Sekolah Dasar*. . Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Kamal. (2021). *Kebermaknaan Hidup Penyandang Tunanetra (Studi Kasus Pada Seorang Penyandang Tunanetra Di Penujak Toro Desa Penujak Kecamatan Praya Barat Lombok Tengah)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kesna Mahatmaharti, Handono, T., & Putri, S. M. (2022). Implementasi Teknik Self Management: Efektifitas Dalam Pengembangan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan. *SCHOULID: Indonesian Journal Of School Counseling*, 7(1), 8–21. <https://doi.org/10.23916/081998011>
- Khofiyya Fathimah, N. C. A. (2020). Aksesibilitas Sebagai Bentuk Kemandirian Disabilitas Fisik Dalam Mengakses Fasilitas Pelayanan Publik Ditinjau Dari Activity Daily Living. *Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2, 120–132.
- Latifah, L. (2019). Effectiveness Of Self Management Techniques To Reduce Truant Students In Middle School. *Konselor*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.24036/0201981103804-0-00>
- Masna. (2013). Resiliensi Remaja Penyandang Tunanetra Pada Slb A Ruhui Rahayu Di Samarinda . *Psikoborneo*, 1, 28–32.

- Nurul. (2015). Pemahaman Siswa Tunanetra (Buta Total Sejak Lahir Dan Sejak Waktu Tertentu) Terhadap Bangun Datar Segitiga. *Pendidikan Matematika & Matematika, 1*.
- Nuryadi. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian* (Nuryadi, Ed.; Ke 1). Gramasurya .
- Purnama, C. (2017). *Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Perilaku Mencuri Pada Anak*.
- Rahmah, S., Dan, B., & Islam, P. (2019). Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra. In *Jurnal Ilmu Dakwah* (Vol. 18, Issue 2).
- Rantina, Mahyumi. (2015). Peningkatan Kemandirian Melalui Kegiatan Pembelajaranpractical Life (Penelitian Tindakan Di Tk B Negeri Pembina Kabupaten Lima Puluh Kota,Tahun 2015). *Pendidikan Usia Dini, 9*, 181–200.
- Rizky, A. N. (2019). *Pola Asuh Orang Tua Penyandang Tunanetra Dalam Membentuk Kemandirian Anak Di Kota Depok*. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya Melatih Kemandirian Anak. *Kordinat , 16*, 31–46.
- Saiffudin, A. (2019). *Penelitian Eskperimen Dalam Psikologi* (Ifran Fahmi & Ria, Eds.; Cerakan Ke 1). Prenadamedia Group.
- Saputra, G. (2017). *Analisis Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Buatan Guru Bahasa Makassar Kelas Viii Smpn 2 Binamu Kabupaten Jeneponto*.
- Siti Zubaedah. (2015). Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). *Pendidikan Anak, 1* (2), 69–77.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 1).
- Ulfa, M., Pd, S., Ni, M. S., & Suarningsih, K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. In *Jurnal Psikologi Konseling* (Vol. 12, Issue 1).
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7*(1), 17–23.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Pra penelitian

KUISISIONER PRA PENELITIAN

Istilah Identitas Anda

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan sebaik-baiknya dan pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan anda dengan memberi tanda centang
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS: Sangat Tidak Sesuai
3. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban sejujur-jujurnya, kerahasiaan akan menjamin seluruh kerahasiaan identitas jawaban anda.
4. Agar memudahkan pengisian identitas dan pengisian kuisisioner, maka akan dibacakan dan dibantu pengisiannya oleh pendamping.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha mengerjakan pekerjaan sehari-hari tanpa pengarahan secara terus menerus				
2	Saya sulit melakukan segala aktivitas tanpa bantuan orang lain				
3	Saya merasa kesulitan jika terpisah dengan orangtua.				
4	Saya akan merasa lebih senang jika ada oranglain yang menyelesaikan pekerjaan saya				
5	Saya memilih bersantai dari pada menyelesaikan pekerjaan yang belum selesai				
6	Saya berusaha menyiapkan perlengkapan keperluan sendiri				
7	Saya enggan dimintai tolong oleh teman saya yang keusudahan.				
8	Bangun tidur saya selalu merapikan tempat tidur.				
9	Saya tetap semangat dalam beraktivitas				

10	Saya menjalankan ibadah tanpa perlu diingatkan				
11	Saya kurang nyaman ketika ada yang menyuruh saya bersih-bersih				
12	Saya merasa bahwa kemampuan saya lebih rendah				
13	Saya akan menyerah jika menghadapi pekerjaan yang sulit dipanti.				
14	Setiap hal yang saya kerjakan adalah keinginan pribadi				
15	Saya menikmati aktivitas kegiatan di panti				
16	Saya berusaha berjalan sendiri tanpa menggunakan tongkat				
17	Saya malas saat melakukan kegiatan bersih-bersih				
18	Saya berusaha bersemangat dalam kegiatan kelas memasak				
19	Saya merasa ingin meninggalkan panti karena selalu melakukan kegiatan sendiri				
20	Saya akan menerima dengan senang hati apabila dimintai bantuan				
21	Saya mampu menuci pakaian saya dengan bersih				
22	Jika ada waktu luang saya membantu bersih-bersih dapur				
23	Saya merasa kesulitan ketika harus mengerjakan melipat baju				
24	Saya merasa tidak siap dengan perubahan yang akan saya jalani, karena keterbatasan fisik				
25	Saya akan menolak ketika teman saya mengajak bersantai saat pekerjaan saya belum selesai				
26	Saya merasa belum mampu melakukan pekerjaan baik dengan baik				
27	Saya yakin tanpa bantuan dari oranglain saya dapat mengatasi masalah yang dihadapi				
28	Teman-teman saya membantu dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit				
29	Saya mampu memilah dan memilih baju yang sopan				
30	Saya mengeluh ketika mengalami kesulitan pada pekerjaan sehari-hari				
31	Saya merasa kesulitan jika tidak dibantu orang sekitar				
32	Saya berusaha membuat rencana kegiatan agar saya memiliki kesibukan yang positif				
33	Saya mampu mengatur waktu untuk menyelesaikan pekerjaan				

34	Saya tidak mampu memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan bersih-bersih				
35	Saya merasa malas ketika mengikuti event kegiatan dipanti				
36	Saya mampu berpakaian dengan baik seperti memasang kancing baju				
37	Saya merasa belum mampu berjalan keluar sendirian				
38	Saya merasa sungkan ketika meminta tolong oranglain				
39	Saya merasa bahagia ketika pekerjaan saya selesai tepat waktu				
40	Saya tidak peduli jika ditegur oleh pekerja sosial				
41	Saya menunggu pekerja sosial menyuruh untuk melakukan pekerjaan				
42	Saya mengerjakan pekerjaan yang saya bisa kerjakan saja				
43	Saya mencoba untuk belajar mandiri				
44	Saya akan bertanya kepada pekerja sosial jika ada pembelajaran dikelas yang saya belum paham.				
45.	Keterbatasan fisik tidak mempengaruhi aktivitas saya				
46.	Ketika ada masalah saya berusaha menyelesaikannya sendiri				
47.	Saya akan meminta bantuan orang terlebih dahulu, sebelum mencoba menyelesaikan pekerjaan.				
48.	Saya akan menolak saran dari teman-teman				
49.	Saya bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan pekerjaan saya.				

Lampiran 2. Kuisisioner Kemandirian Setelah Uji Coba

Kuisisioner Kemandirian

Istilah Identitas Anda

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan sebaik-baiknya dan pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan anda dengan memberi tanda centang
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS: Sangat Tidak Sesuai
3. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban sejujur-jujurnya, kerahasiaan akan menjamin seluruh kerahasiaan identitas jawaban anda.
4. Agar memudahkan pengisian identitas dan pengisian kuisisioner, maka akan dibacakan dan dibantu pengisiannya oleh pendamping.

No	Pernyataan	F/UF	SS	S	TS	STS
1	Saya sulit melakukan segala aktivitas tanpa bantuan orang lain	UF				
2	Saya merasa kesulitan jika terpisah dengan orangtua.	UF				
3	Saya akan merasa lebih senang jika ada oranglain yang menyelesaikan pekerjaan saya	UF				
4	Saya kurang nyaman ketika ada yang menyuruh bersih-bersih	UF				
5	Saya merasa bahwa kemampuan saya lebih rendah	UF				
6	Saya menikmati aktivitas kegiatan di panti	F				
7	Saya malas saat melakukan kegiatan bersih-bersih	UF				
8	Saya berusaha bersemangat dalam kegiatan kelas memasak	F				
9	Saya merasa tidak semangat karena selalu melakukan kegiatan di panti sendiri	UF				

10	Saya akan menerima dengan senang hati apabila dimintai bantuan	F				
11	Saya mampu mencuci pakaian saya dengan bersih	F				
12	Saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan pekerjaan yang saya sukai	F				
13	Saya merasa kesulitan ketika harus mengerjakan melipat baju	UF				
14	Saya merasa tidak siap dengan perubahan yang akan saya jalani, karena keterbatasan fisik	UF				
15	Saya akan menolak ketika teman saya mengajak bersantai saat pekerjaan saya belum selesai	F				
16	Teman-teman saya membantu dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit	F				
17	Saya mampu memilah dan memilih baju yang sopan	F				
18	Saya berusaha membuat rencana kegiatan agar saya memiliki kesibukan yang positif	F				
19	Saya mampu mengatur waktu untuk menyelesaikan pekerjaan	F				
20	Saya merasa malas ketika mengikuti event kegiatan dipanti	UF				
21	Saya lebih suka berada di dalam kamar karena merasa malas	UF				
22	Saya merasa bahagia ketika pekerjaan saya selesai tepat waktu	F				
23	Saya tidak menerima kritik dan saran dari pekerja sosial	UF				
24	Saya mencoba untuk belajar mandiri	F				
25	Keterbatasan fisik tidak mempengaruhi aktivitas saya	F				
26	Ketika ada masalah saya berusaha menyelesaikannya sendiri	F				
27	Saya akan meminta bantuan orang terlebih dahulu, sebelum mencoba menyelesaikan pekerjaan	F				
28	Saya akan menolak saran dari teman-teman	UF				

Lampiran 3. Lembar Expert Judgement

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

No. Telepon : 08572079996

Bersedia untuk menjadi penelitian skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas psikologi tersebut yang terlampir layak untuk dipergunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh

Nama : Tiara Maharani

NIM : 191221019

Status : Mahasiswa

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Dengan demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-sebenarnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya

Kamis, 9 Februari 2023

Yang menyatakan



Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog.

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Michelle Tania, M.Psi.,Psikolog

Pekerjaan : Psikolog Klinis

Instansi : Lingkar Psikologi

No. Telepon :87782549403√

Bersedia untuk menjadi penelitian skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas psikologi tersebut yang terlampir layak untuk dipergunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh

Nama : Tiara Maharani

NIM : 191221019

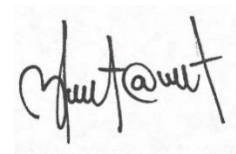
Status : Mahasiswa

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Dengan demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-sebenarnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya

Kamis, 23 maret 2023

Yang menyatakan



Michelle Tania, M.Psi.,Psikologi

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanna Hadipranoto, M.Psi.,Psikolog.

Pekerjaan : Psikolog

Instansi : Lingkaran Psikologi

No. Telepon : 0896 9230 1086

Bersedia untuk menjadi penelitian skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas psikologi tersebut yang terlampir layak untuk dipergunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh

Nama : Tiara Maharani

NIM : 191221019

Status : Mahasiswa

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Dengan demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-sebenarnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya

Kamis 23 Maret 2023

Yang menyatakan



Hana Hadipranoto, M.,Psi., Psikolog

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Isnanita Noviya Andriyani, M.Pd.I

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

No. Telepon : 08562906161

Bersedia untuk menjadi penelitian skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas psikologi tersebut yang terlampir layak untuk dipergunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh

Nama : Tiara Maharani

NIM : 191221019

Status : Mahasiswa

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Dengan demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-sebenarnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya

Kamis, 2 Maret 2023

Yang menyatakan



Dr. Isnanita Noviya Andriyani, M.Pd.I

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Aiken's Skala Kemandirian

No Item	rater 1		rater 2		rater 3		rater 4		$\sum s$	v	ket
	Skor	s	Skor	S	Skor	s	skor	S			
1	3	2	3	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
2	1	0	4	2	4	3	4	2	7	0,580	VALID
3	3	2	3	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
4	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
5	3	2	4	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
6	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
7	3	2	3	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
8	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID

9	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
10	3	2	4	2	2	3	4	2	9	0,750	VALID
11	3	2	4	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
12	3	2	4	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
13	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
14	4	3	4	2	4	3	4	2	10	0,830	VALID
15	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
16	3	2	4	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
17	1	0	3	2	4	3	2	2	7	0,580	VALID
18	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
19	3	2	4	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
20	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID

21	2	1	4	2	3	3	4	2	8	0,660	VALID
22	4	3	4	2	4	3	2	2	10	0,830	VALID
23	1	0	3	2	4	3	4	2	7	0,580	VALID
24	3	2	4	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
25	1	0	4	2	4	3	4	2	7	0,580	VALID
26	1	0	4	2	4	3	2	2	7	0,580	VALID
27	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
28	3	2	3	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
29	3	2	3	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
30	3	2	4	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
31	3	2	3	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
32	3	2	4	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID

33	1	0	4	2	4	3	4	2	7	0,580	VALID
34	3	2	3	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
35	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
36	3	2	4	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
37	3	2	3	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
38	3	2	3	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
39	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
40	3	2	4	2	4	3	2	2	9	0,750	VALID
41	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
42	2	1	4	2	4	3	3	2	8	0,660	VALID
43	3	2	3	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
44	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID

45	3	2	4	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
46	4	3	4	2	4	3	4	2	10	0,830	VALID
47	4	3	4	2	4	3	4	2	10	0,830	VALID
48	3	2	4	2	4	3	4	2	9	0,750	VALID
49	3	2	4	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID

Lampiran 5. Hasil Uji daya Beda Skala Kemandirian

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem2	79,67	41,333	,629	,620
aitem3	79,00	63,000	-,982	,780
aitem4	79,00	37,000	,569	,599
aitem6	78,33	46,333	,000	,657
aitem11	80,00	52,000	-,721	,706
aitem12	79,67	54,333	-,979	,720
aitem15	79,33	34,333	,939	,555
aitem17	80,00	52,000	-,721	,706
aitem18	80,00	39,000	,971	,595
aitem19	79,33	34,333	,939	,555
aitem20	79,00	39,000	,971	,595
aitem21	79,00	52,000	-,721	,706
aitem23	80,00	39,000	,971	,595
aitem24	79,67	32,333	,965	,535
aitem25	79,00	37,000	,569	,599
aitem28	78,67	54,333	-,979	,720
aitem29	79,00	39,000	,971	,595
aitem32	79,00	52,000	-,721	,706
aitem33	79,67	54,333	-,979	,720
aitem35	80,33	34,333	,939	,555
aitem37	80,00	31,000	,764	,547
aitem39	79,00	39,000	,971	,595
aitem40	80,00	39,000	,971	,595
aitem43	78,67	54,333	-,979	,720
aitem45	79,67	41,333	,629	,620
aitem46	79,00	39,000	,971	,595
aitem47	79,00	52,000	-,721	,706
aitem48	80,00	39,000	,971	,595

szLampiran 6. Uji Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,657	28

Lampiran 7. Hasil Skor Pre-test dan Post-test Tunanetra

No.	Subjek	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1.	BK	70	90
2.	TW	70	91
3	YN	70	97
4	WH	70	90
5	AD	64	89
6	AN	71	90

Lampiran 8. MODUL

MODUL PENELITIAN

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK SELF
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BAGI
PENYANDANG TUNANETRA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL BHAKTI
CANDRASA SURAKARTA**



Disusun Oleh :

Tiara Maharani

191221019

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

KATA PENGANTAR

Modul Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kemandirian Penyandang Tunanetra disusun sebagai acuan pedoman bagi peneliti untuk meningkatkan kemandirian dengan menggunakan Teknik Self Management sebagai pelatihan. Diharapkan melalui modul ini dapat meningkatkan Kemandirian bagi penyandang tunanetra, langkah-langkah penelitian ini dapat dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis. Dalam modul ini, sesuai dengan isi tertulis untuk memandu berbagai tahapan sesi yang sangat penting, sehingga lebih mudah untuk memandu dan terstruktur.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyandang disabilitas adalah kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan yang dapat menghambat partisipasi dan peran serta mereka dalam kehidupan bermasyarakat. Disabilitas merupakan keterbatasan yang dialami seseorang dengan lingkungannya, bukan hanya fisik atau jiwa, namun merupakan fenomena multi dimensi yang terdiri dari fungsi tubuh, keterbatasan aktivitas dan faktor lingkungan (Alsih, 2022)

Dalam Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 persentase pada penduduk umur 10 tahun ke atas yang mengalami disabilitas di Indonesia berjumlah 6,36% kesulitan dalam melihat, 3,35% kesulitan dalam mendengar, 3,76% kesulitan dalam berjalan, 2,81% kesulitan dalam menggerakkan tangan atau jari, 1,40% gangguan perilaku dan emosional, 1,52% kesulitan memahami berbicara orang lain, 1,02% kesulitan dalam mengurus dirinya sendiri. Berdasarkan persentase tersebut penyandang disabilitas terbesar adalah kesulitan dalam melihat 6,36% dan terkecil adalah kesulitan dalam mengurus dirinya sendiri 1,02% (Dhania Aulia, 2020)

Masyarakat Indonesia memiliki pandangan yang positif dan negatif terhadap penyandang disabilitas netra. Pandangan negatif menyatakan bahwa penyandang disabilitas memiliki sikap tidak berdaya, memiliki ketergantungan. Setiap manusia memiliki cara untuk melakukan kemandirian dalam kegiatan sehari-harinya. Termasuk penyandang disabilitas Tunanetra, dimana mereka memiliki cara tersendiri untuk melakukan kegiatan keseharian. Sebagian penyandang disabilitas tunanetra mampu melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik, sebagian penyandang disabilitas tunanetra juga memiliki kemandirian yang rendah.

Permasalahan yang dialami oleh penyandang disabilitas tunanetra memiliki segi keterbatasan dalam kegiatan sehari-harinya, bentuk orientasi mobilitas dikarenakan kurangnya pengalaman gerak psikomotorik terhadap lingkungannya dalam kemandirian. Kemandirian merupakan kemampuan dalam hidup seseorang yang

cukup penting, seseorang dikatakan mandiri jika dalam menjalani kehidupannya tidak bergantung kepada oranglain khususnya dalam kegiatan sehari-hari dalam merawat dirinya (*Activity of Daily Living*), kemandirian juga ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk mengambil keputusan serta mengatasi permasalahan. Ketika penyandang disabilitas tunanetra tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari, merawat diri dan selalu bergantung dengan oranglain maka akan menyebabkan rendahnya kemandirian (Muharani et al., 2013)

Konseling cognitive behavior merupakan proses edukasi, yang bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi perencana bagi dirinya sendiri dan menekankan pada perubahan kearah yang lebih baik. Self management adalah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling cognitive behavior, Self management merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengutangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli untuk menjadi manager bagi dirinya sendiri. Jadi dalam hal ini teknik self management dapat memberikan sumbangan untuk meningkatkan kemandirian yang rendah.

B. Tujuan dari pelatihan Self Management dalam Cognitive Behavior :

Tujuan umum cognitive behavior melalui teknik self management diharapkan dapat membantu konseli :

1. Mengembangkan kognisi baru yang dapat mempengaruhi konseli untuk berubah.
2. Mengembangkan kesadaran pada pola-pola hubungan perilaku yang sesuai untuk konseli.
3. Membantu mengubah tingkahlaku melalui pengelolaan diri internal dan eksternal.

C. Populasi

1. Penyandang disabilitas tunanetra yang mengalami kebutaan tidak sejak lahir di Rumah Layanan Bhakti Candrasa
2. Penyandang disabilitas tunanetra yang memiliki skor permasalahan kemandirian yang rendah di Rumah Layanan Bhakti Candrasa.

D. Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 10 penyandang tunanetra.

E. Trainer

Pelatihan ini diberikaj oleh seorang trainer yang ahli dalam bidang psikologo yang memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Konselor yang berlatar pendidikan S1 Bimbingan Konseling/Psikologi.
2. Memiliki rasa tanggung jawab sebagai helper professionals. Sehingga tidak memiliki keterpaksaan.
3. Mamahami konsep tentang penerapan teknik self management.

ALOKASI WAKTU

Waktu secara keseluruhan untuk menyelenggarakan pelatihan adalah selama tiga kali pertemuan, terbagi dari pertemuan pertama : Pretetst, pertemuan kedua : pemberian perlakuan, dan pertemuan ketiga : Postest.

RANCANGAN SCHEDULE

Tahapan Konseling	Pertemuan	Materi/Topik	Rincian Kegiatan	Waktu
Tahapan Awal : Penyebaran Pre-Test	Pertemuan 1	Memberikan Kuisisioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam. 2. Berdoa, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kesediaan peserta. 3. Menyampaikan Tujuan. 4. Penyebaran Angket 5. Penutup 	60 menit
Tahap Tengah : Implementasi Teknik	Pertemuan 2	Self Monitoring, Self Contracting	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Berdoa, menanyakan kabar. 3. Mengajarkan Self Monitoring, Contracting, Self Control, Self Reward 4. Menyimpulkan dan menutup pertemuan 	120 Menit
Tahap Akhir: Penyebaran Post-tets	Pertemuan 3	Memberikan Post-test	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam. 2. Berdoa dan menanyakan kabar. 3. mengevaluasi perubahan dan kemajuan selama proses konseling. 4. menyebarkan angket Post-test 5. penutup 	60 menit

TAHAP INTI KEGIATAN

a) Tahap pelaksanaan Self Monitoring dan Self Contracting

Pada pertemuan ke dua, pada tahap ini dilakukan teknik self management yaitu monitoring diri. Sesi awal kegiatan yaitu dengan membaca doa kemudian membangun rapport dengan menanyakan kabar dan kesiapan para klien untuk mengikuti kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya trainer menjelaskan tentang materi self monitoring, dan trainer mengajak konseli untuk mengidentifikasi penyebab perilaku yang membuat dirinya memiliki kemandirian yang rendah. Pembahasan selanjutnya yaitu mengenai Self Contracting dimana trainer menjelaskan tentang perjanjian pada diri sendiri yaitu dengan (1) konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya tentang kemandiriannya, (2) konseli meyakini semua yang ingin diubahnya, (3) konseli berkerja sama dengan teman atau keluarga untuk program self managementnya, (4) konseli dapat membuat skedul kegiatan yang positif, dan dapat mengatur waktu dengan baik dan memprioritaskan kegiatan yang lebih bermanfaat.

b) Tahap pelaksanaan Self Control dan Self Reward

Pada pertemuan kedua, Selanjutnya trainer menjelaskan tentang self control, trainer memberikan contoh perilaku mengatur waktu sebaik-baiknya agar bisa produktif dan mengurangi rasa malas untuk melakukan aktifitas sehari-hari di panti, konseli mampu mengontrol perilakunya dan

meminimalisir penyebab terjadinya kemandirian yang rendah. Pembahasan selanjutnya yaitu mengenai self reward, pada tahapan kegiatan ini konseli diajarkan untuk memberikan reward kepada dirinya sendiri, dan menentukan penguatan yang telah ditentukan yaitu “jika saya mampu mengurangi perilaku malas dalam melakukan kegiatan sehari-hari maka saya mampu memajemen diri saya dari kegiatan yang telah bermanfaat serta saya mampu bertanggung jawab terhadap tugas dan diri saya”. Konseli memberikan pujian kepada dirinya sendiri bahwa dia berhasil untuk mengubah kemandiriannya yang rendah dengan usahanya sendiri. Pada sesi akhir, trainer meminta konseli untuk menyampaikan pengalamannya mengikuti kegiatan dan manfaat yang didapatkan dari pembahasan pada kegiatan ini, dan menyimpulkan topik pembahasan dan kesan serta pesan dalam kegiatan hari ini.

c) Tahap pengakhiran/Terminasi

Pada pertemuan ke tiga ini, trainer membagikan skala (post-test) yang berisi pernyataan indicator tentang kemandirian, pada pertemuan ini peneloti menjelaskan petuju pengisian skala yang akan dibantu oleh rekan dari peneliti untuk membacakan dan mengisi skala. Setelah konseli mengisi skala kemandirian. Trainer dan konseli mendiskusikan tujuan atau keberhasilan yang telah dicapai dan kepuasan konseli selama kegiatan, peneliti memberikan motivasi kepada konseli untuk selalu bersemangat dalam melakukan hal-hal yang positif dan selalu mempertahankan hal-hal yang baik yang telah dicapai pada kegiatan ini

Setelah itu, peneliti berterimakasih kepada para konseli yang telah berpartisipasi dalam mengisi skala dan kegiatan ini lalu mempersilahkan konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan ini dengan penuh dan bersungguh-sungguh. Kegiatan selanjutnya peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata dan perilaku yang tidak berkenan di hati para konseli sekaligus mengucapkan terimakasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan.

PEMBAHASAN

A. Pengertian Teknik Self Management

Self Management ialah suatu strategi konseling behavior yang ditujukan untuk mengatur/mengelola diri sendiri guna mengubah perilaku yang tidak sesuai. Self management adalah suatu teknik yang terdapat dalam cognitive behavioral. Self management merupakan teknik efektif yang dapat diberikan kepada konseli untuk belajar melatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi manajer bagi dirinya sendiri(Elvina, 2019)

Self Management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkahlaku mereka, dengan menggunakan suatu strategi atau kombinasi energi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini. Dalam menggunakan prosedur self management konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi(Annisa, 2018)

Self management adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkahlaku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri,

mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik.

Gagasan pokok dari penilaian self management adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program self management ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Teknik self management menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavior yang di rancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif.

B. Tujuan Teknik Self Management

Tujuan dari self management ini adalah siswa atau konseli di bimbing untuk memulai menata diri menjadi pribadi yang memiliki nilai kerja keras yang tinggi sehingga individu mampu mengatur, mengontrol, dan mengarahkan semua potensinya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku malas menjadi kerja keras yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. Tujuan self management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif. Konsep dari self management adalah

1. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi salah satu syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi inidividu.
2. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangatlah penting.
3. Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah taku internal dan eksternal individu.
4. Perubahan bisa dihadirkan dengan cara mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah.

C. Aspek Teknik Self Management

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana Guru BK/Pekerja sosial melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan ketrampilan (Skill) pada pelaksanaannya.

1. Self Monitoring (Pemantauan diri).

Tahapan pemantauan diri (Self Monitoring) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkahlakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkahlaku adalah frekuensi, intensi dan durasi tingkahlaku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

2. Self Contracting (Perjanjian dengan diri sendiri)

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahapan untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi dan tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam self contracting ini yaitu : (1) konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) konseli meyakini semua yang ingin diubahnya (3) konseli berkerja sama dengan teman atau keluarga untuk program self managementnya (4) konseli diharapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri.

3. Self Control (Penguasaan terhadap rangsangan)

Tahapan penguasaan terhadap rangsangan (self Control) merupakan tahapan untuk mengevaluasi penguasaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

4. Self Reward (Reinforcement Positif)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Self reward yaitu tahapan untuk mengubah setting untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran (Azizah, 2020)

Kuisisioner Kemandirian

Istilah Identitas Anda

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

5. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
6. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan sebaik-baiknya dan pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan anda dengan memberi tanda centang
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS: Sangat Tidak Sesuai
7. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban sejujur-jujurnya, kerahasiaan akan menjamin seluruh kerahasiaan identitas jawaban anda.
8. Agar memudahkan pengisian identitas dan pengisian kuisisioner, maka akan dibacakan dan dibantu pengisiannya oleh pendamping.

No	Pernyataan	F/UF	SS	S	TS	STS
1	Saya sulit melakukan segala aktivitas tanpa bantuan orang lain	UF				
2	Saya merasa kesulitan jika terpisah dengan orangtua.	UF				
3	Saya akan merasa lebih senang jika ada oranglain yang menyelesaikan pekerjaan saya	UF				
4	Saya kurang nyaman ketika ada yang menyuruh bersih-bersih	UF				
5	Saya merasa bahwa kemampuan saya lebih rendah	UF				

6	Saya menikmati aktivitas kegiatan di panti	F				
7	Saya malas saat melakukan kegiatan bersih-bersih	UF				
8	Saya berusaha bersemangat dalam kegiatan kelas memasak	F				
9	Saya merasa tidak semangat karena selalu melakukan kegiatan di panti sendiri	UF				
10	Saya akan menerima dengan senang hati apabila dimintai bantuan	F				
11	Saya mampu menuci pakaian saya dengan bersih	F				
12	Saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan pekerjaan yang saya sukai	F				
13	Saya merasa kesulitan ketika harus mengerjakan melipat baju	UF				
14	Saya merasa tidak siap dengan perubahan yang akan saya jalani, karena keterbatasan fisik	UF				
15	Saya akan menolak ketika teman saya mengajak bersantai saat pekerjaan saya belum selesai	F				
16	Teman-teman saya membantu dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit	F				
17	Saya mampu memilah dan memilih baju yang sopan	F				

18	Saya berusaha membuat rencana kegiatan agar saya memiliki kesibukan yang positif	F				
19	Saya mampu mengatur waktu untuk menyelesaikan pekerjaan	F				
20	Saya merasa malas ketika mengikuti event kegiatan dipanti	UF				
21	Saya lebih suka berada di dalam kamar karena merasa malas	UF				
22	Saya merasa bahagia ketika pekerjaan saya selesai tepat waktu	F				
23	Saya tidak menerima kritik dan saran dari pekerja sosial	UF				
24	Saya mencoba untuk belajar mandiri	F				
25	Keterbatasan fisik tidak mempengaruhi aktivitas saya	F				
26	Ketika ada masalah saya berusaha menyelesaikannya sendiri	F				
27	Saya akan meminta bantuan orang terlebih dahulu, sebelum mencoba menyelesaikan pekerjaan	F				
28	Saya akan menolak saran dari teman-teman	UF				

LEMBAR EVALUASI PROSES PESERTA

Nama :

Umur :

Petunjuk:

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

Keterangan:

Skor 1 : Kurang baik Skor 2 : Cukup Skor 3 : Cukup Baik

Skor 4: Baik Skor 5 : Sangat baik

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1.	Klien mampu memahami materi yang disampaikan			√		
2.	Klien mampu berdiskusi dengan baik kepada anggota kelompok			√		
3.	Klien terlibat aktif serta memiliki antusias dalam mengikuti pelatihan				√	
4.	Klien saling mengeluarkan pendapat dan menghargai pendapat kepada sesama anggotanya			√		

Catatan :

.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR EVALUASI PERLAKUAN

Petunjuk:

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

Keterangan:

Skor 1 : Kurang baik Skor 2 : Cukup Skor 3 : Cukup Baik

Skor 4: Baik Skor 5 : Sangat baik

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1.	Kenyamanan dan pengondisian ruang kelas yang menandai selama perlakuan berlangsung			√		
2.	Kefektifan dan ketepatan waktu dalam pelaksanaan perlakuan				√	
3.	Kecakapan dan penugasan materi yang di sampaikan oleh trainer			√		

Catatan :

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 9. Dokumentasi



Gambar Pretest Kelompok Eksperimen



Gambar Kelompok Eksperimen



Gambar Pelaksanaan Pemberian Perlakuan



Gambar Pelaksanaan Pemberian Perlakuan



Gambar Posttest Kelompok Eksperimen

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : fud.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 1467/Un.20/F./PP.01.1/05/2023 Surakarta, 08 Mei 2023
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth
Kepala Dinas Sosial Jawa Tengah
 Jl. Pahlawan No.12, Pleburan, Kec. Semarang Selatan, Semarang, Jawa Tengah 50241

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Islah., M. Ag
 NIP : 19730522 200312 1 001
 Pangkat : Pembina TK. I/(IV/b)
 Jabatan : Guru Besar/Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
 UIN Raden Mas Said Surakarta Surakarta

Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama : Tiara Maharani
 NIM : 191221019
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Waktu Penelitian : 15 Mei-15 Juni 2023
 Lokasi : Rumah Pelayanan Sosial Bhakti Candrasa Surakarta
 Judul : Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Bagi Penyandang Tunanetra Di Rumah Pelayanan Sosial Bhakti Candrasa Surakarta

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Prof. Dr. Islah., M. Ag
 NIP. 19730522 200312 1 001

Lampiran 11.Surat Izin Penelitian Dinas Sosial



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS SOSIAL**

Jl. Pahlawan No. 12 Kode Pos 50241 Telp. 024-8311729
Faksimile 024-8450704 Laman <http://dinsos.jatengprov.go.id>
Surat Elektronik dinsos@jatengprov.go.id

SURAT IZIN
Nomor : 071/0816

TENTANG
PENELITIAN

Dasar : Surat Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA Nomor B-1467/Un.20/F.I/PP.01.1/05/2023 Tanggal 08 Mei 2023 Hal Permohonan Izin Penelitian.

MEMBERI IZIN :

Kepada :
Nama/NIM : TIARA MAHARANI/ 191221019
Alamat : -
Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
Fakultas : USHULUDDIN DAN DAKWAH
Lembaga : UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian:
Judul : EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATAN KEMANDIRIAN BAGI PENYANDANG TUNANETRA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL BHAkti CANDRASA SURAKARTA
Tujuan : MENYELESAIKAN PENELITIAN MAHASISWA
Tempat : DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL DISABILITAS SENSORIK NETRA BHAkti CANDRASA SURAKARTA
Waktu : 15 MEI S.D 15 JUNI 2023
Bidang : SOSIAL
Penanggung Jawab : Prof. Dr ISLAH., M. Ag

Ketentuan : 1. Sebelum melakukan kegiatan Penelitian harus melapor kepada Kepala Panti Pelayanan Sosial lokasi Penelitian dengan menunjukkan:
- Surat Izin Penelitian;
- Sertifikat Vaksin **Dosis Ketiga (BOOSTER)** dan Unduh **Aplikasi Satu Sehat**;
2. Menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku ditempat/lokasi Penelitian serta mematuhi Protokol Kesehatan (**5M** : mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas);
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai /tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
4. Apabila masa berlaku surat penelitian ini berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai perpanjangan waktu harus diajukan dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;

5. Setelah.....

-2-

5. Peneliti wajib menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah (email: studydinsosjateng@gmail.com).

Demikian Surat Izin ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Ditetapkan di Semarang ;
pada tanggal 11 Mei 2023

Pit. KEPALA DINAS SOSIAL
PROVINSI JAWA TENGAH
Kepala Bidang Penanganan Fakir Miskin



TEGOCH HADI NGEGROHO, SH
Pembina

NIP. 19710630 199203 1 004

TEMBUSAN:

1. Kepala Panti Pelayanan Sosial Wanita WANODYATAMA Surakarta;
2. Kepala Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA;
3. Sdr. TIARA MAHARANI.

Lampiran 12. *Curriculum Vitae*/ Daftar Riwayat Hidup**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Tiara Maharani
Nim : 191221019
Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 17 Januari 2023
Agama : Islam
e-mail : maharanitara1701@gmail.com
No.Telepon : 081902055717
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma RT 2 RW 5, Grogol, Sukoharjo,
Jawa Tengah