

**IMPLEMENTASI TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PADA KOMUNITAS
PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI DUSUN PUCANGAN,
KARTASURA, SUKOHARJO**

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 Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

Resti Amalia

NIM. 191221008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

ALFIN MIFTAHUL KHAIRI, S.Sos.I, M.Pd.
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Resti Amalia

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN Raden Mas Said Surakarta

di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Resti Amalia

NIM : 19.12.21.008

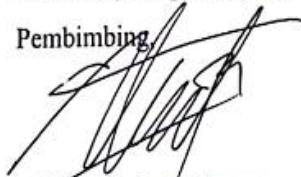
Judul : Implementasi Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo

dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 8 Agustus 2023

Pembimbing,



Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I, M.Pd.

NIP. 19890518 201903 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PADA KOMUNITAS
PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI DUSUN PUCANGAN,
KARTASURA, SUKOHARJO**

Disusun Oleh :
Resti Amalia
NIM. 191221008

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari : Selasa Tanggal: 15 Agustus 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial.

Surakarta, 15 Agustus 2023

Penguji Utama

Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19730902199903 1 003

Penguji II/Ketua Sidang

Alfin Mftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 19890518 201903 1 004

Penguji I/Sekretaris Sidang

Athia Tamyizatun Nisa, M.Pd.
NIP. 19920808201903 2 027

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



Dr. H. Kholilurrohman, M.Si.
NIP. 19741225 200501 1 005

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Resti Amalia
NIM : 191221008
Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 23 Mei 2001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat :DK. Munggang, RT.06/RW.04, Kalierang,
Bumiayu, Brebes
Judul Skripsi : Implementasi Teknik *Self Management* untuk
Meningkatkan *Self Efficacy* pada Komunitas
Penyandang Disabilitas Fisik di Dusun Pucangan,
Kartasura, Sukoharjo

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum. Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 8 Agustus 2023

Penulis,



The image shows a handwritten signature in black ink over a red circular stamp and a rectangular meter stamp. The red stamp contains the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEKOLAH PIRULUMAH'. The meter stamp is labeled 'METERAI TEMPEL' and includes the number '8E D32AKX740381858'.

Resti Amalia

NIM. 191221008

ABSTRAK

Resti Amalia. 191221008, Implementasi Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik Di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya implementasi teknik *self management* untuk meningkatkan *self efficacy* pada penyandang disabilitas fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode action research atau penelitian tindakan dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, kuesioner/angket dan dokumentasi. Adapun dalam perhitungan skala menggunakan perhitungan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pengisian kuisisioner pra tindakan dan setelah melalui perhitungan terbukti bahwa *self efficacy* para anggota komunitas penyandang disabilitas masih rendah yaitu dari 15 anggota penyandang disabilitas ada 4 anggota dikategorikan sangat rendah dengan presentase 22,5%-25%, 10 anggota dikategorikan rendah dengan presentase 27,5%-33%, 1 anggota dikategorikan sedang dengan presentase 42%. saat pemberian siklus I para anggota memperhatikan materi yang diberikan dan beberapa diantara mereka sudah ada yang berani bercerita dan mengeluarkan pendapatnya dihadapan anggota lain, dari 15 anggota tersebut dikategorikan sedang dengan presentase 40%-43%, pada siklus I dengan pemberian tindakan sharing session dengan tema arti gagal dan arti bangkit, mereka berani menceritakan kegagalan terbesar yang mereka alami, mereka mampu berdamai dengan diri sendiri sehingga mereka bisa bangkit dari kegagalan tersebut. Sedangkan pada siklus II ini diperoleh hasil presentase dari 15 anggota penyandang disabilitas, ada 4 anggota dikategorikan sedang dengan presentase 48%-49,5%, 11 anggota dikategorikan tinggi dengan presentase 50%-51%. Maka dapat disimpulkan bahwa "Implementasi teknik *self management* untuk meningkatkan *self efficacy* pada komunitas penyandang disabilitas fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo" terbukti meningkatkan efikasi diri para penyandang disabilitas fisik setelah mengikuti pra tindakan, siklus I, dan siklus II.

Kata Kunci: *Self management* , *Self Efficacy*, Penyandang Disabilitas Fisik

ABSTRACT

Resti Amalia. 191221008, *Implementation of Self-Management Technique For Increasing Efficacy Self-Disabled In the Association of Physical Persons with Disabilities in Tightening Pucangan, Kartasura, Sukoharjo*. Islamic Guidance and Counseling Studies Program. Faculty of Ushuluddin and Da'wah of the Raden Mas Said State Islamic University Surakarta 2023.

This study aims to determine the implementation of self management techniques to increase self-efficacy in people with physical disabilities in Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.

The research method used is the action research method or research action with data collection techniques through observations, questionnaires/questionnaires and documentation. As for the scale calculation using percentage calculations.

The results showed that at the time of pre-action questionnaires and after it was proven that the self-s efficacy of the members of the person with disabilities were still low from 15 members of people with disabilities were very low with a percentage of 22.5% -25%, 10 members categorized low with a percentage of 27.5% -33%, 1 members of the disability is still categorized with a 42% percentage of 1. when giving the cycle of I the members noticed the material given and some of them already have the courage to tell a story and wander in front of other members, from 15 members were categorized as in the 40% percentage of -43%, on the I cycle with the provision of sharing actions with the theme of failure and the meaning of their rise, they dare to tell the greatest failure they are experiencing, they are able to get themselves so they can rise from the failure. Meanwhile, the II cycle is obtained from the percentage of 15 members of people with disabilities, there are 4 members being categorized as the percentage of 48% -49,5%, 11 members are categorized as high as the percentage of 50% - 51%. It can be concluded that "Implementation of self management techniques to increase self-management in a physical disability community in Tightening Pucangan, Kartasura, Sukoharjo" has been shown to increase the self-efficacy of people with physical disabilities after participating in the pre-action, I cycle, and the II cycle.

Keywords: *Self management, Self Efficacy, Persons with Physical Disabilities*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan, rahmat, serta hidayah-Nya sehingga peneliti diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Walaupun masih jauh dari kata sempurna, peneliti tetap bangga mencapai titik ini dan akhirnya mampu menyelesaikan secara tepat.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari berbagai hambatan. Namun berkat bantuan serta kerjasama dari berbagai pihak akhirnya penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Ibuku tercinta Ibu Sugiarti dan Bapak Rohmat yang sudah mendukung saya dari segi materi maupun non materi, yang selalu berdoa untuk saya dalam menyelesaikan studi S1 ini.
2. Bulikku Nurrochmi dan Jubaidah yang selalu memberikan support untuk saya.
3. Kaka sepupu saya dan adik sepupu saya Arifa, Fardan, Syafiq, Hanin, Hafidz yang selalu menjadi penyemangat saya.
4. Seluruh keluarga besar yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
5. Teman-teman seperjuangan saya Isti Fatimatul Ummah, Arina Rakhmatika, Meta Chania, Vivi Alfiyani, yang senantiasa membantu dan menjadi tempatku berkeluh-kesah.
6. Almamater UIN Raden Mas Said Surakarta.

HALAMAN MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati”

(QS. Ali Imran : 139)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi berjudul “Implementasi Teknik *Self Management* untuk meningkatkan *Self Efficacy* pada Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Toto Suharto, S.Ag., M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. H. Kholilurrohman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd., selaku wali studi, terima kasih atas semua ilmu dan bimbingan yang diberikan selama ini, semoga bermanfaat untuk agama, bangsa dan negara.
5. Bapak Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd., selaku pembimbing yang penuh kesabaran dan kearifan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Athia Tamyizatun Nisa, M.Pd., selaku penguji I/sekretaris sidang skripsi yang telah memberikan masukan, catatan dan koreksi terhadap skripsi sehingga menjadi lebih baik.
8. Ayah dan Ibunda tercinta yang tidak pernah lelah melantunkan doa, memberi dukungan moral, spirit dari waktu ke waktu dan memberikan pelajaran berharga bagaimana menerima dan memaknai hidup ini.
9. Sahabat-sahabat satu angkatan di BKI 2019 yang kusayangi yang selalu memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya.

Surakarta, 8 Agustus 2023,


Penulis

DAFTAR ISI

IMPLEMENTASI TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PADA KOMUNITAS PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI DUSUN PUCANGAN, KARTASURA, SUKOHARJO NOTA DINAS PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
LANDASAN TEORI.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Penyandang Disabilitas	10
2. Self Management.....	15

3. Self Efficacy	24
B. Hasil Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir.....	33
D. Hipotesis.....	35
BAB III	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Metode Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Prosedur Penelitian Tindakan	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	50
G. Variabel Penelitian	51
H. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	52
BAB IV	53
PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	53
B. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	55
C. Pembahasan.....	67
BAB V.....	77
PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
C. Keterbatasan Peneliti.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Waktu Penelitian	37
Tabel 3.2. Keterangan Respon Jawaban	47
Tabel 3.3. Blueprint Skala Self Efficacy	48
Tabel 3.4. Kategori Skor Aspek Self Efficacy	51
Tabel 4.1. Presentase Pra Tindakan Responden.....	55
Tabel 4.2. Presentase Siklus I Responden.....	61
Tabel 4.3. Presentase Siklus 2 Responden	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan.....	45
Gambar 4.1. Hasil Presentase Responden Pra Tindakan	69
Gambar 4.2. Hasil Presentase Responden Siklus 1	70
Gambar 4.3. Hasil Presentase Responden Siklus II	71

DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Self Efficacy	84
2. Hasil Cek Plagiasi	88
3. Surat Izin Penelitian	89
4. Dokumentasi Kegiatan	91
5. Daftar Riwayat Hidup	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial di dunia ini yang hidup berdampingan, begitu juga para penyandang disabilitas yang harus hidup berdampingan dengan manusia normal pada umumnya. Bagi masyarakat awam ada yang beranggapan bahwa penyandang disabilitas merupakan beban masyarakat karena mempunyai kondisi fisik yang berbeda dan tidak bisa melakukan apa-apa. Hal tersebut merupakan bentuk diskriminasi terhadap penyandang disabilitas. Pada kenyataannya, justru penyandang disabilitas memerlukan dukungan penuh agar mereka bisa melakukan suatu perubahan untuk dirinya sendiri serta dampak positif bagi masyarakat agar tidak ada stigma yang negatif terhadap para penyandang disabilitas.

Penyandang Disabilitas mempunyai hak, peran, kewajiban, serta kedudukan yang sama dengan masyarakat pada umumnya, justru seharusnya masyarakat sadar, peka serta mampu memberikan perlakuan yang khusus terhadap penyandang disabilitas sebagai bentuk perlindungan agar tidak terjadi diskriminasi yang memberikan dampak terhadap kondisi mentalnya. Jika hal ini terjadi justru memberikan masalah yang baru bagi penyandang disabilitas karena seseorang yang diserang mentalnya akan merasa putus asa, mudah menyerah, serta dirinya mengalami kesulitan dalam melakukan apapun. Disabilitas atau cacat adalah kekurangan dari anggota tubuh yang

menyebabkan nilai atau mutunya kurang baik atau kurang sempurna (KBBI, 2019).

Adapun pengertian Disabilitas yang tercantum dalam Undang-Undang No. 8 Tahun 2016 dijelaskan dalam undang-undang tersebut tidak ditemukan arti kata disabilitas, yang ada yaitu arti kata Penyandang Disabilitas (Dio Ashar, S.H. 2019). Penyandang disabilitas berhak mendapatkan kesempatan baik dalam dunia pendidikan maupun pekerjaan dalam berbagai bidang agar mereka mampu memperoleh ilmu pengetahuan, wawasan, serta mampu menggali potensi di dalam dirinya masing-masing. Penyandang disabilitas memang perlu diperhatikan serta diberi dukungan program dan kegiatan yang menunjang, sarana dan prasarana yang memadai agar mereka bisa merasakan kesetaraan hak bagi penyandang disabilitas dan tidak kehilangan arah serta mampu mencapai hak-haknya sesuai dengan apa yang mereka inginkan.

Pada Pasal 1 angka 1 UU No.8/2016 menerangkan bahwa penyandang disabilitas merupakan setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu yang lama dalam berinteraksi dengan lingkungan serta dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak.

Adapun data penyandang disabilitas menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional pada tahun 2018 menunjukkan *pertama* dari kelompok usia 2-6 tahun berjumlah 33.320.357 jiwa yang merupakan penyandang disabilitas golongan sedang sebanyak 1.150.173 jiwa, sedangkan penyandang disabilitas

golongan berat 309.784 jiwa. *Kedua* yaitu kelompok usia 7-18 tahun berjumlah 55.708.205 jiwa terbagi atas penyandang disabilitas golongan sedang sebanyak 1.327.688 jiwa sedangkan penyandang disabilitas golongan berat berjumlah 433.297 jiwa. *Ketiga* yaitu kelompok usia 19 - 59 tahun sebanyak 150.704.645 jiwa yang terbagi atas penyandang disabilitas golongan sedang berjumlah 15.834.339 jiwa, sedangkan penyandang disabilitas golongan berat sebanyak 2.627.531 jiwa. *Keempat* yaitu kelompok usia lebih dari 60 tahun sebanyak 24.493.684 jiwa dengan rincian yaitu penyandang disabilitas golongan sedang sebanyak 12.073.572 jiwa, sedangkan penyandang disabilitas golongan berat 3.381.134 jiwa (Ndaumanu, 2020).

Adapun data dari Infodatin Kementerian Kesehatan RI menyebutkan Kementerian Kesehatan telah mengakumulasi data penyandang disabilitas melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013 dan 2018. Dalam Riskesdas 2018 memperoleh 3,3% anak umur 5-17 tahun yang mengalami disabilitas, pada umur 18-59 tahun di Indonesia sebesar 22,0%, sedangkan pada usia lanjut sebanyak 74,3% lansia dapat beraktivitas sehari-hari secara mandiri, 22,0% mengalami hambatan ringan; 1,1% hambatan sedang; 1% hambatan berat; dan 1,6% mengalami ketergantungan total.

Penyandang disabilitas merupakan kata lain dari penyandang cacat yang digantikan dengan dua kata yaitu penyandang disabilitas, adanya pergantian kata tersebut bertujuan untuk memperhalus istilah dari penyandang cacat, karena sebutan istilah tersebut dapat mempengaruhi cara pandang,

asumsi masyarakat, serta pola pikir masyarakat mengenai istilah yang disebutkan (Soleh, 2016).

Disabilitas fisik adalah salah satu kelainan dimana kondisi tubuh yang menghambat individu dalam melakukan segala aktivitas sehingga penyandang disabilitas fisik dapat menggunakan alat bantuan seperti kursi roda dan tongkat untuk membantu meringankan pekerjaannya sehari-hari. Penyandang disabilitas fisik tentunya harus memiliki perlakuan khusus yang membedakan mereka dengan manusia normal pada umumnya. Penyandang disabilitas fisik sudah seharusnya selalu disediakan tempat dan fasilitas pendidikan khusus untuk mereka agar tetap dapat merasakan pendidikan seperti masyarakat pada umumnya.

Dalam proses pemenuhan hak serta peningkatan kesejahteraan sosialnya penyandang disabilitas juga memerlukan sebuah komunitas, kelompok, ataupun suatu sistem organisasi dalam upaya pemberdayaan para penyandang disabilitas di lingkungan masyarakat agar mereka mampu menyuarakan hak-hak, mampu menggali potensinya untuk menciptakan sebuah karya, mampu meningkatkan derajat para penyandang disabilitas. Dengan adanya komunitas penyandang disabilitas merasa dirinya sudah mempunyai tempat yang tepat untuk mereka berinteraksi dengan anggota lain, saling bekerjasama agar saling tercapai tujuan yang diinginkan.

Penyandang disabilitas fisik juga mempunyai peran penting dalam pembangunan nasional. Mereka adalah warga negara yang juga memiliki kesempatan, kewajiban, hak dan ikut serta dalam bela negara. Selain itu,

penyandang disabilitas mempunyai hak untuk mendapatkan peluang serta kesempatan yang sama sehingga memiliki kehidupan yang sejahtera (Lestari & Sumarto, 2021). Adapun perlindungan untuk penyandang disabilitas harus terjamin baik dari pemerintah pusat maupun daerah, penyandang disabilitas juga memiliki persamaan kesempatan melalui penyediaan aksesibilitas oleh pemerintah dan masyarakat agar pelaksanaannya penuh tanggungjawab bersama dan peduli kepada keberadaan penyandang disabilitas (Ridlwani, 2014).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan mengenai penting hadirnya komunitas disabilitas agar penyandang disabilitas mampu terpenuhi hak-haknya demi kesejahteraan sosialnya. Seperti penelitian oleh Firza Tuzzahra (2013) menyatakan bahwa penyandang disabilitas di Komunitas DMI (kendaraan roda tiga) telah mempunyai wadah untuk mengembangkan kemampuan serta keterampilan dalam diri mereka.

Kemudian seperti penelitian Muhammad Nur Rifqi (2017) menyatakan bahwa Komunitas *Bravo for Disabilities* memfasilitasi individu atau kelompok yang diberdayakan dalam mengembangkan kemandirian mereka serta agar mampu memanajemen diri dengan baik. Adapun seperti penelitian oleh Crisnaji Bahindra Yudha (2018) menyatakan bahwa di dalam penelitiannya terdapat peningkatan *self efficacy* terhadap mahasiswa setelah diberikan tindakan dari aspek *Strenght* dan *Generality* dengan jumlah presentase yang cukup meningkat. Penelitian serupa ditegaskan oleh Ika Agni Safitri dkk (2022) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan *self efficacy*

pada siswa setelah mengikuti dua siklus melalui bimbingan kelompok dan terlihat perubahan yang signifikan baik secara sikap, keberanian menanggapi, dan merespon serta antusias mengikuti kegiatan dengan baik.

Kemudian Seperti penelitian yang dilakukan oleh John Bricout dkk (2021) menyatakan bahwa dengan canggihnya teknologi pintar yang inklusif, pendekatan desain yang inklusif serta komunitas yang inovatif dapat menciptakan sinergi perubahan komunitas bagi penyandang disabilitas. Dengan adanya komunitas penyandang disabilitas di Uganda membuat tatanan yang lebih baru, dengan tujuan bersama-sama memberikan peluang untuk seluruh anggota, bertukar informasi, serta membangun hubungan dengan berbagai jaringan yang ada di kota tersebut.

Berdasarkan dari pernyataan-pernyataan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dan mengkaji lebih dalam dengan judul “Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo”. Setelah mengetahui kondisi lapangan, komunitas yang ada di Dusun Pucangan, Kartasura ini merupakan sebuah komunitas penyandang disabilitas yang bergerak di bidang pelatihan renang. Peneliti perlu menganalisis bagaimana para anggota di komunitas penyandang disabilitas tersebut mampu memajemen diri dalam meningkatkan efikasi dirinya dalam kehidupan sehari-hari serta bagaimana pengaruh aktivitas sosialnya dengan masyarakat di sekitar komunitas di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Para anggota komunitas penyandang disabilitas fisik belum yakin 100% atas kemampuan yang dimilikinya.
2. Para anggota komunitas penyandang disabilitas fisik belum mampu memajemen dirinya dengan baik dalam mencapai tujuannya.
3. Para anggota komunitas penyandang disabilitas fisik belum bisa mengatasi sebuah permasalahan yang ada di komunitas tersebut.
4. Interaksi antara lingkungan eksternal dengan anggota komunitas jarang terlihat, hal tersebut sangat berpengaruh dalam peningkatan efikasi diri anggota tersebut.
5. Para anggota komunitas penyandang disabilitas fisik belum mempunyai pelatihan khusus selain renang untuk meningkatkan efikasi diri masing-masing individu.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas, agar tidak mengarah ke pembahasan lain, peneliti menentukan batasan masalah pada penelitian ini yaitu memfokuskan pada manajemen diri serta meningkatkan kemampuan pada anggota komunitas penyandang disabilitas di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana manajemen diri yang baik untuk meningkatkan efikasi diri terhadap para anggota komunitas penyandang disabilitas di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo tersebut.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan manajemen diri para anggota komunitas penyandang disabilitas dan memberi kontribusi pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam meningkatkan efikasi diri.

b. Manfaat Praktis

a. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Penelitian ini sebagai bahan referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan bagi peneliti mengenai pembahasan yang cukup penting yaitu tentang komunitas penyandang disabilitas.

c. Diharapkan para anggota komunitas mampu memajemen diri dan memiliki efikasi diri yang tinggi demi terwujudnya sebuah tujuan.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini juga berguna untuk masyarakat sekitar karena penelitian ini bisa dijadikan bahan edukasi kepada masyarakat yang awam terhadap kondisi penyandang disabilitas.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dijadikan sebagai bahan bacaan, referensi, dan acuan bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan manajemen diri serta harga diri penyandang disabilitas.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Penyandang Disabilitas

a. Definisi Penyandang Disabilitas

Disabilitas (*disability*) atau cacat merupakan kondisi seseorang yang memiliki keterbatasan baik secara fisik, mental, intelektual, sensorik dalam kurun waktu cukup lama, Adapun Ketika berhadapan dengan berbagai macam hambatan, hal tersebut dapat menghambat partisipasi penuh dan efektif dalam lingkungan masyarakat berdasarkan kesetaraan antara individu satu dengan yang lain. Menurut Undang-Undang RI Nomor 4 Tahun 1997 mengenai Penyandang cacat, pada Pasal 1 ayat 1, mendefinisikan “penyandang cacat” sebagai “setiap orang yang memiliki kelainan fisik atau mental, kemudian dapat mengganggu atau bisa dikatakan rintangan dan hambatan bagi individu tersebut untuk melakukan kegiatan pada umumnya.”

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, penyandang disabilitas atau cacat adalah kekurangan yang dimiliki individu dan menyebabkan nilai atau mutu kurang sempurna, kekurangan tersebut terdapat pada badan, benda, batin, maupun akhlak, kerusakan noda, aib, cela, tidak atau kurang sempurna (Phoenix, 2009). Adapun istilah tuna daksa berasal dari dua kata, yaitu tuna dan daksa/fisik. Kata

“Tuna” merupakan rugi atau kurang, sedangkan kata “Daksa” berarti tubuh atau fisik. Istilah penyandang disabilitas daksa/fisik yaitu Ketika seseorang mengalami kelainan fungsi anggota gerak tubuh atau bisa dikatakan sebagai cacat tubuh yang menetap.

Menurut Undang-undang No.19 tahun 2011 yaitu tentang pengesahan Konvensi Hak-Hak Penyandang Disabilitas. Hal ini sejalan dengan adanya Undang-undang RI No.8 Tahun 2016 mengenai Penyandang disabilitas pada Bab 1 pasal 1 no. 1 yang menyatakan bahwa Penyandang disabilitas adalah setiap individu yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan atau sensorik dalam jangka waktu yang lama dan dapat mengalami kesulitan atau hambatan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga di lingkungan sekitarnya.

Menurut John C. Maxwell, penyandang disabilitas adalah seseorang yang mempunyai kelainan dan/atau yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penyandang disabilitas merupakan anggota masyarakat dan memiliki hak untuk tetap berada di dalam komunitas lokalnya. Para penyandang disabilitas harus menerima dukungan yang tepat dan dibutuhkan dalam beberapa struktur yaitu Pendidikan, Kesehatan, pekerjaan, dan pelayanan sosial. Oleh karena itu, hak-hak penyandang disabilitas dalam perspektif HAM dapat dikategorikan sebagai hak khusus bagi sekelompok masyarakat tertentu (Nikmatus Sholihah. Retno Tri Hariastuti, 2013).

Penyandang disabilitas fisik (Tuna Daksa) merupakan penderita kelainan fisik (anggota tubuh) seperti tangan, kaki, atau bentuk tubuh lainnya. Penyandang disabilitas fisik (Tuna Daksa) mengalami ketidakmampuan anggota tubuh dalam melaksanakan fungsinya dan disebabkan oleh kurangnya anggota tubuh untuk melakukan fungsinya secara normal (Efendi, 2015).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyandang disabilitas (Tuna Daksa) merupakan individu yang mengalami kekurangan anggota gerak dalam tubuh manusia dan mengalami tingkat kesulitannya masing-masing dalam melaksanakan kegiatan atau aktivitas sehari-hari.

b. Faktor-faktor Penyebab Disabilitas Daksa

Menurut Somantri (2014), penyandang disabilitas disebabkan oleh beberapa hal, antara lain:

- 1) Penyebab yang timbul pra kelahiran
 - a) Adanya faktor keturunan
 - b) Trauma dan infeksi pada waktu ibu hamil
 - c) Seorang ibu yang memiliki usia lanjut pada waktu melahirkan anak
 - d) Terjadi pendarahan pada waktu kehamilan
 - e) Seorang ibu yang mengalami keguguran.

- 2) Penyebab yang timbul pada waktu kelahiran
 - a) Terjadinya penggunaan alat-alat bantu kelahiran seperti tang, tabung, vakum, dan lain sebagainya.
 - b) Penggunaan obat bius pada waktu kelahiran
- 3) Penyebab yang timbul pasca kelahiran
 - a) Terjadinya infeksi
 - b) Mengalami trauma
 - c) Adanya tumor
 - d) Kondisi-kondisi pemicu lainnya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti dapat disimpulkan bahwa penyandang disabilitas daksa disebabkan karena beberapa faktor antara lain faktor internal dan eksternal baik pada saat seorang ibu belum melahirkan, saat melahirkan, dan setelah melahirkan.

c. Klasifikasi Tuna Daksa

Penyandang disabilitas fisik (Tuna Daksa) adalah mereka yang mengalami kurang optimalnya beberapa fungsi dari anggota tubuh dan bisa terjadi karena penyakit, luka, salah bentuk pertumbuhan, dan mengakibatkan kurangnya kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan tubuh tertentu.

Adapun klasifikasi penyandang disabilitas (Tuna Daksa) sebagai berikut:

- 1) Mengalami Kerusakan Sejak Lahir

Kerusakan sejak lahir bisa dikatakan sebagai faktor keturunan

2) Mengalami Infeksi

Infeksi dapat disebabkan oleh faktor gizi, sehingga dapat mempengaruhi perkembangan tubuh serta tumbuh kembang anak dan memungkinkan mengakibatkan kelainan pada sistem dan fungsi intelektual.

3) Mengalami Traumatik

Kondisi traumatik ini mungkin terjadi pada saat seseorang mengalami kecelakaan dan mengharuskan untuk melakukan amputasi pada salah satu anggota tubuh manusia.

4) Adanya Penyakit Bawaan Lahir

Penyakit bawaan lahir merupakan sebuah penyakit genetic yang diturunkan oleh orangtua kepada sang anak. Kondisi-kondisi dari penyakit bawaan meliputi: telapak kaki rata dan tidak berteluk (*Flateet*), bagian sumsum tulang belakang yang cekung (*Kyhsosis*), bagian muka belakang cekung (*Lordosis*), serta Adapun kondisi dimana seseorang mengalami tulang lunak karena nutrisi yang menyebabkan kerusakan sendi dan tulang (Astaty 2015).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyandang disabilitas fisik (tuna daksa) ada pengklasifikasiannya. Pengklasifikasian tersebut menyebabkan para penyandang disabilitas kurang optimal anggota gerak tubuhnya dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

d. Ciri-Ciri Penyandang Disabilitas (Tuna Daksa)

Menurut Smart (2010) ada beberapa ciri-ciri dari penyandang disabilitas daksa, antara lain:

- 1) Mengalami kesulitan dalam bergerak, tidak lentur dan tidak bisa terkendali.
- 2) Memiliki anggota gerak tubuh yang lemah
- 3) Mengalami cacat pada alat gerak.
- 4) Memiliki jari tangan yang tidak bisa menggenggam
- 5) Terdapat bagian anggota tubuh yang kurang lengkap (tidak sempurna)
- 6) Mengalami kesulitan pada saat berdiri, duduk, berjalan, serta menunjukkan sikap tubuh yang tidak normal.

2. Self Management

a. Definisi *Self Management*

Menurut Cornier & Cornier *Self management* adalah sebuah strategi perubahan perilaku yang dialami individu dan dalam prosesnya mengarahkan konseli terhadap perubahan perilaku dengan teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Menurut Sugiharto terdapat tiga teknik yang fisibel untuk diterapkan saat melakukan sebuah strategi pengolahan diri, yaitu : memantau diri (*self-monitoring*), mengendalikan stimulus (*stimulus-control*), dan apresiasi diri (*self-reward*). Adapun menurut Gunarsa menyatakan bahwa self management meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan

yang positif (*self-reward*). Perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Hariyanto, 2019).

Self Management adalah sebuah upaya individu dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, serta evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan individu tersebut. *Self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior yaitu mengenai tingkah laku (individu manusia) dengan tujuan merubah perilaku maladaptive menjadi adaptif. *Self management* bisa dikatakan prosedur individu dalam mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab serta berhasil atau tidaknya proses konseling tersebut tergantung pada konseli. Peran konselor dalam hal ini yaitu sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu dalam merancang suatu program serta motivator bagi klien (Kadek Suranata, Ni Luh Putu Indriyaningsih, 2014).

Self management menurut Elvina yaitu proses dimana individu dapat mengarahkan dirinya sendiri, mampu mengubah perilakunya dengan mengatur strategi yang sudah direncanakan. Teknik ini memiliki tujuan untuk menyelesaikan masalah dan menekankan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dewi & Syukur, (2020), menyatakan bahwa *self management* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan seluruh kondisi dirinya baik

secara jiwa, psikis, pikiran, perilaku, dan mengarahkan kemampuannya agar memiliki kehidupan yang lebih baik.

Menurut Prijosaksono menyatakan bahwa *self management* merupakan keahlian yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan diri seperti fisik, pikiran, emosi, jiwa, dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Menurut Gie menyatakan bahwa *self management* adalah sebuah dorongan individu yang dapat mengendalikan kemampuannya dalam mencapai hal-hal yang positif (Ardini, 2017).

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan sebuah proses perubahan perilaku yang dilakukan oleh individu dengan melalui prosedur dan strategi yang tepat agar mencapai tujuan yang positif. *Self management* juga mmebantu individu dalam pengelolaan pemikiran, perasaan, serta perbuatan yang diinginkan.

b. Tujuan *Self Management*

Self management memiliki tujuan membantu konseli dalam menyelesaikan suatu masalah, teknik *self management* ini menekankan pada perilaku konseli. *Self management* adalah upaya individu dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, serta melakukan evaluasi setelah melaksanakan aktivitas. Dalam hal ini, terdapat kekuatan psikologis yang kemudian memberi gambaran arah kepada individu untuk bijak dalam mengambil keputusan dan menentukan

pilihannya sendiri serta berani menetapkan Langkah-langkah yang efektif untuk mencapai tujuannya (Suwanto, 2016).

Adapun tujuan dari *self management* antara lain :

- 1) Proses perubahan tingkah laku dengan menggunakan strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan individu terhadap proses perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar dalam menumbuhkan ekonomi individu.
- 3) Partisipasi individu dalam hal ini sangat dibutuhkan karena dianggap sebagai agen perubahan.
- 4) Mampu konsisten dan tetap mempertahankan hasil akhir agar mendorong individu dalam menerima tanggung jawab menjalankan strategi baik dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Perubahan bisa terjadi dengan catatan individu bisa menggunakan keterampilan menangani masalah.
- 6) Individu diharapkan mampu teliti pada situasi tertentu yang menghambat tingkah laku yang ingin mereka hilangkan serta kemudian belajar mencegah dan mengandalikan perilaku yang tidak dikehendaki.

7) Individu mampu mengelola pikiran, perasaan, perbuatan mereka sehingga mampu mengetahui antara hal yang baik dan hal yang tidak baik.

Dengan adanya tujuan *self management* diharapkan individu dapat mempunyai arahan dan pandangan ke depan dengan menyesuaikan perilaku dalam diri masing-masing.

c. Aspek-Aspek *Self Management*

1) Pendorong Diri (*Self Motivation*)

Gie berpendapat bahwa pendorong diri (*self motivation*) adalah adanya dorongan dalam diri individu yang bisa meningkatkan semangat sehingga individu dapat melakukan berbagai rangkaian kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan dalam diri individu, maka akan terdapat minat, keinginan yang kuat dalam memperoleh kesenangan atau segala sesuatu yang diinginkannya.

2) Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Menurut Gie penyusunan diri (*Self Organization*) merupakan sebuah aturan tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang agar dapat mencapai efisiensi dalam kehidupan sehari-hari. Penyusunan diri ini juga dikatakan sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu harus mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan tenaga, pikiran, waktu serta hal lainnya yang dapat membentuk *self management*.

3) Pengendalian Diri (*Self Control*)

Gie menyatakan bahwa pengendalian diri (*self control*) merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam pengendalian dirinya sendiri sehingga dapat mencapai sebuah keinginan dan tidak merugikan oranglain.

4) Pengembangan Diri (*Self Development*)

Gie menjelaskan bahwa pengembangan diri (*self development*) merupakan sebuah kegiatan dalam rangka meningkatkan kesadaran diri individu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki masing-masing individu. Pengembangan diri ini juga dapat meningkatkan kemampuan serta potensi (Gie, 2000).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self management* sangat penting bagi individu karena setiap individu juga harus mempunyai *planning* di masa yang akan datang serta mampu menyeimbangkan perilakunya dengan baik.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self Management*

1) Keterampilan (*skill*)

Dalam keterampilan ini individu mampu untuk mengatur kehidupannya, bisa dilihat bahwa individu tersebut mampu melakukannya atau tidak, oleh karena itu, maka masing-masing individu dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu dan nantinya bisa mewujudkan tujuan dalam hidupnya.

2) Identitas Diri (*Identity*)

Identitas diri merupakan sebuah rancangan yang harus dimiliki individu dalam menata prinsip secara konsisten. Kemudian dalam proses mengukur pemahaman seseorang serta memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang tersebut dalam melakukan sebuah tindakan.

3) Kesehatan (*health*)

Dalam keterampilan ini adanya penyesuaian diri maka Kesehatan fisik juga sangat penting bagi individu. Kemudian untuk mencapai kata “sehat”, antara perasaan, pemikiran, dan emosi seseorang harus bisa seimbang.

4) Aktivitas (*action*)

Seseorang yang mempunyai imajinasi moral yang cukup tinggi orang tersebut bisa dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya dengan baik. Kemudian nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self management* ini diharapkan agar individu mampu dalam mengatur segala kehidupannya, baik dari segi aktivitas sehari-hari maupun hal yang tentang penyelesaian tugas-tugas.

e. Implementasi Teknik Self-Management

Bentuk implementasi teknik *Self-management* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* seperti halnya pada penelitian (Islamiati: 202) yang menggunakan kegiatan Muhadaroh dan diskusi mingguan serta pada penelitian (Andini, 2020) yang menggunakan kegiatan Keputrian sebagai bentuk kegiatan yang mengimplementasikan teknik *Self-Management*.

Pada Kegiatan Muhadaroh dan diskusi dipilih dalam rangka menampilkan kreativitas para santri dan menumbuhkan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang menggunakan kegiatan menjahit dalam rangka menampilkan kreativitas penyandang disabilitas selain kegiatan yang sudah rutin dilaksanakan yaitu berlatih renang. Adapun bentuk kegiatan berikutnya yaitu *sharing session* termasuk kedalam manajemen emosi yaitu kemampuan mengelola emosi-emosi negatif yang dialami emosi yang positif (Erik & Muzdalifah, 2013).

Dalam manajemen emosi ini anggota komunitas penyandang disabilitas fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo belajar mengenali emosi, mengekspresikan, melepaskan dan mengurangi emosi yang dialami pada saat menceritakan kegagalan yang pernah dialami sehingga mereka mampu bangkit dari kegagalan tersebut. Manajemen emosi dalam hal ini merupakan salah satu bentuk

implementasi pada aspek Pengendalian Diri yang dikemukakan oleh (Gie, 2000).

Pada penelitian (Amirah Mukminina 2013) Yayasan Wisma Cheshire memiliki 2 program utama yaitu salah satunya adalah program keterampilan menjahit. Program keterampilan menjahit ini bertujuan untuk memberikan pelatihan keterampilan kepada penyandang disabilitas. Dengan harapan ketika mereka keluar dari yayasan mereka sudah bisa mandiri dan bisa bekerja di dunia kerja dengan memanfaatkan skill yang mereka punya.

Sharing session pada Jurnal yang ditulis oleh (Basti dkk 2021) yaitu melalui sharing session ini PM mulai meningkatkan kepercayaan dirinya dan mampu mengoptimalkan kemampuannya untuk bersaing dengan orang lain dalam dunia kewirausahaan sesuai dengan potensi dan keterampilan yang ditelah diberikan selama berada di BRSPDF Wirajaya Makassar.

Saat melakukan kegiatan menjahit dan sharing session para anggota penyandang disabilitas fisik mampu mengontrol dirinya dengan baik, mengamati petunjuk pada tahapan menjahit. Kemudian pada *self contracting* para anggota penyandang disabilitas ini mampu bahwa dirinya akan berubah kearah yang lebih positif, dan mampu meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang sering dialami sebelumnya. Adapun pada tahapan *self reward* para anggota penyandang disabilitas fisik sudah bersungguh-sungguh mengatur dirinya dengan perilaku

yang lebih baik dan mereka sudah melakukan penghargaan dan apresiasi kepada dirinya sendiri.

Kegiatan menjahit dan sharing session terdapat hubungan yang signifikan dengan implementasi teknik *self management* untuk meningkatkan *self efficacy* pada penyandang disabilitas fisik karena mereka lebih yakin dan percaya diri atas kemampuan dalam mencapai suatu tujuan positif yang diinginkan.

3. Self Efficacy

a. Definisi *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan teori yang dikemukakan pertama kali oleh Albert Bandura. Bandura merupakan tokoh yang memperkenalkan teori *self efficacy* (efikasi diri). Bandura mengartikan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dalam dirinya agar dapat melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk bisa mencapai hasil tertentu sesuai dengan apa yang diinginkan. *Self efficacy* ini bisa dikatakan penting dalam teori kognitif sosial (Hidayat, 2015).

Menurut (Myers, 2012) *self efficacy* (efikasi diri) merupakan perasaan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki individu untuk mengerjakan tugas-tugas tertentu, efikasi diri ini bermakna bahwa dalam diri individu mampu berkompetisi dengan mengatur efektivitas agar memperoleh hasil yang diinginkan. Dengan kata lain, efikasi diri adalah suatu kemampuan individu yang sudah dilatih dan

kemudian dikembangkan sehingga sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari.

Definisi *self efficacy* menurut Bandura (1986) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah komponen dari teori kognitif sosial. Teori kognitif sosial ini menjelaskan bahwa dalam psikososial berfungsi dalam hal *triadic reciprocal causation*, yang mempunyai arti bahwa adanya keterkaitan dalam beberapa hal. Dalam teori ini, terdapat faktor-faktor internal dalam diri seseorang dalam aspek kognitif, afektif, dan biologis, pola tingkah laku, dan kondisi lingkungan yang saling berinteraksi dan mampu mempengaruhi satu dengan yang lain (Raofi, S., Tan, B.H., & Chan, 2012).

Menurut Bandura dalam Ghufron menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan diri individu terhadap kemampuan diri sendiri yang dimiliki pada saat menyelesaikan tugas maupun kegiatan dengan tujuan mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan keinginan individu tersebut. Selanjutnya, efikasi diri dikatakan sebagai sebuah pengukuran kemampuan seseorang untuk mewujudkan cita-cita dan menjalankan segala sesuatunya dengan bersungguh-sungguh.

Self efficacy merupakan keyakinan akan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu, dapat memotivasi individu untuk tetap bertahan walaupun terdapat kemunduran, mampu menjadi pribadi yang lebih aktif, berusaha keras, serta mampu bertahan demi menuju pencapaian (Hendricks, 2016). Pendapat lain menurut John

W. Santrock, *self efficacy* merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki seseorang dan dianggap bisa menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Teori *self efficacy* ini juga dapat mempengaruhi tugas, usaha, ketekunan, dan juga prestasi belajar individu (John W, 2007).

Berdasarkan beberapa uraian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi beragam situasi yang muncul dalam kehidupannya, kemudian dalam memperoleh tujuan yang diinginkan seseorang harus mampu berusaha dengan bersungguh-sungguh serta yakin terhadap apa yang dilakukannya. *Self efficacy* ini mempengaruhi aspek kognisi serta perilaku seseorang.

b. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura menyebutkan bahwa ada beberapa aspek *self efficacy* yang berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain, aspek tersebut antara lain :

1) Tingkat Kesulitan Tugas (*Level*)

Aspek ini berkaitan dengan adanya tingkatan kesulitan tugas yang harus diselesaikan oleh seseorang, dari tuntutan yang sederhana, moderat, hingga membutuhkan effort yang maksimal. Dalam aspek ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba dan dihindari. Peran individu disini yaitu akan melakukan tingkah laku yang dirasa

mampu dan mampu menghindari tingkah laku yang menurutnya sulit.

2) Tingkat Kekuatan (*Strength*)

Aspek ini berkaitan dengan adanya kekuatan dari keyakinan individu dengan *self efficacy* dan cenderung pantang menyerah, gigih, ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun sedang dihadapkan dengan rintangan, dibandingkan dengan individu dengan *self efficacy* rendah. Aspek ini biasanya berkaitan dengan dimensi level, yang dimana semakin tinggi taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah individu dalam menyelesaikannya.

3) Luas Bidang Tugas (*Generality*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam melewati berbagai situasi dan tugas. *Self efficacy* individu ini mungkin terbatas pada bidang-bidang tertentu, kemudian individu yang lainnya bisa melampaui beberapa bidang sekaligus (Risnawati, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *self efficacy* adalah aspek yang harus dilalui oleh masing-masing individu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* menurut (Rustika, 2012) antara lain:

1) Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*)

Pengalaman ini merupakan pengalaman yang telah berhasil di masa lampau kemudian dapat menumbuhkan efikasi diri berdasarkan kesulitan tugas. Dengan adanya keberhasilan di masa lalu dapat memberikan sebuah dampak yang positif bagi individu dan membuat tingkat percaya diri di masa yang akan datang meningkat. Pengalaman sosial (*vicarious experience*)

Persuasi sosial ini merupakan sebuah bimbingan atau nasihat dan bimbingan realistik tersebut dapat membuat individu merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan yang dapat membantunya dalam meraih tujuan kedepan. Cara seperti itulah yang sering digunakan dalam meningkatkan efikasi diri seseorang. Namun demikian, persuasi sosial juga dapat menurunkan efikasi diri individu dan tergantung pada seberapa besar rasa percaya individu terhadap pemberi persuasi tersebut.

2) Pengalaman Vikarius (*verbal persuasion*)

Pengalaman Vikarius merupakan sebuah pengalaman yang didapat dari hasil observasi terhadap lingkungan sekitar atau bisa disebut model sosial. Efikasi diri seseorang dapat meningkat Ketika melihat keberhasilan orang lain. Namun demikian, efikasi diri juga dapat menurun Ketika individu tersebut melihat kegagalan orang yang sama.

3) Adanya kondisi fisik dan keadaan emosi (*physiological and emotional state*)

Dalam hal ini, perasaan takut, cemas stress akan berpengaruh pada efikasi diri individu. Jika semakin tinggi pengaruh rangsangan yang datang maka akan terlihat rendah efikasi diri seseorang.

Dari penjelasan faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* diatas, dapat disimpulkan bahwa adanya faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu pengalaman menguasai sesuatu, adanya persuasi sosial, adanya pengalaman Vikarius, dan adanya kondisi fisik dan keadaan emosi.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Jurnal dengan judul “PROSES PENCAPAIAN SELF EFFICACY PADA MAHASISWA TUNANETRA” tahun 2020, yang ditulis oleh Raiza

Aulia, Duta Nurdibyanandaru, hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing partisipan memiliki proses pencapaian self efficacy yang memiliki kaitan dengan empat proses yakni proses kognitif, motivasi, afektif dan seleksi. Ketiga partisipan memiliki tahapan yang berbeda-beda dikarenakan latar belakang dan peran orang tua tunggal pada seluruh partisipan. Perbedaan pada penelitian saya yaitu subjek penelitiannya adalah para anggota komunitas penyandang disabilitas.

2. Skripsi dengan judul "EFIKASI DIRI PADA PENYANDANG DISABILITAS YANG BEKERJA DI KECAMATAN PLAJU KOTA PALEMBANG " tahun 2018, yang ditulis oleh Sarah Zihan Khanna Shakylla, Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri yang dimiliki ketiga subjek bersumber dari penerimaan diri sendiri terhadap keadaan yang dimiliki. Penerimaan diri tersebut kemudian membentuk ketiga subjek menjadi individu yang mempunyai rasa optimisme dan keyakinan dalam kemampuannya untuk mengatasi setiap masalah yang ada. Ketiga subjek selalu yakin dengan apapun masalah yang dihadapkan oleh kehidupan dan masih tetap bekerja meskipun dengan segala keterbatasan yang ada. Perbedaan pada penelitian saya yaitu adanya teknik self management untuk meningkatkan efikasi diri para penyandang disabilitas.
3. Jurnal dengan judul "PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP ADAPTASI PEKERJAAN PEKERJA PENYANDANG DISABILITAS FISIK KOTA SEMARANG " tahun 2020, yang ditulis oleh Gunung

Nurtyasto, Sumarno, Muhammad Akhyar, Heru Irianto, hasil penelitian membuktikan bahwa efikasi diri berpengaruh positif signifikan terhadap adaptasi pekerjaan penyandang disabilitas fisik di Kota Semarang. Perbedaan pada penelitian saya yaitu menggunakan metode penelitian *action research* yang merupakan suatu inovasi untuk menghasilkan perubahan dalam prosedur kebijakan dengan dimonitor melalui metode riset sosial (Payne & Payne, 2004).

4. Jurnal dengan judul "GAMBARAN EFIKASI DIRI PADA PENYANDANG DISABILITAS DAKSA USIA REMAJA" tahun 2022, yang ditulis oleh Alfia Zahri, Vera Imanti, hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri pada remaja penyandang disabilitas daksa di paguyuban difabel Sehati Sukoharjo sudah cukup baik. Hal ini ditandai dengan telah tercapainya semua aspek efikasi diri yaitu tingkat, kekuatan dan generalisasi. Perbedaan pada penelitian saya yaitu terkait variabel self management dalam diri para penyandang disabilitas pada komunitas penyandang disabilitas di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.
5. Jurnal Internasional dengan judul "JOB SEARCH SELF-EFFICACY OF EAST ASIAN INTERNATIONAL GRADUATE STUDENTS" tahun 2018, yang ditulis oleh Yi-Jiun Lin, hasil penelitian menunjukkan bahwa di AS efikasi diri telah menerima dukungan empiris terhadap perilaku seseorang yang mencari pekerjaan dan sangat menjajikan untuk mengeksplorasi hal tersebut. Perbedaan dengan penelitian saya yaitu variabel self efficacy tidak hanya berfokus pada pencarian pekerjaan saja.

6. Jurnal Internasional dengan judul “SELF-EFFICACY AND ARTHRITIS DISABILITY : AN UPDATED SYNTHESIS OF THE EVIDENCE BASE AND ITS RELEVANCE TO OPTIMAL PATIENT CARE” tahun 2014, yang ditulis oleh Ray Marks, hasil penelitian menunjukkan bahwa self efficacy sebagai bantuan pribaditerhadap seseorang dengan penyakit kronis dan menjanjikan kekuatan yang membuat seseorang memiliki kepercayaan diri untuk melakukan tugas tertentu. Perbedaan dengan penelitian saya yaitu fokusnya pada gambaran bagaimana para penyandang disabilitas bisa mempunyai efikasi diri yang optimal dalam kehidupannya.
7. Skripsi dengan judul "IMPLEMENTASI TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGUATKAN EFIKASI DIRI SANTRI KELAS VIII MTS AN-NAJAH DESA SESELA KECAMATAN GUNUNGSARI LOMBOK BARAT ” tahun 2021, yang ditulis oleh Lina Islamiati, hasil penelitian menunjukkan bahwa proses teknik self management dalam menguatkan efikasi diri santri kelas VIII MTs An-Najah Sesela dilakukan dengan kegiatan muhadaroh meliputi, pidato, membaca puisi dan diskusi mingguan. Kegiatan tersebut berdampak positif ditunjukkan dengan keberanian santri berbicara di depan umum dan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Adapun faktor pendukung dan penghambat teknik self management santri dalam menguatkan efikasi diri yaitu, emosi dan usaha, lingkungan dan latar belakang santri. Perbedaan dengan penelitian saya yaitu di subjek penelitian.

C. Kerangka Berfikir

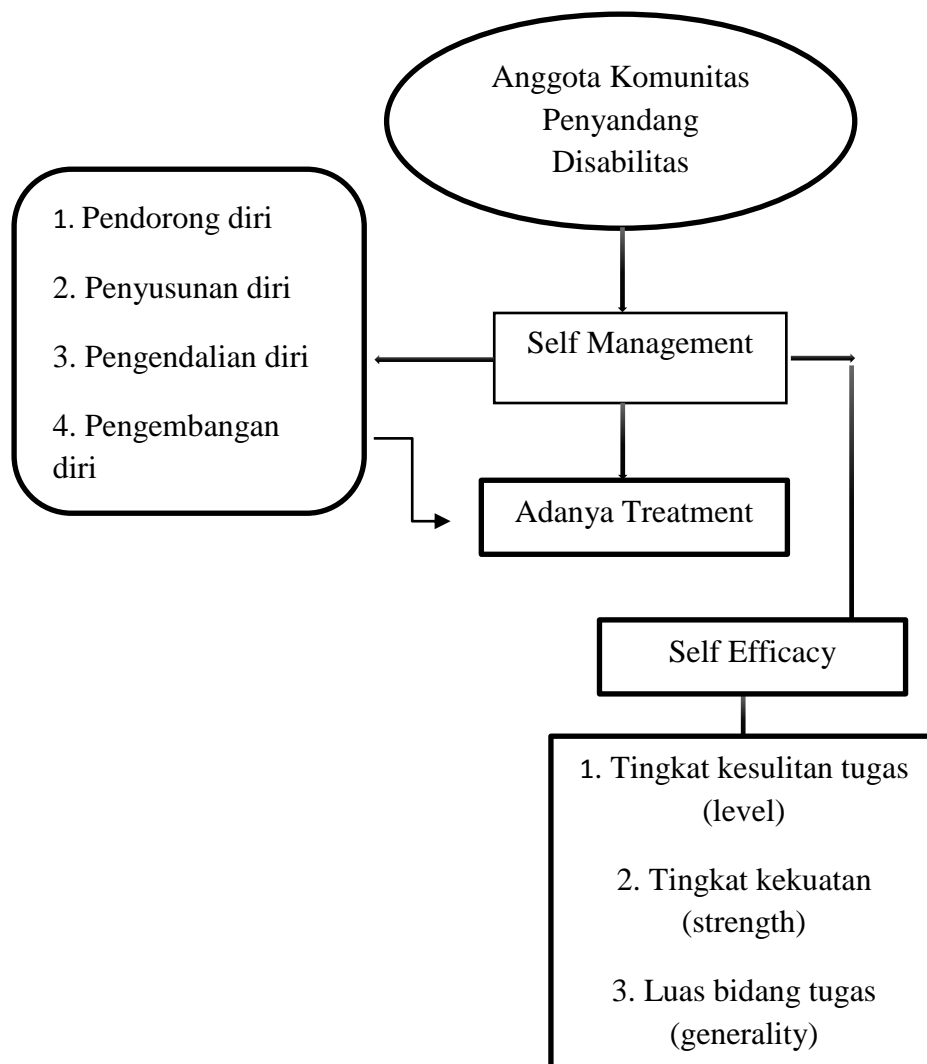
Penelitian ini dilakukan di Komunitas Penyandang Disabilitas di Dusun Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anggota pada Komunitas Penyandang Disabilitas tersebut.

Kerangka berfikir disini menjelaskan tentang bagaimana peneliti mengetahui manajemen diri anggota penyandang disabilitas, dan apakah efikasi dirinya sudah cukup hanya dengan melakukan satu kegiatan yaitu pelatihan renang. Melihat hal ini, peneliti mencoba untuk mengetahui apakah implementasi teknik self management untuk meningkatkan *self efficacy* dengan memberikan sebuah treatment dapat berpengaruh di komunitas penyandang disabilitas ini.

Adapun kerangka berfikir dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

Implementasi Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Penyandang Disabilitas Fisik di Dusun Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo



D. Hipotesis

Menurut Arikunto dalam Hardani dkk (2020:329) hipotesis adalah suatu jawaban yang sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti dengan melalui data yang terkumpul. Hipotesis dalam penelitian ini adalah jika penerapan implementasi teknik self management untuk meningkatkan self efficacy ini mampu berjalan dengan efektif maka hasil pemberian tindakan akan meningkat.

Ha: Dengan adanya teknik *self management* (X) berpengaruh untuk meningkatkan *self efficacy* (Y)

Ho: Teknik *self management* (X) tidak berpengaruh untuk meningkatkan *self efficacy* (Y)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian merupakan cara ilmiah dengan tujuan mendapatkan data untuk kegunaan tertentu. Metode penelitian bisa dikatakan sebagai jalan untuk mencari pemecahan terhadap masalah-masalah. Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik penelitian tindakan (*action research*). Menurut Tomal, penelitian tindakan berbeda dengan penelitian kualitatif dan kuantitatif, tetapi mempunyai sifat dari keduanya. Penelitian tindakan lebih menekankan pada proses pemecahan masalah dan kemajuan bisa menggunakan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif namun tidak terlalu ketat. Kemudian tidak harus menggunakan analisis statistik yang ketat seperti riset kuantitatif, dan juga tidak harus menggunakan cerita panjang seperti riset kualitatif (Tomal, 2003).

Mc Taggart (1991) menjelaskan bahwa *Action Research* (AR) merupakan langkah-langkah nyata dalam mencari cara yang paling cocok untuk memperbaiki keadaan lingkungan, dan meningkatkan pemahaman terhadap keadaan dan atau lingkungan tersebut. Grundy (1995) menjelaskan bahwa *Action Research* merupakan usaha perbaikan pemahaman, cara dan kondisi yang dilakukan secara kolaboratif. Adapun tujuan utama dari

penelitian tindakan yaitu untuk meningkatkan praktik secara langsung dalam satu tempat ataupun beberapa tempat.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian metode penelitian *action research* yaitu digunakan untuk mengukur lebih jauh pemahaman baik sebelum diberikan tindakan dan setelah diberikan tindakan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Komunitas Penyandang Disabilitas yang berada di Dusun Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo

Tabel 3.1. Waktu Penelitian

No.	Tahapan Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Pengajuan Judul	November 2022
2	Penyusunan Proposal	Desember 2022 – Maret 2023
3	Seminar Proposal	Mei 2023
4	Revisi Proposal	Mei 2023
5	Perizinan Penelitian	Juni 2023
6	Pelaksanaan Penelitian	Juni-Juli 2023
7	Penyusunan Laporan	Juli 2023
8	Sidang Munaqosyah	Agustus 2023

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pengertian populasi menurut V.Wiratna Sujarweni (2014) adalah populasi sebagai jumlah yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas yang ditetapkan peneliti untuk diteliti dan setelah itu dapat ditarik kesimpulannya. Kemudian pengertian populasi menurut Nanang Martono (2010) populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada pada wilayah dan telah memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan permasalahan peneliti (Martono, 2010).

Berdasarkan dari pengertian diatas, maka populasi dapat disimpulkan sebagai keseluruhan unit maupun individu dalam sebuah ruang lingkup yang akan diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh anggota komunitas penyandang disabilitas fisik di Dusun Pucangan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo sebanyak 15 orang.

2. Sampel

Sedangkan menurut Sugiyono (2016) sampel merupakan bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel ini digunakan dengan kemungkinan peneliti memiliki keterbatasan pada saat melakukan penelitian, misalnya keterbatasan waktu, tenaga, dana serta jumlah populasi yang banyak.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan sebagian atau biasa dikenal dengan wakil dari populasi yang diambil berdasarkan karakteristik serta menggunakan teknik tertentu dan dianggap mewakili populasi secara menyeluruh. Adapun teknik sampel yang

digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *total sampling* yang dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yaitu 15 anggota.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

Prosedur penelitian tindakan yang dikemukakan oleh Kunandar (2012) terdiri dari 4 tahap, yaitu penyusunan rencana, tindakan, observasi dan refleksi. Lebih jelasnya penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Penyusunan Rencana (*Planning*)

Penyusunan rencana penelitian adalah melakukan identifikasi masalah kemudian membuat rencana suatu kegiatan berdasarkan analisis masalah yang didapatkan, mulai dari penetapan waktu, metode penyampaian materi. Pada penelitian ini langkah pertama yang dilakukan yaitu peneliti menyusun strategi sebelum memulai siklus ke-1.

2. Tindakan (*Action*)

Tindakan adalah prosedur implementasi dari berbagai rencana dan kegiatan praktis yang telah dirancang pada tahap sebelumnya dan merupakan tindakan yang terkontrol secara seksama. Tindakan dapat terlaksana dengan baik jika mengacu pada rencana yang rasional dan terukur.

Adapun tindakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan, antara lain:

a. Pra Tindakan (*Self Monitoring*)

Tahap *self-monitoring* merupakan suatu proses dimana konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya. Peran konseli yaitu memonitor dirinya sendiri, mampu mengamati perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah. *Self-monitoring* merupakan kemampuan individu untuk menangkap petunjuk yang ada di sekitarnya. petunjuk tersebut baik berupa personal maupun situasional untuk mengubah dirinya dengan tujuan mendapatkan kesan yang positif. Pada tahap ini, peneliti memberikan kuisioner kepada para anggota penyandang disabilitas untuk kemudian diisi dengan jujur, kegiatan inti pada pertemuan awal ini adalah pelaksanaan *self monitoring/pemantauan diri* yang dimana konseli mulai mengamati kurang dan lebihnya tentang dirinya sendiri.

b. Siklus ke-1 (*Self Contracting*)

Self-Contracting merupakan sebuah kontrak atau perjanjian konseli dengan dirinya sendiri, adapun langkah-langkah dalam *self-contracting* adalah sebagai berikut:

- 1) Konseli membuat perencanaan mengenai pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin diubah.
- 2) Konseli memiliki keyakinan penuh atas hal yang ingin diubahnya.
- 3) Konseli bertanggungjawab atas segala konsekuensi (baik buruk) selama program *self-management* berlangsung.
- 4) Segala bentuk perubahan tergantung dari konseli sendiri.

5) Konseli membuat catatan sendiri berupa peraturan selama menjalani proses *self management*.

Pada kegiatan ini yaitu tahap *self contracting* dengan melakukan sharing session. Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan dan mekanisme kegiatan, peneliti melakukan sharing session untuk anggota komunitas penyandang disabilitas dengan tema pembahasan mengenai arti kegagalan dan arti bangkit. Kemudian anggota komunitas penyandang disabilitas diminta untuk menceritakan kegagalan apa yang pernah dialami dan apa hal yang mampu membuatnya bangkit. Dalam hal ini mereka menceritakan pengalamannya masing-masing di hadapan anggota lain. Di sini konseli mulai menyiapkan strategi dalam menyiapkan perubahan atas dirinya sendiri.

c. Siklus ke-2 (*Self Reward*)

Pada kegiatan siklus II ini konseli mengatur dirinya sendiri dengan perilaku yang baik, Menurut Cormier & Cormier dalam Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, ganjaran positif lebih efektif dalam mengubah atau mengembangkan perilaku target, alasannya adalah:

- 1) Sangat sedikit yang dilakukan untuk memvalidasi ganjaran diri secara negatif.
- 2) Ganjaran diri negatif berhubungan dengan kegiatan yang tidak menyenangkan.

- 3) Jika diterapkan dalam proses konseling, konseli cenderung lebih memilih untuk menghentikan proses konselingnya.

Ada beberapa jenis ganjaran diri, yaitu sebagai berikut:

- 1) Ganjaran verbal, yaitu menghadahi diri sendiri dengan mengatakan sesuatu, seperti: “Ternyata saya mampu melakukan dengan baik jika bersungguh-sungguh”.
- 2) Ganjaran material, yaitu ganjaran berwujud, seperti menonton film, belanja, dan lain sebagainya.
- 3) Ganjaran imajinasi, yaitu emosi atau situasi yang memberikan rasa senang atau hal lain yang membuat nyaman. Seperti berimajinasi dengan menjadi ilmuwan yang berhasil dalam sebuah eksperimen.
- 4) Ganjaran umum, yaitu hal menyenangkan yang biasa dilakukan di kehidupan sehari-hari. Misalnya makan, melakukan interaksi dengan orang lain, membaca majalah, berenang dan lain sebagainya.
- 5) Ganjaran potensial, adalah sesuatu yang baru atau berbeda jika suatu hal terjadi. Misal, ketika berhasil melakukan pekerjaan rumah dengan baik, dapat menghadahi diri dengan membeli sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Peneliti melanjutkan kegiatan yaitu konseli mampu mempraktikkan sebuah keterampilan yang dimiliki dan mampu menunjukkan keterampilan tersebut dihadapan anggota lain. Para anggota komunitas diajarkan untuk memberikan *self reward* berupa afirmasi positif mengenai perilaku masing-masing anggota

komunitas bahwa mereka mampu menjalankan tindakan yang diberikan peneliti.

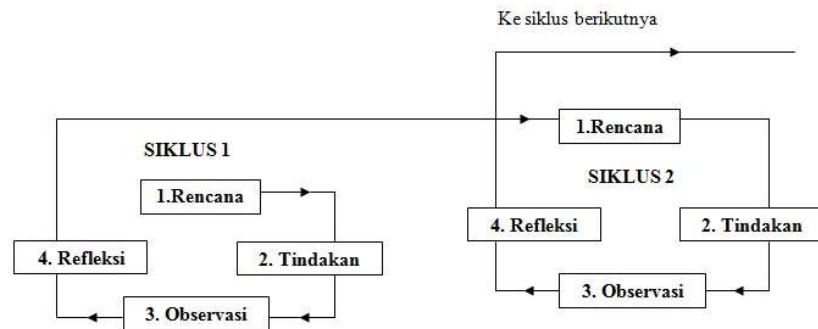
3. Pengamatan (*Observation*)

Observasi berfungsi untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan terkait. Pelaksanaan pengamatan dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, selain itu dalam pengamatan dilakukan juga analisis. Peneliti akan melakukan analisis berdasarkan pengamatan seluruh pelaksanaan tindakan. Disini peneliti meneliti dengan seksama para anggota komunitas pada saat pemberian tindakan berlangsung.

4. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi adalah sarana untuk melakukan pengkajian kembali terhadap tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap objek penelitian yang telah dicatat dalam pengamatan. Adapun model penelitian tindakan kelas Kemmis dan Mc Taggart, komponen tindakan dan observasi dijadikan sebagai suatu kesatuan. Disatukannya kedua komponen tersebut disebabkan oleh adanya kenyataan bahwa antara implementasi tindakan dan observasi merupakan dua kegiatan yang tidak terpisahkan. Maksudnya, kedua kegiatan haruslah dilakukan dalam satu kesatuan waktu, begitu berlangsungnya suatu tindakan begitu pula observasi juga harus dilaksanakan. Berikut ini dikutipkan model visualisasi bagan yang disusun oleh Kemmis dan Mc Taggart.

Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan



Sumber : Kemmis dan Mc Taggart (Mulyasa, 2009)

Berdasarkan hasil observasi, tahapan refleksi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana hasil tindakan yang telah dilakukan untuk memperbaiki Langkah-langkah pada tindakan selanjutnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan teknik-teknik sebagai berikut :

1. Observasi

Pengertian observasi menurut Arikunto (2006) adalah teknik pengumpulan data atau sebuah keterangan yang dilakukan dengan berusaha untuk melakukan pengamatan secara langsung ke lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian dan digunakan untuk melengkapi data penelitian. Kemudian pengertian observasi menurut Supriyati (2011) merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data-data penelitian dengan mempunyai sifat dasar dan berlangsung dalam konteks yang natural, dalam hal ini dilakukan dengan berinteraksi dengan baik (Martono, 2010).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa observasi adalah proses pengamatan yang dilakukan peneliti dengan tujuan mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian, Adapun data yang diambil yaitu sesuai dengan apa yang terjadi sebenarnya dilokasi penelitian tersebut. Setelah melakukan observasi di lapangan peneliti mengamati bahwa efikasi diri para anggota komunitas penyandang disabilitas tersebut masih terbilang rendah.

2. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sugiyono (2017) merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data dan segala informasi yang berbentuk dokumen, arsip, buku, tulisan angka, gambar, maupun laporan-laporan serta beberapa keterangan yang mendukung penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini antara lain pengambilan foto atau gambar, beberapa keterangan dari anggota komunitas sebagai bukti pelaksanaan penelitian.

3. Kuisisioner/Angket

Menurut Widoyoko (2018) Angket atau kuisisioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis dan ditujukan kepada responden agar diberikan respon yang sesuai dengan permintaan peneliti. Dalam penelitian ini, angket yang digunakan yaitu angket berbentuk skala likert. Menurut Sugiyono (2016) Skala Likert digunakan untuk mengatur sikap, pendapat, persepsi dari seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. Skala likert ini

menggunakan beberapa pertanyaan untuk mengetahui dan mengukur perilaku individu dengan merespon empat titik pilihan jawaban pada setiap butir pertanyaan, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Likert 1932).

Adapun dalam hal ini, penyusunan skala likert harus tetap diperhatikan agar dalam menganalisis lebih lanjut butir-butir respon pertanyaan dengan tepat. Dengan skala likert ini, maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Setelah itu, indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk Menyusun item-item dari instrument yang bisa berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban dari setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi baik dari sangat positif hingga sangat negatif.

Tabel 3.2. Keterangan Respon Jawaban

Pernyataan	Penilaian
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak setuju	1

Tabel 3.3. Blueprint Skala Self Efficacy

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Pernyataan	Pernyataan	
		Positif (+)	Negatif (-)	
Tingkat Kesulitan Tugas (Level)	Adanya tingkatan kesulitan dalam mengerjakan tugas.	1, 3, 7, 37	16, 41	6
	Memiliki implikasi tentang perilaku yang akan mencoba suatu hal.	11, 22, 29	13, 42	5
	Melakukan tingkah laku sesuai kemampuan.	10, 15, 23	38, 43	5
	Menghindari perilaku yang sulit.	19, 12, 30	14, 39	5
Tingkat	Berkaitan	2, 9, 35	32, 44	5

Kekuatan (Strength)	dengan kekuatan dan keyakinan			
	Individunya cenderung pantang menyerah, gigig, ulet	4,20,28	45, 48	5
	Mampu menghadapi rintangan	17, 27, 31	21, 46	5
Luas Bidang Tugas (Generality)	Individu yakin dengan kemampuannya	5, 25, 18	47, 49	5
	Mampu melewati berbagai situasi dan tugas	6, 26, 34	24, 40	5
	Mampu melewati beberapa bidang sekaligus	23, 8, 36	50, 51	5

Total				51
--------------	--	--	--	----

Tabel 3.4 Skor Alat Ukur

Respons Jawaban	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
(+)	4	3	2	1
(-)	1	2	3	4

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif presentase, yaitu mengubah data kuantitatif menjadi bentuk presentase dan kemudian iinterpretasikan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

Adapun data dari angket dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang kemudian dianalisis secara deskriptif presentase dengan Langkah-langkah menurut Ridwan (2012) yaitu sebagai berikut :

- 1) Masing-masing butir pernyataan angket nantinya dikelompokkan sesuai dengan aspek yang diamati.
- 2) Menurut pedoman perhitungan skor angket akan dihitung jumlah skor pada setiap butir pernyataan dan sesuai dengan aspek-aspek yang diamati.

- 3) Merekap nilai
- 4) Menghitung nilai rata-rata
- 5) Menghitung presentase dengan rumus

Rumus pengolahan data yang digunakan adalah sebagai berikut

:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Deskriptif Presentase

n = Jumlah jawaban skor yang diperoleh

N = Jumlah skor jawaban tertinggi

100% = Konstanta

Tabel 3.5. Kategori Skor Aspek Self Efficacy

Persentase yang diperoleh	Keterangan
50% - 55%	Tinggi
40% - 49%	Sedang
26% - 39%	Rendah
1% - 25%	Sangat Rendah

G. Variabel Penelitian

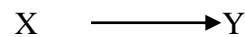
Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, antara lain :

1. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu *self management*

2. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini yaitu *self efficacy*

H. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang dapat di gambarkan dan definisikan sebagai berikut :



1. Variabel X (*Self Management*)

Menurut Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa *self management* menunjukkan pada kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. *Self management* dalam terminology pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktifitas yang mereka lakukan, termasuk didalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self evaluation, self intervention dan self development*, selain itu *self management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

2. Variabel Y (*Self Efficacy*)

Baron dan Byrne (1997) yang mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo

Komunitas penyandang disabilitas fisik yang berada di tengah pemukiman dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo merupakan sebuah komunitas yang mewadahi mereka yang mempunyai keterbatasan fisik, Komunitas ini mempunyai sebuah pusat organisasi yang berada di Jakarta dengan nama Garuda Paraswimming. Komunitas penyandang disabilitas fisik ini didirikan pada tahun 2015 yang diketuai oleh Choiril Ikhsan dengan jumlah keseluruhan alumni beserta anggota aktif sejumlah 55 orang. Sebelum mendirikan komunitas ini, Choiril Ikhsan adalah seorang penerima manfaat di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta. setelah lulus dari Sentra Terpadu ini, Choiril Ikhsan merasa kurang dalam menerima apa yang beliau inginkan, akhirnya dengan bekal yang dimilikinya Choiril Ikhsan mendirikan komunitas penyandang disabilitas ini. Anggota yang tergabung dalam komunitas penyandang disabilitas yang didirikan oleh Choiril Ikhsan juga merupakan lulusan dari Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta dengan tahun lulus yang berbeda-beda yaitu lulusan tahun 2015, 2016, 2017, para anggota yang tergabung dalam

komunitas ini adalah mereka yang merasa belum mempunyai pengalaman yang sesuai dengan apa yang mereka inginkan dan tergabunglah di komunitas penyandang disabilitas yang berada di Dusun Pucangan tersebut.

Komunitas penyandang disabilitas ini bergerak dalam bidang renang, dimana mereka dilatih untuk menjadi atlet renang dan siap berkompetensi dalam ajang perlombaan khusus penyandang disabilitas. Mereka berlatih renang setiap hari senin-sabtu dan libur di hari minggu. Mereka sangat luar biasa karena mereka tidak patah semangat dengan keterbatasan yang dimiliki justru mereka seolah-olah ingin membuktikan bahwa mereka juga bisa melakukan segala hal yang bermanfaat dalam hidupnya. Berbagai ajang perlombaan sudah mereka ikuti, mulai dari ajang perlombaan tingkat nasional hingga internasional.

2. Visi dan Misi Komunitas

a. Visi

Membangun karakter dan mengharumkan nama Bangsa Indonesia melalui olahraga akuatik.

b. Misi

- 1) Memasyarakatkan olahraga renang sebagai kebutuhan hidup dasar para anggota penyandang disabilitas.
- 2) Menjadikan olahraga renang sebagai gaya hidup sehat para anggota disabilitas.

- 3) Mendorong lahirnya atlet-atlet akuatik yang berprestasi.
- 4) Merangkul semua pihak dalam mengembangkan olahraga akuatik.
- 5) Memastikan perbaikan kualitas SDM yang merata di semua daerah.

B. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

1. Pra Tindakan

Pra Tindakan ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman anggota komunitas sebelum dilaksanakan tindakan siklus I dan siklus II. Masing-masing anggota komunitas diberikan angket atau kuisisioner terbuka. Untuk melihat persentase masing-masing individu pada pra tindakan ini dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4.1. Presentase Pra Tindakan Responden

Nama Responden	Presentase yang Diperoleh	Klasifikasi
VN	31,25%	Rendah
RJG	22,5%	Sangat Rendah
YS	25%	Sangat Rendah
SK	30%	Rendah
SWA	42%	Sedang
A	37,5%	Rendah
K	27,5%	Rendah

BT	26,25%	Rendah
R	38,75%	Rendah
MSL	24,4%	Sangat Rendah
RW	30,5%	Rendah
OY	24%	Sangat Rendah
MA	35%	Rendah
IAS	32,5%	Rendah
JGR	33%	Rendah

Tabel 4.1 Hasil penelitian mengenai implementasi teknik *self management* untuk meningkatkan *self efficacy* ini, pada pra tindakan dari hasil pengolahan data terbukti bahwa para anggota komunitas tergolong memiliki efikasi diri yang rendah, Adapun data yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa dari 15 orang anggota komunitas ada 1 anggota dengan presentase 31,25%, 1 anggota dengan presentase 22,5%, 1 anggota dengan presentase 25%, 1 anggota dengan presentase 30%, ada 1 anggota dengan presentase 42%, 1 anggota lainnya dengan presentase 37,5%, ada 1 anggota dengan presentase 27,5%, 1 anggota dengan presentase 26,25%, ada 1 anggota dengan presentase 38,75%, 1 anggota dengan presentase 24,5%, 1 anggota dengan presentase 30,5%, 1 anggota dengan presentase 24%, 1 anggota dengan presentase 35%, kemudian 1 anggota dengan presentase 32,5% dan yang terakhir ada 1 anggota dengan presentase 33%. Hasil

perhitungan dari variabel *self efficacy* diperoleh nilai presentase sebesar 24% artinya tingkat *self efficacy* dikategorikan rendah. Dari perolehan data tersebut presentase terkecil yaitu 22,5% artinya tingkat *self efficacy* dikategorikan sangat rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa perlu diadakannya tindakan untuk anggota komunitas agar mempunyai perkembangan dalam peningkatan efikasi dirinya.

2. Siklus I

a. Pelaksanaan Siklus I

1) Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini, strategi *self contracting* mulai dilaksanakan oleh masing-masing individu. Konseli sudah mulai memiliki rencana untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang akan dilakukannya, konseli mampu dan yakin semua bisa berubah menjadi lebih baik dari yang diinginkan. Oleh karena itu, pada tahap perencanaan ini peneliti merencanakan tindakan yang nantinya akan diberikan kepada anggota komunitas untuk mengatasi permasalahan yang dialami mengenai rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh masing-masing anggota komunitas tersebut. Tindakan yang dilakukan oleh peneliti merupakan *sharing session* dengan tema arti gagal dan arti bangkit.

Berdasarkan dengan hasil kuisisioner di atas peneliti merencanakan sebagai berikut:

- a) Mempersiapkan materi sharing session tentang apa itu arti gagal dan apa itu arti bangkit.
 - b) Mempersiapkan sarana dan prasarana sharing session yang mendukung seperti alat tulis.
 - c) Mempersiapkan lembar pengamatan untuk mendengarkan masing-masing anggota komunitas mengeluarkan pendapatnya.
- 2) Pelaksanaan Tindakan

Peneliti melaksanakan tindakan ini sesuai dengan alur yang telah dipersiapkan. Adapun pelaksanaan tindakan ini dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 1 jam 30 menit. Kegiatan treatment pada siklus ini yaitu :

- a) Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan ini diawali dengan peneliti membuka sharing session lalu mengucapkan salam, menanyakan kabar para anggota komunitas, peneliti menyampaikan materi di awal dan selanjutnya peneliti menyampaikan materi dan tujuan diadakannya treatment pada anggota komunitas tersebut.

- b) Inti acara

(1) peneliti mempersilahkan sesi diskusi dengan anggota komunitas.

(2) peneliti dan anggota komunitas duduk melingkar

- (3) kemudian masing-masing anggota komunitas menceritakan kegagalan apa yang pernah terjadi dan mencantumkan alasan kenapa mereka bisa bangkit dari hal tersebut.
 - (4) peneliti menyuruh masing-masing anggota bercerita sesuai dengan urutan duduk.
 - (5) masing-masing anggota mampu mempresentasikan ceritanya dihadapan anggota lain.
- c) Kegiatan penutup

Adapun pelaksanaan kegiatan penutup pada siklus 1 ini antara lain:

- (1) Peneliti sudah mencatat inti dari cerita masing-masing anggota komunitas.
- (2) Peneliti memberikan sebuah motivasi dan kata-kata penyemangat kepada anggota komunitas tersebut.
- (3) Peneliti menutup kegiatan siklus 1 ini dengan mengucapkan salam.
- (4) Lalu peneliti menyampaikan materi yang akan disampaikan pada pertemuan selanjutnya.

Dalam pelaksanaan siklus 1 ini konseli sudah berkomitmen menjalankan kontrak atau perjanjian peraturan dari dirinya sendiri, mereka mampu mengendalikan diri dan berusaha menjadi versi terbaik dalam dirinya sendiri.

d) Observasi

Kegiatan observasi ditujukan untuk peneliti dan anggota komunitas penyandang disabilitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah dalam proses treatment sharing session tersebut telah sesuai dengan apa yang dibuat sebelumnya atau tidak. Kemudian untuk melihat perkembangan efikasi diri masing-masing anggota komunitas pada siklus 1, maka diadakan tes. Hasil dari tes tersebut digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan penelitian di siklus 1 tersebut. Adapun tingkat keberhasilan anggota pada siklus 1 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2. Presentase Siklus I Responden

Nama Responden	Presentase yang Diperoleh	Klasifikasi
VN	43%	Sedang
RJG	41,5%	Sedang
YS	42%	Sedang
SK	42,25%	Sedang
SWA	42,5%	Sedang
A	43%	Sedang
K	42,5%	Sedang
BT	41,75%	Sedang

R	41,5%	Sedang
MSL	42,75%	Sedang
RW	40%	Sedang
OY	42,25%	Sedang
MA	42,25%	Sedang
IAS	41,25%	Sedang
JGR	42%	Sedang

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil presentase yang didapat yaitu dari 15 orang anggota komunitas ada 1 anggota dengan presentase 40%, Adapun yang lainnya 1 anggota dengan presentase 41,25%, sedangkan ada 2 anggota dengan presentase 41,5%, kemudian ada 1 anggota dengan presentase 41,75%, ada 2 anggota dengan presentase 42%, ada 2 anggota dengan presentase 42,5%, ada 3 anggota dengan presentase 42,25%, ada 1 anggota dengan presentase 42,75%, dan yang terakhir ada 2 anggota dengan presentase 43%. Hasil perhitungan dari variabel *self efficacy* diperoleh nilai presentase sebesar 42,5 % artinya tingkat *self efficacy* dikategorikan dalam tingkatan sedang. Data tersebut menunjukkan bahwa perlu diadakannya tindakan siklus II untuk anggota komunitas agar perkembangan efikasi dalam dirinya dapat lebih meningkat.

e) Refleksi

Setelah seluruh proses pada siklus 1 selesai dilaksanakan, peneliti dan ketua komunitas berdiskusi mengenai hasil pengamatan untuk menemukan kelemahan dan kekurangan yang terdapat pada siklus 1 ini. Pada pelaksanaan siklus 1 ada beberapa hal yang kurang baik antara peneliti maupun anggota komunitas antara lain :

(1) Berkaitan dengan peneliti

- (a) Peneliti kurang dalam menciptakan penempatan ruangan yang baik
- (b) Peneliti kurang memahami potensi yang dimiliki masing-masing anggota kelompok

(2) Berkaitan dengan anggota komunitas :

- (a) Terdapat beberapa anggota yang mengobrol sendiri pada saat peneliti menyampaikan materi di awal
- (b) Terdapat anggota yang masih kurang jelas dalam menceritakan arti bangkit dan arti gagal tersebut.

Dari hasil refleksi di atas, peneliti akan melakukan tindakan kembali dengan melakukan penelitian pada siklus II.

3. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan Siklus II

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri dan harus diberi penguatan positif agar perasaan tersebut mampu mencapai target yang

diinginkan. Dalam pelaksanaan *self reward* ini konseli sudah mendapatkan ganjaran positif, mereka para anggota komunitas penyandang disabilitas mempunyai ganjaran umum yang biasa mereka lakukan yaitu berenang, adapun dalam pelaksanaan siklus ke II ini mereka harus mampu survive dengan suatu hal yang berpotensi dalam perkembangan kehidupannya. Peneliti mengambil beberapa alternatif perencanaan tindakan untuk mengatasi permasalahan yang masih ditemukan pada siklus I. dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pemberian treatment yang berbeda dengan siklus I
- 2) merancang pengelolaan ruangan yang akan digunakan
- 3) menyiapkan alat dan bahan yang mendukung terlaksananya proses treatment ini.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan siklus II ini dilaksanakan selama 120 menit dengan materi mengasah keterampilan menjahit para anggota komunitas penyandang disabilitas. Adapun bentuk kegiatan pada siklus ke II ini adalah sebagai berikut :

Peneliti sudah menyiapkan alat dan bahan menjahit dengan 1 alat jahit dan jarum untuk yang tidak bisa menggunakan mesin jahit, peneliti menjelaskan materi dasar menjahit dan kemudian membagikan kain putih polos yang sudah di bentuk kotak dan membagikan jarum beserta benangnya, peneliti ingin melihat kreatifitas yang dimiliki

masing-masing anggota dan membebaskan anggota menjahit apapun bentuknya namun tetap sesuai dengan teknik materi yang disampaikan peneliti di awal. Ketua komunitas sebagai pengamat dalam siklus II ini.

c. Observasi

Observasi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan dengan tujuan apakah proses treatment ini telah sesuai dengan apa yang telah di rencanakan sebelumnya. Adapun kegiatan observasi ini ditujukan pada peneliti dan masing-masing anggota komunitas. Kemudian untuk melihat perkembangan efikasi diri masing-masing anggota komunitas pada siklus II ini, maka diadakan tes. Hasil dari tes tersebut digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan penelitian di siklus II tersebut. Adapun tingkat keberhasilan anggota pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.3. Presentase Siklus 2 Responden

Nama Responden	Presentase yang Diperoleh	Klasifikasi
VN	50%	Tinggi
RJG	50%	Tinggi
YS	48,75%	Sedang
SK	50,5%	Tinggi
SWA	51%	Tinggi

A	51%	Tinggi
K	51%	Tinggi
BT	49,5%	Sedang
R	50,5%	Tinggi
MSL	51%	Tinggi
RW	49,5%	Sedang
OY	48%	Sedang
MA	50.5%	Tinggi
IAS	51%	Tinggi
JGR	50,5%	Tinggi

Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa dari 15 orang anggota komunitas ada 1 anggota dengan presentase 48%, Adapun yang lainnya 1 anggota dengan presentase 48,75%, sedangkan ada 2 anggota dengan presentase 49,5%, kemudian ada 2 anggota dengan presentase 50%, ada 4 anggota dengan presentase 50,5%, dan yang terakhir ada 5 anggota dengan presentase 51%. Hasil perhitungan dari variabel *self efficacy* diperoleh nilai presentase sebesar 51 % artinya tingkat *self efficacy* dikategorikan sudah cukup tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan kepada para anggota komunitas telah berhasil meningkatkan *self efficacy* para anggota komunitas tersebut.

d. Refleksi

Hasil refleksi penelitian yaitu para anggota komunitas sudah mulai aktif dalam menyampaikan pendapat, mereka merasa senang dengan adanya tindakan ini, dari hasil evaluasi yang dilakukan menjelaskan adanya peningkatan efikasi diri dari masing-masing anggota komunitas penyandang disabilitas.

C. Pembahasan

Self efficacy atau efikasi diri adalah salah satu aspek pengetahuan tentang diri masing-masing individu dan paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut disebabkan karena efikasi diri yang dimiliki mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang dilakukan dalam mencapai suatu tujuan termasuk adanya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi (Risnawati.S, 2010). *Self Efficacy* adalah komponen suatu *self esteem*, *self esteem* ini bukan dari faktor psikis yang mengontrol tingkah laku individu, tetapi merujuk pada sebuah struktur yang memberikan mekanisme rujukan, serta merancang fungsi-fungsi persepsi, evaluasi, dan regulasi tingkah laku (Nurihsan, 2008).

Menurut Bandura konsep tentang *self efficacy* ini merujuk pada situasi atau kondisi tertentu. Maka dari itu, dalam penelitian ini *self efficacy* yang dimaksud berada dalam konteks keterampilan yang dimiliki para anggota komunitas penyandang disabilitas tersebut (Purwanta, 2019). Individu dapat memandang suatu pekerjaan berupa latihan keterampilan yang dijadikannya sebagai bekal yang harus dihadapi, kemudian jika

mereka memiliki efikasi diri yang tinggi pasti akan mampu menghadapi berbagai tantangan dan menghadapinya dengan rasa tangguh dan semangat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Ariyani, H., Gazali, M., Fitriah, A., Nurmeidina, R., Anshari, 2021).

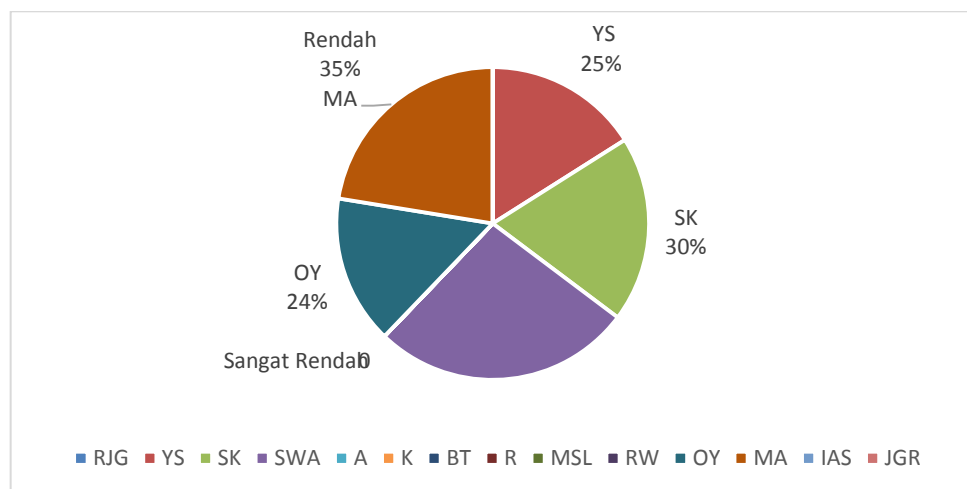
Pemberian teknik ini bisa dikatakan efektif dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi klien karena klien diajarkan untuk bisa fokus dalam menemukan solusi agar bisa memecahkan masalah, dalam hal ini, pemikiran klien juga selalu dibimbing untuk dapat berkonsentrasi pada jalan keluar dari masalah tersebut (Diana, L, 2021). Untuk mengukur implementasi dengan teknik *self management* menggunakan skala *self efficacy* yang disusun dengan aspek-aspek dan dikerucutkan dengan menggunakan indicator yang sesuai dengan keadaan di lokasi penelitian tersebut. Adapun untuk mengukur data untuk mengetahui apakah *self efficacy* akan meningkat atau tidak, peneliti menyusun jadwal untuk pemberian treatment, dari mulai pra tindakan, siklus I, dan siklus II, sehingga diperoleh data dan dihitung menggunakan rumus deskriptif presentase.

Pada tahapan pra tindakan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal sebagai acuan untuk diberikan siklus I, pada tahapan pra tindakan ini yaitu melakukan asesmen kepada seluruh anggota komunitas, Adapun jumlah anggota yang mengisi angket yaitu 20 anggota. Pengisian angket ini dilakukan untuk menentukan anggota komunitas yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Peneliti juga melakukan

observasi dan wawancara kepada ketua komunitas untuk mengetahui masing-masing dari setiap anggota komunitas.

Perolehan responden dari pra tindakan, siklus I, dan siklus II dapat dilihat dari diagram sebagai berikut :

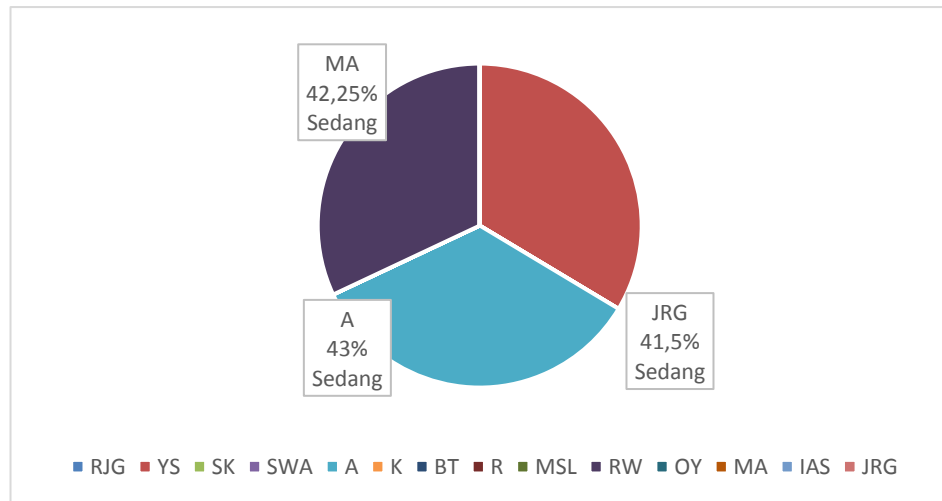
Gambar 4.1. Hasil Presentase Responden Pra Tindakan



Hasil penelitian mengenai implementasi teknik *self management* untuk meningkatkan *self efficacy* ini, pada pra tindakan dari hasil pengolahan data terbukti bahwa para anggota komunitas tergolong memiliki efikasi diri yang rendah, Adapun data di atas menunjukkan bahwa dari 15 orang anggota komunitas penyandang disabilitas ada 4 anggota dikategorikan sangat rendah dengan presentase 22,5%-25%, 10 anggota dikategorikan rendah dengan presentase 27,5%-33%, 1 anggota dikategorikan sedang dengan presentase 42%. Hasil perhitungan dari variabel *self efficacy* diperoleh nilai presentase sebesar 24% artinya tingkat *self efficacy* dikategorikan sangat rendah. Data tersebut

menunjukkan bahwa perlu diadakannya tindakan untuk anggota komunitas agar mempunyai perkembangan dalam peningkatan efikasi dirinya.

Gambar 4.2. Hasil Presentase Responden Siklus 1

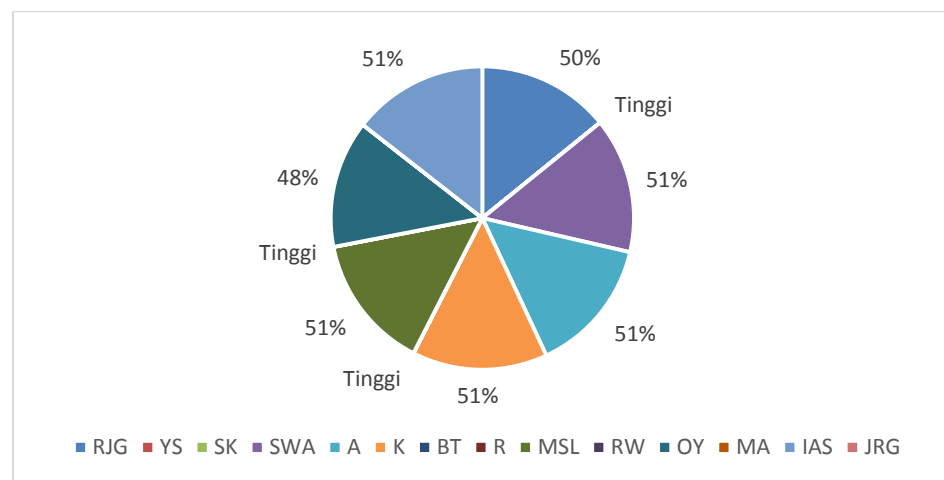


Pada siklus I ini peneliti sudah mulai memberikan treatment kepada para anggota komunitas penyandang disabilitas dan bisa menerima dengan baik materi yang disampaikan peneliti. Adapun hasil presentase yang didapat yaitu di atas menunjukkan bahwa dari 15 anggota tersebut dikategorikan sedang dengan presentase 40%-43%,. Hasil perhitungan dari variabel *self efficacy* diperoleh nilai presentase sebesar 42,5 % artinya tingkat *self efficacy* dikategorikan sedang.

Pada siklus I ini peneliti menggunakan tiga tahapan dalam manajemen diri dengan baik menurut pendapat dari Komalasari (Fahmi, 2019) yaitu *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Perlu diketahui bahwa pada siklus I tingkat efikasi diri para anggota komunitas dikategorikan dalam tingkatan sedang, dimana mereka sudah mampu

mengeluarkan pendapat, bercerita tentang kegagalan di masalah dan belajar untuk bangkit dalam menghadapi kehidupan. Namun hal ini tetap perlu adanya pemberian siklus II untuk mengukur sejauh mana perkembangan dari masing-masing anggota komunitas tersebut.

Gambar 4.3. Hasil Presentase Responden Siklus II



Pada pemberian siklus II ini sudah mulai terlihat peningkatan efikasi diri para anggota komunitas penyandang disabilitas yang dapat dilihat dari hasil presentase sebagai berikut : dari 15 anggota penyandang disabilitas, ada 4 anggota dikategorikan sedang dengan presentase 48%-49,5%, 11 anggota dikategorikan tinggi dengan presentase 50%-51%. Hasil perhitungan dari variabel *self efficacy* diperoleh nilai presentase sebesar 51 % artinya tingkat *self efficacy* dikategorikan sudah cukup tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan kepada para anggota komunitas telah berhasil meningkatkan *self efficacy* para anggota komunitas tersebut. Data tersebut menunjukkan bahwa tindakan

yang diberikan kepada para anggota komunitas telah berhasil meningkatkan *self efficacy* para anggota komunitas tersebut.

Pada siklus II ini tahapan manajemen diri anggota komunitas menggunakan 4 tahapan menurut pendapat Gunarsa (Elvina, 2019) yaitu *self monitoring, self reward, self contracting, dan stimulus control*. Jika dilihat dari grafik tersebut para anggota komunitas sudah mengalami perubahan signifikan dengan kategori tinggi, pada siklus II ini mereka bisa membandingkan perilakunya dari sebelum diberikan tindakan hingga sesudah diberikan tindakan. Mereka cukup terlihat perkembangannya dan mereka sudah bisa mengatur arah kehidupan yang akan mereka lalui. Teknik manajemen diri ini dikatakan berhasil dalam meningkatkan *self efficacy* para anggota komunitas penyandang disabilitas.

Setelah berakhirnya pemberian treatment pada siklus I dan II tetap melakukan follow up untuk memperkuat evaluasi-evaluasi sebelumnya. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui apakah treatment yang telah diberikan bermanfaat atau tidak dalam kehidupan masing-masing anggota komunitas, peneliti menggunakan wawancara dan observasi kepada anggota komunitas, dari beberapa subjek seperti MA, SWA, RJG, IAS, A, dan SK mereka merasakan bahwa dengan pemberian treatment ini sangat bermanfaat dan berkesan, mereka merasakan ilmu baru dan pengalaman baru, dan mereka juga lebih optimis dalam menjalani kehidupan karena mereka sudah tidak merasa insecure, minder dan lebih percaya diri.

Hal tersebut berkaitan dengan aspek yang *self efficacy* yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*) yang berkaitan dengan adanya tingkatan kesulitan tugas yang harus diselesaikan oleh seseorang, dari tuntutan yang sederhana, moderat, hingga membutuhkan effort yang maksimal. Mereka mampu melawan kesulitan dalam dirinya, mulai dari takut untuk bercerita arti kegagalan, tidak bisa mengeluarkan pendapat, namun mereka sudah mampu melewati berbagai kesulitan-kesulitan tersebut.

Aspek selanjutnya yaitu tingkat kekuatan (*strenght*) yang berkaitan dengan keyakinan individu, mereka yakin bahwa mereka tidak dipandang sebelah mata dan mereka yakin dalam diri mereka mempunyai kelebihan yang tidak semua orang miliki. Hal tersebut berkaitan dengan aspek luas bidang tugas (*generality*) merupakan aspek yang berkaitan dengan sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam melewati berbagai situasi dan tugas. Mereka mengakui bahwa mereka mampu mengerjakan apapun, dimanapun, dan kapanpun dan mereka sangat taat dengan waktu sehingga mereka mampu melewati 2 bidang tugas sekaligus.

Tujuan dari implementasi teknik *self management* ini adalah agar mereka mampu menguasai pikiran dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran dan perilaku dengan baik maka akan meminimalisir hal-hal negatif yang bisa terjadi kapanpun, pengelolaan pikiran dan perilaku yang baik justru meningkatkan hal-hal yang positif seperti mereka mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, mampu mendapatkan solusi yang tepat. Selanjutnya kondisi ini tergambar dengan

jelas pada hasil perhitungan analisis statistic deskriptif kuantitatif yang menunjukkan bahwa implementasi teknik *self management* untuk meningkatkan *self efficacy* terbukti meningkat dan efikasi mereka dapat berkembang. Adapun indikator keberhasilan pada perlakuan ini terlihat dari hasil kuisisioner atau angket yang telah dibagikan kepada anggota penyandang disabilitas. Keberhasilan perlakuan ini juga ditentukan pada keaktifan anggota penyandang disabilitas selama mengikuti proses pemberian tindakan teknik *self management*.

Teknik *self management* ini dipilih karena dengan hal ini para anggota komunitas penyandang disabilitas mampu dalam mengatur perilakunya sendiri dengan mengikuti arahan treatment yang diberikan peneliti. Dengan teknik ini mereka akan jauh lebih paham mengenai perilaku sasaran, alternatif solusi terhadap suatu permasalahan, melaksanakan tahapan-tahapan pemberian tindakan, dan tetap mengevaluasi tahapan tersebut (G. Komalasari., E. Wahyuni., 2016).

Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Intan Desla Putri dkk (2023), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok tersebut efektif untuk meningkatkan *self efficacy* penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. Pendekatan ini sangat efektif dalam mengatasi permasalahan klien karena diperlukan fokus diri agar menemukan pemecahan masalah, kemudian klien akan dibimbing agar konsentrasi menentukan jalan keluar dari permasalahan yang terjadi.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rianti Puji Wahyuni (2016) , hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan presentase 55% dikategorikan memiliki efikasi diri yang tinggi. Meskipun sebagian lainnya masih menunjukkan keraguan atas kemampuan yang mereka miliki. Adapun rendahnya tingkat keyakinan akan kemampuan diri dapat menghambat pengembangan keterampilan yang dibutuhkan dan dapat mempengaruhi kegigihan seseorang Ketika menghadapi tugas yang sulit. Namun dalam penelitian ini, metode intervensi dikatakan berhasil dalam peningkatan *self efficacy* remaja penyandang disabilitas daksa.

Peneliti memilih treatmen keterampilan menjahit pada siklus ke II ini karena teknik *self management* berkaitan dengan perubahan perilaku seseorang. Perilaku tersebut dapat berubah dengan adanya stimulus yang dating serta ketertarikan seseorang tersebut dari stimulus dan menimbang baik buruknya stimulus tersebut bagi kehidupan sehari-harinya. Dengan adanya teknik menjahit ini menurut saya relevan dalam meningkatkan *self management* karena bagi mereka yang masih bingung dalam menentukan jalan kehidupannya, hal ini menjadi sebuah terobosan dan menjadi awal dari perjalanan kehidupan mereka yang lebih baik, adanya teknik menjahit juga sebagai bentuk kesiapan wirausaha bagi mereka yang ingin terjun dalam dunia usaha.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Komunitas Penyandang Disabilitas dapat ditarik kesimpulan yaitu pada saat pengisian kuisioner pra tindakan dan setelah melalui perhitungan terbukti bahwa self efficacy para anggota komunitas penyandang disabilitas masih rendah yaitu dari 15 anggota penyandang disabilitas ada 4 anggota dikategorikan sangat rendah dengan presentase 22,5%-25%, 10 anggota dikategorikan rendah dengan presentase 27,5%-33%, 1 anggota dikategorikan sedang dengan presentase 42%.

Kemudian pada saat pemberian siklus I para anggota memperhatikan materi yang diberikan dan beberapa diantara mereka sudah ada yang berani bercerita dan mengeluarkan pendapatnya dihadapan anggota lain, dari 15 anggota tersebut dikategorikan sedang dengan presentase 40%-43%, pada siklus I dengan pemberian tindakan sharing session dengan tema arti gagal dan arti bangkit, mereka berani menceritakan kegagalan terbesar yang mereka alami, mereka mampu berdamai dengan diri sendiri sehingga mereka bisa bangkit dari kegagalan tersebut. Namun pemberian siklus I kurang cukup untuk mengetahui apakah efikasi diri mereka meningkat, maka dari itu peneliti melaksanakan pemberian treatment pada siklus II dengan tema menggali keterampilan anggota komunitas selain berenang. Pada siklus II ini diperoleh hasil presentase dari 15 anggota penyandang disabilitas, ada 4 anggota

dikategorikan sedang dengan presentase 48%-49,5%, 11 anggota dikategorikan tinggi dengan presentase 50%-51%. Peneliti memilih tema keterampilan karena selain mereka fokus berenang, mereka juga harus mempunyai bekal kreatifitas yang dimiliki agar sewaktu mereka ingin menambah penghasilan mereka bisa menggunakan keterampilan tersebut atau bahkan pada saat mereka sudah menjadi alumni mereka bisa membuka usaha rumahan yang bisa dikerjakan sendiri. Peneliti memilih keterampilan jahit karena dengan menjahit sangat diperlukan terutama dalam kehidupan sehari-hari, menjahit juga bukan hanya menjahit baju atau celana saja, tetapi bisa dikreasikan berbagai macam variasi yang tentunya bisa menjadi daya tarik setelah dikreasikan menjadi berbagai macam bentuk.

Respon para anggota komunitas penyandang disabilitas setelah diberikan 2 Siklus, perkembangan mereka sudah mulai terlihat, dari yang mereka tidak bisa memikirkan kegiatan setelah berenang, mereka lebih disiplin waktu dan mempergunakan waktu sebaik mungkin, mereka juga lebih memikirkan hal-hal yang bisa mereka buat yang tentunya bisa bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan diatas, peneliti ingin memberikan saran yang dapat bermanfaat bagi semua pihak, adapun saran dari peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik

Implementasi teknik self management untuk meningkatkan self efficacy berhasil diterapkan pada anggota komunitas penyandang disabilitas, bagi ketua komunitas diharapkan dapat menerapkan sebuah kegiatan selain berenang yang dapat menunjang kemampuan yang mereka miliki dan tersalurkan, sehingga para anggota komunitas termotivasi, tidak memiliki rasa bosan dan mampu berpartisipasi aktif dalam proses kegiatan tersebut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang sama diharapkan untuk memperluas wawasan dan cakupan yang relevan, tentunya selalu melihat perkembangan yang terjadi saat ini agar penelitian tersebut selalu menarik dan bisa bermanfaat sebagai bahan informasi terutama bagi dunia Pendidikan.

C. Keterbatasan Peneliti

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini, dan selanjutnya perlu untuk diperbaiki, beberapa keterbatasan yang dialami peneliti antara lain :

1. Adanya keterbatasan responden, dari yang semula perlu 30 responden untuk mengisi kuisioner pra tindakan, namun hanya ada 15 yang mengisi kuisioner tersebut.

2. Kemudian jawaban dari masing-masing kuisisioner yang telah diberikan peneliti masih terdapat jawaban yang masih kurang sesuai karena kuisisioner tersebut membahas mengenai kejujuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, D. (2017). *Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi*.
- Ariyani, H., Gazali, M., Fitriah, A., Nurmeidina, R., Anshari, M. (2021). *Buku Panduan Konseling Apoteker Pasien Hipertensi*. MBUnivPress.
- Diana, L, W. (2021). *Efektifitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focus Brief Counseling (Sfbc) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Islam Al Amal Surabaya*.
- Fahmi, J. Z. (2019). *Keefektifan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA*. Program Pascasarjana UM.
- G. Komalasari., E. Wahyuni., K. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. PT. Indeks.
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Liberty.
- Hariyanto. (2019). *Mengatasi perilaku membolos melalui konseling individual dengan pendekatan behavior teknik self - management pada siswa kelas xii tsm smk pgri 1 pogalan trenggalek*.
- Hidayat, D. R. (2015). *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*.
- John W, S. (2007). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*.
- Kadek Suranata, Ni Luh Putu Indriyaningsih, K. D. (2014). *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 SMP Negeri 4 Singaraja*.
- Lestari, E. Y., & Sumarto, S. (2021). Pemenuhan Hak Bekerja Bagi Penyandang disabilitas di Kota Semarang. *Integralistik*, 32(1), 45–51.
<https://doi.org/10.15294/integralistik.v33i1.28731>

- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Mulyasa, E. (2009). *Menjadi Guru Profesional*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Ndaumanu, F. (2020). Hak Penyandang Disabilitas: Antara Tanggung Jawab dan Pelaksanaan oleh Pemerintah Daerah. *Jurnal HAM*, 11(1), 131.
<https://doi.org/10.30641/ham.2020.11.131-150>
- Nikmatus Sholihah. Retno Tri Hariastuti, D. (2013). *Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV Sdlb-D Ypac Surabaya*. 3 No.1.
- Nurihsan, S. Y. L. & A. J. (2008). *Teori Kepribadian*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Purwanta, A. B. & E. (2019). *Bimbingan Karier Untuk Meningkatkan Kesiapan Karier*.
- Raofi, S., Tan, B.H., & Chan, S. H. (2012). *Self Efficacy in second/foreign laguange learning contexts. English Lauange Teaching*.
- Ridlwani, Z. (2014). *Urgensi Badan Usaha Milik Desa (BumDes) dalam Pembangunan Perekonomian Desa". Volume 8 N*.
- Risnawati, S, M. N. G. & R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Risnawati, M. N. G. dan R. (2013). *Teori-teori Psikologi*.
- Rustika, I. . (2012). *Efikasi Diri : Ditinjau Teori Albert Bandura*.
- Soleh, A. (2016). *Akseibilitas Penyandang Disabilitas terhadap Perguruan Tinggi, Studi Kasus di Empat Perguruan Tinggi Negeri di Yogyakarta (Cetakan 1)*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk*

Membantu Kematangan Karir Siswa SMK.

Tomal. (2003). *Action Research for Educators.*

LAMPIRAN

1. Angket *Self Efficacy*

ANGKET *SELF EFFICACY* (EFIKASI DIRI)

Nama :

Tempat, Tanggal lahir :

Petunjuk pengisian angket :

1. Bacalah setiap pernyataan dengan baik dan teliti.
2. Jawablah pernyataan di bawah ini dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan pendapat sendiri.
3. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang menurut anda sesuai dengan diri anda.

Keterangan respon jawaban :

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju
Setuju

STS = Sangat Tidak

No.	Pernyataan	Aspek	Jenis Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa kesulitan saat menerima materi renang	(1)	-				
2.	Saya konsisten berlatih renang dalam situasi dan kondisi apapun	(2)	+				
3.	Saya mampu mendahulukan berlatih renang daripada membuang-buang waktu	(1)	+				
4.	Saya belajar dari pengalaman sebelumnya, dan berusaha untuk	(2)	+				

	menjadi lebih baik						
5.	Saya mampu melakukan penyesuaian latihan renang ketika sempat tertinggal materi	(3)	+				
6.	Saya mampu bangun lebih pagi untuk latihan renang setiap hari	(3)	+				
7.	Saya bisa memahami materi renang dengan cepat walaupun sesulit apapun itu	(1)	+				
8.	Saya mampu mengarahkan diri sendiri dan teman-teman saya agar giat latihan renang	(3)	+				
9.	Saya yakin tetap memilih untuk belajar renang apapun hasilnya	(2)	+				
10.	Saya dapat menghafal semua gerakan-gerakan renang	(1)	+				
11.	Saya suka mempelajari kembali tentang materi- materi renang	(1)	+				
12.	Saya mampu belajar dengan gate agar tidak terjadi kesulitan	(1)	+				
13.	Saya tidak mampu menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut	(1)	-				
14.	Jika ada kesulitan saya akan menunda tugas tersebut	(1)	-				
15.	Saya mampu mempraktikkan gerakan renang dengan tepat	(1)	+				
16.	Saya merasa kesulitan saat menerima materi renang	(1)	-				
17.	Jika ada tugas saya bisa mengerjakan walaupun sesulit apapun itu	(2)	+				
18.	Saya mampu memahami dengan cepat arahan dari pelatih	(3)	+				

19.	Saya mau menyelesaikan tugas-tugas sebelum kesulitan terjadi	(1)	+				
20.	Saya bisa memotivasi diri saya untuk terus belajar renang dengan giat giat	(2)	+				
21.	Saya tidak bisa memotivasi diri saya untuk belajar lebih giat	(2)	-				
22.	Saya dapat mengetahui kesulitan-kesulitan pada materi renang	(1)	+				
23.	Saya mampu menyelesaikan dua tugas sekaligus	(3)	+				
24.	Saya tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi	(3)	-				
25.	Saya mampu mengajak teman-teman agar selalu mempunyai semangat yang tinggi	(3)	+				
26.	Saya tetap bisa menyelesaikan masalah walaupun masalah tersebut belum pernah saya alami sebelumnya	(3)	+				
27.	Walaupun banyak gangguan di sekitar saya tetap bisa melakukan pekerjaan dengan baik dan tepat waktu	(2)	+				
28.	Meskipun saya gagal mempraktikkan bayar renang tersebut saya tetap berusaha untuk terus belajar	(3)	+				
29.	Saya mampu mencari solusi dengan cepat ketika ada kendala saat latihan renang	(1)	+				
30.	Saya lebih tertarik mengerjakan tugas dengan tepat waktu	(1)	+				
31.	Kegagalan membuat saya sadar bahwa saya harus bangkit menggapai cita-cita	(2)	+				
32.	Jika materi renang itu sulit dipahami	(2)	-				

	saya membiarkannya						
33.	Saya mampu melawan rasa malas ketika akan belajar	(1)	+				
34.	Saya mempunyai semangat yang tinggi dalam situasi dan kondisi apapun	(3)	+				
35.	Ketika semangat saya turun saya tahu apa yang harus saya lakukan agar bangkit dan bisa belajar renang kembali	(2)	+				
36.	Saya mampu menjadi penengah ketika teman-teman saya sedang berbeda pendapat	(3)	+				
37.	Saya mampu menyelesaikan berbagai kesulitan yang terjadi setiap saat	(1)	+				
38.	Saya tidak dapat mengikuti arahan dari pelatih	(1)	-				
39.	Jika materi renang itu sulit dipahami saya membiarkannya	(1)	-				
40.	Saya menyerah jika yang saya lakukan tidak sesuai ekspektasi	(3)	-				
41.	Saya merasa sulit membagi waktu dengan baik	(1)	-				
42.	Saya merasa sulit jika harus bangun pagi	(1)	-				
43.	Saya tidak suka diatur-atur	(1)	-				
44.	Saya malas untuk mempraktikkan renang	(2)	-				
45.	Dalam diri saya mudah menyerah dan tidak gigih dalam berusaha	(2)	-				

46.	Saya tidak bisa meyakinkan diri saya untuk bisa dalam hal apapun	(2)	-				
47.	Saya tidak bisa mengasah skill kecepatan dalam berenang	(3)	-				
48.	Saya tidak bisa mempraktikkan gaya renang yang sulit	(2)	-				
49.	Saya merasa malas hidup disiplin setiap hari	(3)	-				
50.	Saya tidak bisa membagi waktu antara waktu kegiatan dengan waktu istirahat saya	(3)	-				
51.	Saya tidak bisa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi saat latihan renang.	(3)	-				

2. Hasil Cek Plagiasi



**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 : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUD) UIN Raden Mas Said Surakarta menerangkan bahwa setelah melakukan cek plagiasi skripsi dengan menggunakan perangkat lunak **Turnitin** maka pihak di bawah ini:

Nama : Resti Amalia
NIM : 191221008
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : IMPLEMENTASI TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PADA KOMUNITAS PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI DUSUN PUCANGAN KARTASURA SUKOHARJO
Hasil Turnitin : 19 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiasi dengan "*Similarity Index*" di bawah 30 persen.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai syarat pelaksanaan munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Sukoharjo, 08/08/2023

Wakil Dekan I,



Dr. Hj. Kamila Adnani, M.Si.
NIP. 19700723 200112 2 003

3. 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 : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: iud.uin@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 2234/Un.20/F.I/PP.01.1/6/2023 Surakarta, 26 Juni 2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Kepada Yth.
Mr. Cholril Ichsan
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Memohon izin bagi mahasiswa kami:

Nama : Resti Amalia
NIM : 191221008
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Waktu Penelitian : 27 Juni – 30 Juli 2023
Lokasi : Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik
Judul Skripsi : Implementasi Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Komunitas Penyandang Disabilitas Fisik di Dusun Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



4. Dokumentasi Kegiatan





5. Daftar Riwayat Hidup

Nama : Resti Amalia
NIM : 191221008
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir : Brebes, 23 Mei 2001
Agama : Islam
Alamat :DK. Munggang RT.06/RW.04, Kalierang,
Bumiayu, Brebes
Nomor Telepon : 081996108424
Email : restiamalia427@gmail.com
Nama Ayah : Rochmat
Nama Ibu : Sugiarti

PENDIDIKAN FORMAL

Tahun 2007-2013 : SD Negeri 04 Kalierang Bumiayu
Tahun 2013-2016 : SMP Negeri 02 Bumiayu
Tahun 2016-2019 : MAN 02 Brebes
Tahun 2019 : UIN Raden Mas Said Surakarta