

KEEFEKTIFAN PEMBERIAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL TERHADAP PENINGKATAN *SELF EFFICACY* SISWA DISABILITAS

Karlina Putri Lokasari¹, Ulfa Danni Rosada²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Email: karlina1900001205@webmail.uad.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena terdapat beberapa siswa disabilitas memiliki *self efficacy* yang rendah. Hal tersebut ditandai dengan ketidakpercayaan diri mereka dalam melakukan berbagai kegiatan yang ada disekolah, dikarenakan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Permasalahan utama pada penelitian ini adalah rendahnya tingkat *self efficacy* pada penyandang disabilitas fisik di SMA N 1 Bantul. Terdapat beberapa penyandang disabilitas fisik yang teridentifikasi memiliki *self efficacy* yang cenderung rendah, maka dari itu perlu adanya peningkatan *self efficacy* melalui layanan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik *self talk*. Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *true-eksperimen* menggunakan model *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini yaitu kelas XI SMA N 1 Bantul berjumlah 6 siswa disabilitas yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji validitas menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Data yang terkumpul dalam bentuk angka (kuantitatif) yang kemudian dianalisis secara statistik. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *independent sample t-test* berdasarkan hasil uji prasyarat. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan nilai tabel *Equal variances assumed* diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,035 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self efficacy* pada siswa setelah diberikan layanan konseling individual REBT teknik *self talk*. Hasil tersebut didukung oleh nilai mean kelas eksperimen sebesar 90 lebih besar dibandingkan kelas kontrol yang memiliki mean sebesar 78 yang berarti rata-rata kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: *Konseling Individual, Self Efficacy, Siswa Disabilitas*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak bagi seluruh warga negara, termasuk yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, sosial, mempunyai kemampuan dalam kecerdasan dan bakat yang istimewa. Satu diantaranya peserta didik penyandang disabilitas tuna daksa. Hal tersebut tercantum dalam undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional pasal 5 yang dijelaskan bahwa Setiap warga negara berhak atas hak-hak yang sama untuk dapat memperoleh pendidikan yang bermutu (Noor, 2018). Dalam UU No. 19 Tahun 2011 penyandang disabilitas diartikan sebagai orang yang mempunyai kelainan fisik atau mental yang dapat mengganggu atau merupakan rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan kegiatan secara selayaknya. Penyandang disabilitas ini terdiri dari penyandang disabilitas fisik, penyandang disabilitas mental, serta penyandang disabilitas fisik dan mental (Afifah & Hadi, 2018).

Penyandang disabilitas fisik disebut dengan tuna daksa. Tunadaksa merupakan penyebutan untuk penyandang disabilitas tubuh. Jumlah penyandang disabilitas tubuh ini cukup besar di Indonesia, paling besar dibandingkan difabel lain seperti tunarungu, tunagrahita, tunanetra dan tunawicara. Permasalahan psikologis diantaranya malu, rendah diri, sensitif, merasa apatis, dan kadang muncul sikap egois terhadap lingkungan (Maftuhin, 2016).

Diskriminasi terhadap penderita tunadaksa sering terjadi karena mereka dianggap lemah dan tidak berdaya (Pancawati, 2016). Oleh karena itu, perspektif masyarakat seperti ini dapat memengaruhi keyakinan, keinginan, dan dorongan mereka. Penyandang disabilitas dapat mengalami perasaan seperti tidak mampu, merasa tidak berharga, memiliki kepercayaan diri yang rendah, rasa cemas yang berlebihan, serta khawatir sebagai akibat dari pandangan yang kurang baik. Perasaan-perasaan ini dapat menghambat mereka untuk berinteraksi dengan orang lain.

Diantara permasalahan psikologis yang dialami oleh individu disabilitas terutama tunadaksa yaitu *self efficacy* yang rendah. Hal ini mengakibatkan terhambatnya kemampuan bersosialisasi dilingkungan masyarakat. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Pratiwi yang menyatakan bahwa keadaan fisik merupakan permasalahan paling utama dalam masa perkembangan dewasa awal karena penampilan tubuh yang tidak menarik akan membuatnya sulit untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat. Akibatnya, bagi penyandang disabilitas, perasaan diri yang rendah adalah gejala yang umum terjadi (Pratiwi, 2016).

Self efficacy merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang dalam mengerjakan tugas-tugas akademik untuk membentuk perilaku yang relevan. *Self efficacy* merupakan aspek keyakinan diri dalam melakukan tugas atau tindakan yang seharusnya individu lakukan dari kemampuan yang dimilikinya. *Self efficacy* pada dasarnya merupakan hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau harapan mengenai sejauh mana individu mampu melaksanakan tugas-tugas dan bertahan terhadap suatu rintangan. *Self*

efficacy tidak berkaitan dengan kecakapan diri, akan tetapi dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimilikinya (Putri et al., 2023).

Maka dari itu dilihat dari penjelasan *Self efficacy* diatas, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan wali kelas di SMA Negeri 1 Bantul yang merupakan sekolah inklusi dengan kriteria siswa disabilitas tuna daksa, diketahui ada beberapa siswa disabilitas memiliki *self efficacy* yang rendah. Hal tersebut ditandai dengan ketidakpercayaan diri mereka dalam melakukan berbagai kegiatan yang ada disekolah, dikarenakan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardianto di SMA Negeri 2 Solok Selatan diperoleh keterangan bahwa banyaknya siswa yang malu tampil di dalam kelas seperti malu dalam mengajukan pertanyaan, malu dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Mereka tidak yakin terhadap dirinya sehingga tidak berani mengutarakan pendapatnya didepan umum. Selain itu juga banyak siswa yang mengerjakan PR di sekolah dengan mencontoh tugas teman lain yang telah selesai (Hardianto et al., 2016).

Selain itu masalah rendahnya *self efficacy* juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Johanda yang diperoleh keterangan *self efficacy* siswa dalam mengerjakan tugas secara keseluruhan dalam presentase tertinggi berada pada kategori sedang yaitu 49,4% dan persentase terendah pada kategori rendah yaitu 3,4%. Hal ini menggambarkan bahwa tidak semua siswa memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas (Johanda et al., 2019).

Penelitian yang serupa dilakukan oleh T. Sari di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa bagi siswa tuna daksa ditemukan bahwa siswa tuna daksa memperlihatkan perasaan minder, kurang percaya diri, cemas, bahkan sampai tingkat depresi. Hampir semua dari mereka pernah merasakan rendah diri, yang kemudian perasaan rendah diri tersebut berdampak pada timbulnya kecemasan sosial yang membuat beberapa dari mereka menarik diri dari lingkungan, sehingga mengalami kesulitan dalam beradaptasi disekolah (Sihombing et al., 2018).

Anak disabilitas memiliki karakteristik berbeda dengan anak pada umumnya yang dilihat dari ketidakmampuan mental, emosi, ataupun fisik (Dermawan, 2018). Inklusi diartikan sebagai pemberian hak kepada anak-anak berkebutuhan khusus untuk mendapatkan pendidikan yang sama dengan anak-anak pada umumnya. (Muhtarom, 2016).

Self efficacy dibutuhkan tidak hanya pada siswa secara umum saja akan tetapi sangat dibutuhkan juga terhadap siswa disabilitas disekolah inklusi. Anak-anak disabilitas dengan segala keterbatasannya tentu memiliki beberapa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dengan sistem reguler. Keterbatasannya menjadi penghalang bagi proses belajar di kelas reguler. Semua keterbatasan tersebut bisa dilalui dengan mudah oleh siswa disabilitas apabila memiliki *self efficacy* yang tinggi, karena mereka akan percaya terhadap kemampuannya dan bisa belajar bersama melawan keterbatasannya dalam lingkup pendidikan inklusi (Muhtarom, 2016).

Guna mengatasi permasalahan diatas, maka diperlukan adanya layanan koseling individual dalam meningkatkan *self efficacy* diri siswa terutama siswa disabilitas. Konseling individual memberikan situasi konseling yang dapat memungkinkan konseli dapat mengungkapkan persoalannya dengan nyaman dan aman, karena konseling dilakukan dengan melalui wawancara langsung kepada konseli tanpa ada pihak lain yang ikut serta. Konseling individual merupakan layanan pemberian bantuan secara peorangan yang dilaksanakan secara langsung antara konselor dan konseli untuk membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapi konseli (Yanuarti, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

1. Layanan Konseling Individual

Konseling didefinisikan sebagai pelayanan professional (professional service) yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka (face to face), agar konseli dapat mengembangkan perilakunya ke arah lebih maju (progressive) (Hartono, 2015). Layanan konseling individual merupakan kegiatan layanan yang dilakukan secara langsung dengan pertemuan antara konselor dengan seorang klien secara individual, dimana hubungan konseling yang bernuansa raport dan konselor berupaya dalam memberi bantuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi permasalahan yang sedang dihadapi (Willis, 2013).

Layanan konseling individual juga merupakan upaya pemberian bantuan dari seorang ahli/konselor kepada konseli untuk membantu mengembangkan sikap, perilaku, dan wawasan konseli serta membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Konseling individual memberikan kesempatan kepada konseli untuk dapat mengungkapkan permasalahannya dengan rasa nyaman dan aman (Lianawati, 2017). Pendapat tersebut sejalan dengan pernyataan bahwasannya konseling individual merupakan pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual yang bernuansa hubungan konseli yang akrab dan hangat sehingga konselor dapat memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli serta dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Konseli diharapkan dapat mandiri dengan mampu mengenal diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis (Andriyani, 2018).

Adapun fungsi konseling individual disekolah, yang dikemukakan oleh (Hartono, 2015) yaitu :

a. Fungsi Pemahaman (Understanding Function)

Fungsi pemahaman merupakan fungsi yang dapat menghasilkan pemahaman baru bagi konseli mengenai dirinya, lingkungannya dan berbagai informasi yang dibutuhkan. Pemahaman diri meliputi kondisi psikologis seperti bakat, minat, ciri-ciri kepribadian, intelegensi, dan pemahaman fisik. Serta pemahaman lingkungan seperti lingkungan alam sekitar dan lingkungan sekitar, sedangkan untuk pemahaman berbagai informasi yang dibutuhkan mencakup informasi pendidikan dan informasi karir.

b. Fungsi pencegahan (Preventive Function)

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling untuk mencegah atau menghindari masalah yang memungkinkan akan muncul, yang dapat mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan, keruhian tertentu dalam kehidupan serta proses perkembangan bagi klien.

c. Fungsi Pengentasan (Curative Function)

Fungsi pengentasan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli untuk dapat memecahkan masalah-masalah yang dialaminya dalam kehidupan atau perkembangan klien.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan (Development and Preservative)

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli untuk memelihara dan mengembangkan berbagai kondisi atau potensi yang ada pada diri klien supaya menjadi lebih baik dan dikembangkan secara berkelanjutan.

e. Fungsi Advokasi

Fungsi advokasi adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami oleh klien.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwasannya secara khusus tujuan layanan konseling individu merujuk pada fungsi-fungsi layanan konseling individual yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan, dan fungsi advokasi.

2. Self Efficacy

Istilah *Self efficacy* dikemukakan pertama kali oleh Albert Bandura. Secara etimologi *Self efficacy* berasal dari dua kata yaitu “*self*” yaitu struktur kepribadian dan “*efficacy*” yaitu penilaian diri. Penilaian diri ini diartikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan dengan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan suatu tindakan sesuai dengan yang ditentukan. Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. *Self efficacy* sebagai hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan kata lain *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas (Triyono & Ekhsan Rifai, 2018).

Menurut Schuck dan Ointrick *self efficacy* berperan sangat penting dalam suatu usaha yang dilakukan, yang memperngaruhi seberapa kuat usahanya dan kemungkinan keberhasilan yang akan dicapai dari suatu usaha yang dilakukan. Pada dasarnya *self efficacy* adalah hasil dari sebuah proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan mengenai sejauh mana seseorang dalam memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang dibutuhkan untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan (Nissa et al., 2022).

Pendapat diatas sejalan dengan yang diungkapkan oleh Woolfock mengatakan bahwa *self efficacy* merupakan suatu penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri tentang seberapa besar kemampuannya dalam melakukan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan (Apriyeni & Rozali, 2021).

Menurut Bandura *self efficacy* merupakan sebuah keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk dapat melakukan berbagai macam tindakan sehingga mencapai suatu hasil sesuai harapan. *Self efficacy* diartikan secara khusus sebagai rasa yakin dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan serta menyelesaikan suatu tugas yang ditanggungnya dan dapat selesai sesuai dengan yang diinginkannya (rencana, target, hasil yang dicapai) (Oktariani, 2018).

Dari beberapa pendapat diatas mengenai *self efficacy* maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan dalam diri seorang individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang menciptakan sebuah pemikiran bahwa dirinya mampu dalam mengerjakan sesuatu serta yakin bahwa dirinya akan berhasil dalam mengerjakannya.

Menurut Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki 3 dimensi yang perlu diperhatikan karena sebagai alat ukur dalam mengukur tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang (Triyono & Ekhsan Rifai, 2018), dimensi tersebut yaitu :

a. Level

Dimensi level ini berkaitan dengan tingkat kesulitan yang dihadapi. Keyakinan seseorang terhadap suatu tugas yang diberikan berbeda-beda. Sebagian individu menganggap tugas yang diberikan cukup sederhana sehingga individu tersebut yakin bahwa dirinya mampu dalam menyelesaikannya. Tapi sebagian individu lagi menganggap bahwa tugas tersebut cukup lah rumit sehingga tidak memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa individu tersebut dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Keyakinan ini didasari oleh sejauh mana pemahaman individu terhadap tugas yang diberikan.

b. *Generality*

Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana individu yakin terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi tugas yang diberikan, dimulai dari aktifitas biasa yang sering dilakukan atau situasi baru yang tidak pernah dilakukan sebelumnya hingga situasi yang bervariasi yang sulit yang baru individu hadapi.

c. *Strength*

Dimensi *strength* merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimilikinya. Kuatnya keyakinan yang dimiliki berkaitan dengan ketahanan dan keuletan seseorang dalam menyelesaikan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas akan terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak rintangan dan kesulitan yang dihadapinya. Hal ini berkaitan dengan pengalaman

yang dimiliki individu, karena pengalaman berpengaruh terhadap *self efficacy* seseorang. *Self efficacy* yang lemah akan timbulnya sikap mudah menyerah dengan pengalaman yang sulit dalam menghadapi tugas yang sulit. Sedangkan *self efficacy* yang tinggi maka akan memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas serta tidak mudah menyerah dan terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak kesulitan dan tantangan yang dihadapinya.

Maka dapat disimpulkan bahwasannya aspek *self efficacy* diatas yang dikemukakan oleh Bandura memiliki tiga aspek yaitu pertama aspek level, *self efficacy* dapat diukur melalui tingkat kesulitan masalah yang dihadapi yang didasari dari pemahaman individu terhadap topik masalahnya yang sedang dihadapi. kedua aspek generality yaitu keyakinan individu terhadap dirinya dalam berbagai situasi baik situasi yang sering dilakukan, situasi yang baru dilakukan hingga situasi yang bervariasi. Ketiga aspek strength yaitu kuatnya keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimilikinya, hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam menyelesaikan tugasnya dan menghadapi masalah yang dialaminya.

3. Disabilitas

Istilah difabel merupakan singkatan dari kata *differently abled* sebagai *counter* terhadap penggunaan istilah penyandang cacat yang dinilai stigmatis. Istilah ini digunakan dengan argument bahwa mereka bukan berketidakmampuan (*disability*), melainkan memiliki kemampuan yang berbeda. Dicontohkan dengan disabilitas fisik yang tidak memiliki kaki atau lumpuh yang menyebabkan tidak bisa melakukan mobilitas dari satu tempat ke tempat lain dengan berjalan menggunakan kedua kaki secara normal, tetapi individu tersebut tetap mampu mobilitas berpindah tempat dengan cara yang berbeda yaitu menggunakan kursi roda atau alat bantu lainnya (Maftuhin, 2016).

Perubahan istilah penyandang cacat menjadi penyandang disabilitas tentunya didasari dengan berbagai alasan yaitu dilihat dari aspek bahasa, kata "cacat" memiliki konotasi negatif, seperti penderitaan atau kekurangan yang menyebabkan nilainya menjadi rendah, aib, rusak, dan tercela. Kata "cacat" juga dapat berarti rasa merendahkan atau negatif. Tidak ada manusia yang cacat secara filosofis. Tuhan menciptakan manusia dalam bentuk yang sempurna dan paling tinggi derajatnya. Istilah "penyandang cacat" dikaitkan dengan perilaku dan sikap yang tidak baik kepada individu yang diberi sebutan penyandang cacat. Masyarakat menjadi keliru dengan istilah "penyandang cacat". Kecacatan klasifikasikan sebagai ciri individu yang memiliki kedudukan lebih rendah dibandingkan seseorang yang tidak cacat. Kecacatan bukanlah keterbatasan eksistensi manusia melainkan kondisi tertentu yang mengantarkan individu terhadap perbedaan cara pada tingkat kenyataan dalam menghadapi kehidupan nyata (Widinarsih, 2019).

Maka dapat disimpulkan bahwasannya istilah penyandang disabilitas tidak memiliki makna negatif seperti istilah penyandang cacat. Istilah penyandang disabilitas secara jelas menunjukkan subyek yang dimaksud yaitu Orang yang

memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual atau indera dalam jangka waktu lama yang di dalam interaksi dengan lingkungan dan sikap masyarakatnya dapat menemui hambatan yang menyulitkan untuk berpartisipasi penuh dan efektif berdasarkan kesamaan hak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang menunjukkan pengaruh secara langsung terhadap satu variabel yang diteliti, dan dapat menunjukkan serta memperlihatkan hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini menggunakan desain *True eksperimental design* atau eksperimen murni yang dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. *True eksperimental design* ini dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *Posttest Only Control Design* dan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain penelitian eksperimen yang dilakukan penulis dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada desain penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dipilih secara random atau acak. Kedua kelompok tersebut kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal dan adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik adalah jika kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak berbeda secara signifikan.

Berdasarkan desain penelitian yang telah dikemukakan di atas, gambar desain penelitian *Pretest Posttest Control Group Design* adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian *Pretest dan Posttest Control Group Design*

	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
R	O1	X	O2
R	O3	-	O4

Keterangan :

R : Kelompok dipilih secara random

O1: *Pretest* pada kelas eksperimen

O2: *Posttest* pada kelas eksperimen

O3: *Pretest* pada kelas control

O4: *Posttest* pada kelas kontrol

X : Perlakuan pada kelas eksperimen berupa konseling individual dengan teknik positif *self talk*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *pretest self efficacy* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skor *Pretest Self Efficacy* Kelompok Eksperimen

Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
KA	65	Rendah
MN	71	Sedang
TA	68	Sedang
Rata-Rata	68	Sedang

Tabel 3. Skor *Pretest Self Efficacy* Kelompok Kontrol

Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
FH	67	Rendah
AS	65	Rendah
LD	76	Rendah
Rata-Rata	69	Sedang

Berikut ini adalah hasil *PostTest self efficacy* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 4. Skor *Post Test Self Efficacy* Kelompok Eksperimen

Nama	Skor <i>PostTest</i>	Kategori
KA	88	Tinggi
MN	96	Tinggi
TA	85	Tinggi
Rata-Rata	90	Tinggi

Tabel 5. Skor Post Test Self Efficacy Kelompok Kontrol

Nama	Skor PostTest	Kategori
FH	75	Sedang
AS	78	Sedang
LD	81	sedang
Rata-Rata	78	Sedang

Tabel diatas menunjukkan skor posttest dari kelompok eksperimen menunjukkan kategori tinggi artinya *self efficacy* berada pada klasifikasi tinggi, sedangkan skor *posttest* pada kelompok kontrol menunjukkan kategori sedang artinya *self efficacy* berada pada klasifikasi sedang atau cukup. Skor pada tabel diatas menunjukkan bahwa pemberian *treatment* layanan konseling individual REBT teknik *self talk* mengalami kenaikan skor yang lebih signifikan sehingga berada pada kategori tinggi. Adapun untuk kelompok kontrol yang diberikan konseling individual dengan teknik yang berbeda hanya mengalami kenaikan skor hingga kategori sedang.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dalam perhitungan menggunakan program SPSS. Untuk mengetahui normal atau tidaknya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_EKSPERIMEN	0,175	3		1,000	3	1,000
POS_EKSPERIMEN	0,282	3		0,936	3	0,510
PRE_KONTROL	0,321	3		0,881	3	0,328

POS_KONTROL	0,175	3	1,000	3	1,000
-------------	-------	---	-------	---	-------

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa nilai sig untuk *pretest* dan *posttest self efficacy* pada kelompok eksperimen sebesar 1,000 dan $0,510 > 0,05$, begitupun pada kelompok kontrol nilai sig *pretest* dan *posttest self efficacy* sebesar 0,328 dan $1,000 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Independent sample t-test*.

Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan bantuan program SPSS. Suatu data dapat dikatakan homogen apabila nilai signifikansi pada tes *homogeneity of variance* lebih dari 0,05. Berikut adalah tabel uji homogenitas:

Tabel 7. Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	1.724	1	4	.259
	Based on Median	.431	1	4	.547
	Based on Median and with adjusted df	.431	1	2.711	.563
	Based on trimmed mean	1.602	1	4	.274

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan data dari tabel diatas, dapat diketahui nilai yang diperoleh dari uji homogenitas yaitu sig $0,259 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok memiliki varians yang homogen.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan SPSS diperoleh rincian sebagai berikut:

Tabel 8. Output Hasil Pengujian Hipotesis

Group Statistics

KELAS		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL	POS_EKSPERIMENT	3	89.67	5.686	3.283
	POS_KONTROL	3	78.00	3.000	1.732

Berdasarkan hasil output diatas dapat diketahui data hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing memiliki jumlah siswa sebanyak 3 siswa. Nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 89,67 sedangkan untuk kelompok kontrol sebesar 78,00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan hasil *posttest* mengenai *self efficacy* siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut berarti signifikan atau tidak maka perlu menafsirkan output *independent sample t-test* sebagai berikut:

Tabel 9. Output Uji Independent Sample T-Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
HASIL	Equal variances assumed	1.724	.259	3.143	4	.035	11.667	3.712	1.361	21.972
	Equal variances not assumed			3.143	3.033	.051	11.667	3.712	-.073	23.406

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan output diatas diketahui nilai Sig. *Levelene's Test for equality of Variances* sebesar $0,259 > 0,05$ maka dapat diartikan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah homogen. Sehingga penafsiran tabel output *Independent Sample T-Test* diatas berpedoman pada nilai tabel *Equal variances assumed* diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,035 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut didukung oleh nilai mean kelas eksperimen sebesar 90 lebih besar dibandingkan kelas kontrol yang memiliki mean sebesar 78. Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya keefektifan pemberian konseling individual terhadap peningkatan *self efficacy* siswa disabilitas.

Dari data penelitian yang telah dianalisis, diperoleh rata-rata pretest pada kelas eksperimen sebesar 68, hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* pada kelompok eksperimen cenderung sedang, sehingga diberi perlakuan pada kelompok eksperimen berupa konseling individual dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *self talk*. Setelah serangkaian proses konseling dilakukan kemudian diberikan posttest pada kelompok eksperimen untuk penilaian akhir. Maka diperoleh data rata-rata *posttest* sebesar 90 berada pada kategori tinggi, dapat diartikan bahwa adanya peningkatan hasil yang signifikan setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

Pada kelompok kontrol yang diberikan konseling individual tanpa penggunaan pendekatan REBT dan teknik *self talk*, memperoleh rata-rata *pretest* sebesar 69 yang menunjukkan *self efficacy* cenderung rendah juga. Setelah diberikan konseling sama halnya dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol juga diberikan posttest sebagai tes akhir dan diperoleh skor rata-rata sebesar 78 yang berarti adanya peningkatan dibandingkan tes awal. Apabila dibandingkan rata-rata *pretest* dari kedua kelompok tersebut, maka terlihat bahwa rata-rata kelompok eksperimen lebih besar kenaikannya dibandingkan rata-rata kelompok kontrol. Hal ini terjadi karena pada kelas eksperimen konseling menggunakan pendekatan REBT dan teknik *self talk* sehingga proses konseling menjadi lebih efektif dan terarah.

Konseling individual pendekatan REBT teknik *self talk* terbukti efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa disabilitas. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 3,143 > 2,920$ (t_{tabel}) pada taraf signifikansi (α) 5% dan hasil sig. (2-tailed) sebesar $0,035 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Skor rata-rata *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $90 > 78$ disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling individual REBT teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa disabilitas.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian (Putri et al., 2023) kelompok yang diberikan perlakuan memiliki rata-rata dari *pretest* 46,30 dan *posttest* 103,90 yakni dengan selisih rata-rata 57,60 dengan skor $p = 0,005 < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individual efektif untuk meningkatkan *self efficacy* penyandang disabilitas fisik. Perbedaan yang dilakukan peneliti dengan penelitian ini yaitu dalam pemberian teknik pada konseling, yang dimana peneliti menggunakan *rational emotive behavior therapy* sedangkan penelitian ini menggunakan *solution focused brief therapy*.

Hasil penelitian diperkuat juga oleh penelitian (Ayu, 2019) yang menyatakan bahwa konseling individual teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Hasil uji hipotesis penelitian ini diketahui taraf signifikansi $p = 0,043 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya konseling individual dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di sumberejo. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian ini yaitu ada pada desain penelitian yang dimana desain penelitian ini berupa *pre-eksperimen* dengan 5 responden.

Menurut teori Bandura *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengatasi berbagai macam situasi yang muncul dalam kehidupannya. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, akan tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki seberapa pun besarnya. *Self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognitif dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku individu satu dengan yang lain akan berbeda.

Positif *self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk merubah keyakinan yang irasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat serta rasional. Salah satu penggunaan teknik *self talk* ini yaitu pada konseling individual dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Pada pelaksanaan konseling ini pendekatan REBT teknik *self talk* dapat mempermudah konseli untuk memahami permasalahan yang ada pada dirinya, karena penggunaan teknik *self talk* yang sederhana membuat proses konseling menjadi mudah. Diharapkan konseli yang diberikan *treatment* dapat mempertahankan pikiran rasionalnya serta dapat merubah dirinya menuju hal-hal yang positif dan rasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan REBT dan teknik *self talk* efektif terhadap peningkatan *self efficacy* siswa disabilitas. Hal ini ditunjukkan dari skor rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 68 meningkat pada skor *posttest* yang memiliki rata-rata sebesar 96 pada kategori tinggi. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai tabel *Equal variances assumed* diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,035 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut didukung oleh nilai mean kelas eksperimen sebesar 90 lebih besar dibandingkan kelas kontrol yang memiliki mean sebesar 78. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Layanan konseling individual efektif terhadap peningkatan *self efficacy* siswa disabilitas”.

SARAN

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memberikan konseling REBT teknik *self talk* dalam berbagai bidang seperti sosial, pribadi, belajar dan juga karir.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat khususnya orang tua diharapkan dapat memberikan apresiasi dan motivasi lebih terhadap anak karena lingkungan keluarga atau masyarakat sangat berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik lain yang berbeda supaya bervariasi dan memberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik *self talk* positif kepada subjek yang non disabilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, W., & Hadi, S. (2018). Hak Pendidikan Penyandang Disabilitas Di Jawa Timur. *DiH: Jurnal Ilmu Hukum*, 14(28), 370101.
- Amamalia, R., & Taufik, T. (2023). PERAN KELUARGA DALAM MEMBENTUK PERILAKU ANAK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 1-13.
- Andriyani, J. (2018). Konsep konseling individual dalam proses penyelesaian perselisihan keluarga. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1).
- Apriyeni, R., & Rozali, Y. A. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Communication Apprehension Pada Mahasiswa, Di Jakarta. *Jca of Psychology*, 2(03).
- Dermawan, O. (2018). Strategi Pembelajaran Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 886–897.
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). Hubungan antara Self-Efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 3(1), 22.
- Hartono, M. S. (2015). *Psikologi Konseling*. Kencana.
- Johanda, M., Karneli, Y., & Ardi, Z. (2019). Self-efficacy siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).
- Lianawati, A. (2017). *Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual*. 3.
- Maftuhin, A. (2016). Mengikat makna diskriminasi: Penyandang cacat, difabel, dan Penyandang disabilitas. *INKLUSI: Journal of Disability Studies*, 3(2), 139–162.
- Muhtarom, T. (2016). Keyakinan Diri (Self Efficacy) Siswa Berkebutuhan Khusus Dalam Mengenyam Pendidikan Di Sekolah Inklusi. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 2(2).
- Nissa, A. K., Majid, A., & Lailiyah, S. (2022). Konsep Self Efficacy pada Karakter Remaja dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7526–7531.
- Noor, T. (2018). Rumusan tujuan pendidikan nasional pasal 3 undang-undang sistem pendidikan nasional No 20 Tahun 2003. *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 2(01).
- Oktariani, O. (2018). Peranan self efficacy dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 45–54.
- Pancawati, A. H. (2016). Self efficacy anak tunadaksa di sd negeri margosari. *Basic Education*, 5(15), 1–408.
- Pratiwi, J. C. (2016). Sekolah inklusi untuk anak berkebutuhan khusus: Tanggapan terhadap tantangan kedepannya. *Prosiding Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Putri, I. D., Razzaq, A., & Rasmanah, M. (2023). Efektivitas Konseling Solution Focused Brief Therapy Dalam Meningkatkan Self Efficacy Pada Penyandang Disabilitas Fisik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(04), 377–382.
- Sihombing, E. P., Sendow, G., & Uhing, Y. (2018). Pengaruh Karakteristik Individu Karakteristik Pekerjaan Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Pln (Persero) Rayon Manado Selatan. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 6(4).

- Taufik, A. (2023). Kontribusi Ayah Dalam Pembimbingan Terhadap Perilaku Moral Anak.
- Triyono, T., & Ekhsan Rifai, M. (2018). Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Surakarta: Sindunata*.
- Widinarsih, D. (2019). Penyandang disabilitas di indonesia: Perkembangan istilah dan definisi. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 20(2), 127–142.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling individual: Teori dan Praktek* (2nd ed.). AlfaBeta.
- Yanuarti, D. R. (2021). Pendekatan Lintas Budaya Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Pribadi Konseli. *Jurnal Ilmiah Pro Guru*, 4(1), 54–63.