

**PENGARUH PELATIHAN KETERAMPILAN PENGEMBANGAN DIRI
TERHADAP INFERIORITAS PENYANDANG
CACAT TANGAN**

Naskah Publikasi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Magister Psikologi Profesi
Di Bidang Psikologi Pendidikan



Oleh :

Kliwon, S.Psi
T 100 004 009

MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**PENGARUH PELATIHAN KETERAMPILAN PENGEMBANGAN DIRI
TERHADAP INFERIORITAS PENYANDANG
CACAT TANGAN**



Diajukan oleh

Kliwon, S.Psi

T 100 004 009

Telah disetujui oleh Pembimbing
Untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing

(Dr. Yadi Purwanto MM., MBA)

Tgl.

ABSTRAKSI

PENGARUH PELATIHAN KETRAMPILAN PENGEMBANGAN DIRI TERHADAP INFERIORITAS PENYANDANG CACAT TANGAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan keterampilan pengembangan diri terhadap *inferioritas* pada penyandang cacat tangan di BBRSD PROF.DR. Soeharso Surakarta. Subjek penelitian penyandang cacat yang dibina di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta dengan karakteristik: usia 17-30 tahun, pendidikan minimal SLTP atau sederajat, menderita cacat tangan. Hipotesis yang diajukan “Pelatihan keterampilan pengembangan diri dapat menurunkan inferioritas pada penyandang cacat tangan”. Subjek pelatihan sebanyak 10 orang yang diambil berdasarkan skor screening skala inferioritas. Pengumpulan data menggunakan skala inferioritas. Teknik analisis data menggunakan analisis *paired sample test (uji-t)*.

Hasil analisis data menyatakan: ada perbedaan inferioritas sebelum dan sesudah pelatihan keterampilan pengembangan diri. Nilai $t = 9,900$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$), nilai rata-rata pretest = 86,00 dan posttest = 71,60 . Skor inferioritas subjek setelah pelatihan mengalami penurunan yang cukup signifikan, yaitu antara 5 sampai 20 point. Hal ini menunjukkan pelatihan keterampilan pengembangan diri efektif menurunkan inferioritas subjek pelatihan.

Kata kunci: inferioritas, pelatihan pengembangan diri, penyandang cacat tangan

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, hidayah dan kemurahan-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penyusunan tesis ini. terselesainya tesis ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus dan setinggi-tingginya, penulis mengucapkan terimakasih kepada beliau:

Usmi Karyani, S.Psi., M.Si Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh staf dan dosen, atas semua dukungan dan bantuannya kepada penulis selama ini.

Dr. Yadi Purwanto, MM., MBA, Psi selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan bertukar pikiran untuk terselesainya tesis ini

Dra. Yulaekah dan seluruh pengelola Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soerharso Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu proses penelitian.

Siswa didik BBRSD Prof. Dr. Soerharso Surakarta yang telah bersedia menjadi subjek pelatihan dan membantu kelancaran proses pelaitan.

Totok Handoyo, S.Psi., Psi yang telah menyajikan materi pelatihan dengan baik sekali serta adik-adik magang dari Psikologi UNS yang telah turut membantu menyiapkan proses pelaksanaan pelatihan dan bersedia meluangkan waktu dan kesempatan menjadi observer.

Teman-teman Magister Profesi Psikologi atas dorongan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis.

Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, semoga Alloh memberikan kenikmatan atas budi baik yang dengan ikhlas membantu kelancaran penyelesaian studi penulis. Harapan penulis, semoga tesis ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat khususnya bagi perkembangan dunia psikologi serta tidak terhenti pada penelitian ini saja. Amin.

Surakarta, 2013

Penulis

METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung : Inferioritas
2. Variabel bebas : Pelatihan keterampilan pengembangan diri

Subjek Penelitian

Subjek penelitian penyandang cacat amputasi tangan di BBRSD PROF.DR. SOEHARSO Surakarta. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sample* yaitu berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik tertentu yaitu: usia 17-30 tahun, pendidikan minimal SLTP atau sederajat, menderita cacat tangan karena kecelaksan. Penentuan *screening* subjek sekaligus pretest dilakukan pada 5 Juni 2011.

Pengumpulan Data

Alat dan metode pengumpulan data yang digunakan antara lain:

Alat ukur inferioritas yang digunakan disusun oleh Rahayu (2009), dengan mengacu pada aspek-aspek inferioritas yang dikemukakan Centi (2003) yaitu bersikap pesimis, menarik diri, berpikir negatif, mengalami kecemasan yang berlebihan. Aitem berjumlah 32 aitem terdiri dari 16 pernyataan bersifat *favorable* dan 16 pernyataan *unfavorable*. Sistem skoring dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS).

Metode Analisis Data

G. Metode Analisis Data

Metode statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah metode statistik non parametik yaitu metode statistik yang digunakan apabila salah satu syarat dari metode parametik tidak dimiliki oleh data yang hendak dihitung. Ada kondisi-kondisi dimana peneliti lebih memilih model-model statistik nonparametrik, tiga macam kondisi yang dipertimbangkan adalah 1) jumlah kasus yang dianalisis terlalu sedikit (kurang dari 20 subjek), 2) skor atau variat atau bilangan-bilangan yang dianalisis termasuk dalam skala jenjang (ordinal) atau bahkan skala pilah (nominal), 3) asumsi-asumsi yang mendasari penggunaan statistik parametrik diduga atau terbukti banyak yang tidak dipenuhi (Hadi, 2000). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *SPSS 16 for*

Windows. Untuk membandingkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* masing-masing kelompok dianalisa menggunakan uji *paired sample t test*.

PELAKSANAAN PENELITIAN

Subjek pelatihan adalah penyandang cacat fisik amputasi tangan di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta dengan karakteristik : usia 17-25 tahun, pendidikan minimal SMP atau sederajat, menderita cacat ringan atau sedang. Ciri-ciri tersebut ditentukan dengan pertimbangan antara lain 1) dari segi fisik masih mampu atau sanggup melakukan pekerjaan-pekerjaan yang ringan seperti menulis; 2) masih dalam usia produktif; 3) pendidikan minimal SMP diharapkan mampu membaca dan menulis serta mampu mengikuti proses pelatihan. Karakteristik subjek pelatihan dapat dilihat pada tabel IV.1.

Tabel IV.1.

Karakteristik Subjek penelitian

| No | Subjek | Jenis kelamin | U s i a (thn) | Jenis kecacatan | Pendidikan |
|----|--------|---------------|---------------|---------------------------------|------------|
| 1. | BM | P | 17 | Amputasi tangan kanan | SMP |
| 2. | AE | P | 24 | Sendi tangan kiri | SMA |
| 3. | F | P | 25 | Tangan lemah, amputasi lengan | SMA |
| 4. | SZ | P | 17 | Amputasi lengan kiri | SMP |
| 5. | M | P | 23 | Amputasi tangan kiri | SMP |
| 6. | D | L | 23 | Amputasi tangan kiri, atas siku | SMP |
| 7. | AK | L | 23 | Amputasi tangan kanan | SMP |
| 8 | TI | L | 20 | Amputasi tangan kanan | SMA |
| 9 | N | L | 18 | Amputasi tangan kanan | SMP |
| 10 | R | L | 20 | Amputasi tangan kiri | SMA |

2. Jadwal pelatihan

Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 12 dan 13 Juni 2011 bertempat di salah satu Aula BBRSD Surakarta. Peserta pelatihan sebanyak 10 orang. Tim pelatihan sebanyak 5 orang

terdiri dari satu orang pelatih (trainer) dua observer, satu peninjau dari BBRSD, dan peneliti sendiri. Berikut Jadwal Pelaksanaan Pelatihan :

Tabel IV.2
Jadwal Pelatihan

Hari I

| No | Pukul | Materi | Tujuan | Metode |
|----|------------------|-------------------------------------|---|---|
| 1. | 08.00 – 08.15 | Pembukaan | Perkenalan menciptakan suasana akrab | Ceramah |
| | | | Menjelaskan prosedur, tujuan, manfaat pelatihan serta inform consent | |
| 2. | 08.15 - 09.00 | <i>Siapa saya...</i> | mengenal dan memahami diri sendiri, dan orang lain | Presentasi & Diskusi |
| | 09.00 - 09.30 | Materi 1 Inferioritas | Memberi pemahaman tentang inferioritas, pengertian, faktor penyebab. | Presentasi & Diskusi |
| 3. | 09.30 - 10.15 | Materi 2 Sikap Kesadaran Diri | Mengenal emosi dan memotivasi diri sendiri agar lebih mampu mencapai tujuan pribadi, melatih kepekaan emosi, menempatkan diri pada sudut pandang orang lain sekaligus menghargainya | Presentasi & Diskusi Lembar tugas “Berani Bermimpi” |
| 4 | 10.15 – 10.30 | <i>Ice breaking</i> : Relaksasi | Mengurangi ketegangan otot, situasi stres, ketegangan atau kecemasan | Instrumental |
| 5 | 10.30 – 11.30 | Materi 3 : Eksplorasi Diri | Meningkatkan kepercayaan peserta mengoptimalkan kemampuan | Presentasi Tayangan video Lembar tugas “menilai video” |
| 6 | 11.30 – 12.30 | Ishoma | Istirahat sholat makan | |
| 7 | 12.30 - 13.00 | Penutup | Menyimpulkan materi yang diberikan Evaluasi dan diskusi materi Penekanan motivasi pada peserta agar tetap semangat mengikuti pelatihan hari kedua | |

Sumber: Stuart, G.W. & Sundeen (dalam Sriati dan Hernawaty 2007) Pengaruh Training Pengembangan Diri Terhadap Harga Diri Remaja Putri Homoseksual Di Desa Cibeureum Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. Universitas Padjajaran

Hari 2

| No | Pukul | Materi | Tujuan | Metode |
|----|---------------|--|---|---|
| 1. | 08.00 – 08.15 | Pembukaan | Review pelatihan hari pertama | Ceramah |
| 2. | 08.15– 09.30 | Materi 4 : Perencanaan Realistis | Meserta mampu melakukan perencanaan suatu kegiatan dalam rangka mencapai tujuan yang didambakan sesuai dengan kondisi pribadi | Presentasi/Diskusi Tayangan Video Lembar tugas “saya akan menjadi” |
| 3. | 09.00– 09.30 | <i>Ice breaking</i> Game Tebak Aku | Mengurangi kejenuhan, mencairkan suasana, melatih kepercayaan dan keyakinan diri | Permainan |
| 4. | 09.30 – 10.15 | Materi 5 : Komitmen dan cita-cita | Mengaplikasikan apa yang sudah dipelajari selama training, Membentuk sikap konsistensi pada tujuan | Presentasi, Diskusi “membuat komitmen” |
| 5. | 10.15 – 10.30 | Visualisasi Mental Positif | Hypnomotivasi, membuka alam bawah sadar, membuang pikiran-pikiran negatif, dan membentuk <i>mindset</i> pikiran positif | Ceramah |
| 6 | 10.30 – 11.00 | <i>Debriefing</i> | <i>brainstorms</i> ide dari peserta, tanya jawab dengan pelatih untuk memperjelas materi yang telah diterima oleh subjek | Evluaasi program |
| 7 | 11.45 – 12.00 | Penutup | Review pelatihan Pamitan Ucapan terima-kasih | |

3. Jalannya pelatihan

a. Hari pertama (Minggu 12 Juni 2011)

Jadwal pelatihan dimulai pukul 08.00 WIB dengan acara pembukaan, sambutan dari peneliti, kemudian wakil BBRSD, selanjutnya perkenalan langsung dipandu oleh trainer (pelatih) untuk memulai proses pelatihan.

Sesi pertama adalah pengantar ice breaking “Siapa saya” (*Who Am I*) materi sesi pengantar ini bertujuan untuk mengenal diri dan menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Materi yang dijelaskan antara lain mengenai pengenalan terhadap diri sendiri, konsep diri, dan penerimaan terhadap diri sendiri. Dalam penjelasan materi trainer

dapat mengembangkan isi materi secara bebas, selama tidak keluar dari materi utama. Pada materi ini peserta pelatihan diharapkan menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Kadang ada yang melihat kekurangan mendominasi dirinya sehingga melupakan kelebihan yang dimiliki, dan sebaliknya terkadang ada orang melihat kelebihan diri secara berlebihan dan merasa tidak memiliki kekurangan. Maka manusia perlu mengetahui kelebihan dan kekurangan dengan seimbang. Diakhir sesi ini peserta diberikan tugas untuk menuliskan tiga kelebihan dan kekurangan orang lain.

Selanjutnya masuk pada materi 1 pelatih menjelaskan pengertian dan seluk beluk inferioritas. Penjelasan dilakukan dengan melakukan presentasi melalui tayangan slide proyektor. Tujuan pada sesi ini subjek dapat memahami arti tentang inferioritas, mengetahui faktor-faktor penyebab dan cara mengatasi inferioritas serta dapat membangun kepercayaan diri untuk mengatasi inferioritas. Pada akhir sesi ini pelatih dan peserta saling berdiskusi membahas materi yang baru saja disampaikan. Hasil diskusi hanya ada dua peserta yang menanyakan bagaimana cara agar lebih percaya diri. Trainer pun menjelaskan secara panjang lebar dengan memberi beberapa contoh kasus.

Sesi selanjutnya yaitu materi 2 mengenai sikap kesadaran diri. Pada sesi ini pelatih menjelaskan tentang kemampuan mengenali emosi diri, meredam emosi, melatih kepekaan emosi, dapat mengenal emosi orang lain. Kesadaran diri lebih ditekankan pada kemampuan individu untuk mengetahui aspek internal dirinya yang ditunjukkan dengan kesadaran pada aspek internal semata seperti menyadari akan pikiran, emosi, pengalaman, ide dan tidak menjelaskan kemampuan individu untuk menyadari aspek diri eksternal yang bisa diamati oleh lingkungan sosialnya.

Penjelasan materi dengan menggunakan slide proyektor yang diselingi tayangan video singkat menampilkan penyandang cacat berprestasi, dengan tujuan memberi motivasi dan semangat subjek agar lebih percaya diri dan yakin mengatasi persoalan psikologis,

khususnya inferioritas. Setelah sesi materi kesadaran diri berakhir, selanjutnya peserta diajak untuk melakukan relaksasi bersama-sama. Relaksasi bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, mengendalikan situasi stres, ketegangan atau kecemasan. Sesi relaksasi dipandu oleh pelatih (Totok Handoyo, S.Psi). Posisi peserta diatur membentuk setengah lingkaran, dengan jarak antar peserta kurang lebih sekitar 1,5 meter. Agar suasana lebih mendukung dan dapat berjalan dengan lancar semua alat komunikasi (HP) dimatikan, pintu dan jendela ditutup sehingga suasana terasa hening dan nyaman. Selama kurang lebih 15 menit peserta dibimbing melakukan relaksasi pernafasan, dari hasil observasi terlihat bahwa semua peserta cukup antusias dan serius mengikuti sesi relaksasi. Setelah relaksasi selesai, dan sebelum dilanjutkan sesi berikutnya semua peserta diberi waktu sekitar 5 menit untuk minum dan mengatur posisi kembali.

Sesi berikutnya adalah materi tentang eksplorasi diri. Sesi ini kelanjutan dari sesi pertama, pada intinya bertujuan untuk membantu peserta menerima perasaan dan pikirannya, mengklarifikasi harga diri dan meningkatkan kesadaran dirinya. Seperti pada sesi sebelumnya, trainer membuka dengan menjelaskan materi sesuai dengan panduan singkat (*handout*) dalam modul yang disusun. Pada intinya pelatih menyampaikan bahwa eksplorasi diri merupakan kebutuhan untuk menjadi sesuatu yang dianggap mampu, menjadi seseorang yang mampu menghadapi tekanan tertinggi sekalipun, menggunakan semua bakat, kapasitas-kapasitas dan potensi-potensinya. Pada pertengahan penjelasan materi oleh pelatih, peserta disuruh melihat tayangan video seorang cacat yang berhasil berprestasi dalam bidang olahraga renang, meskipun memiliki cacat tangan dan kaki. Peserta tampak antusias melihat tayangan yang berdurasi kurang lebih 4 menit tersebut. Penayangan video tersebut bertujuan untuk memotivasi dan memberi gambaran pada peserta bahwa bagi orang yang percaya diri, tegar, dan memiliki keyakinan yang kuat maka cacat bukan halangan untuk berprestasi dan

meraih sesuatu yang dicita-citakan. Selesai penayangan tersebut peserta diberi lembar tugas dan menuliskan komentar atau tanggapan mengenai video yang baru saja dilihat.

Pada pengisian tugas oleh peserta, tim observer aktif mengawasi dan memberikan pengarahan terutama kepada subjek yang kesulitan dalam memahami tugas-tugas yang harus dikerjakan. Proses pelatihan berlangsung lancar dan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat. Pada akhir sesi ini pelatih dan peserta saling berdiskusi membahas materi yang baru saja disampaikan. Pada saat diskusi pelatih menanyakan secara langsung kepada semua peserta bagaimana perasaannya setelah melihat tayangan video tersebut. Semua peserta merasa terharu dan kagum dengan orang ada dalam video yang ditayangkan. Pada hari pertama sesi eksplorasi diri merupakan materi terakhir yang diberikan, karena sekitar jam 12.00an pelatihan hari pertama berakhir dan dilanjutkan pada hari berikutnya.

Pada hari pertama subjek diberikan tugas-tugas untuk dikerjakan dan dibahas bersama-sama dalam proses pelatihan. Pada pengisian tugas, tim observer aktif mengawasi dan memberikan pengarahan terutama kepada subjek yang kesulitan dalam memahami tugas-tugas yang harus dikerjakan. Proses pelatihan berlangsung lancar dan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat.

b. Hari kedua 13 Juni 2012

Pelatihan hari kedua dimulai pada pukul 08.00 WIB. Tempat yang digunakan sama dengan pelatihan pada hari pertama, yaitu bangunan tua berbentuk musholla yang sudah jarang digunakan dan dialihfungsikan sebagai kegiatan bagi siswa didik BBRSD. Jarak lokasi tempat pelatihan dengan asrama hanya berjarak kurang lebih 20 meter, sehingga pada jam 07.00an peserta sudah mulai berdatangan, sebagian langsung membersihkan tempat, sebagian lagi memanggil teman-temannya yang belum datang. Setelah semua berkumpul kemudian bersama-sama sarapan nasi bungkus yang sudah disediakan oleh peneliti. Pada pukul 07.45, wib. pelatih datang menyalami dan berbincang-bincang beberapa menit dengan

peneliti. Sesuai dengan silabi modul yang telah disiapkan maka pada hari kedua pelatihan ada beberapa materi yang akan disampaikan, rinciannya sebagai berikut:

Pukul 08.00 peneliti membuka acara, dan langsung dilanjutkan oleh pelatih yaitu dengan melakukan *review* atau *feedback* pada pelatihan hari pertama. Hal yang disampaikan oleh pelatih adalah menunjukkan kekurangan dan kelebihan peserta selama mengikuti pelatihan hari pertama. Kekurangan yang disampaikan hanya masalah keaktifan peserta yang masih rendah khususnya dalam sesi diskusi. Adapun kelebihan adalah semua peserta semangat menyimak dan mengikuti materi-materi yang disampaikan oleh pelatih. Pelatih memberi penekanan bahwa pada pelatihan hari kedua subjek diharapkan lebih aktif dalam sesi diskusi, mau mengemukakan pendapat dan menceritakan pengalaman dihadapan peserta lainnya.

Pelatih melakukan presentasi materi mengenai “perencanaan realistis” Materi pada aspek ini bertujuan memberi pemahaman peserta agar mampu melakukan perencanaan suatu kegiatan dalam rangka mencapai tujuan yang didambakan sesuai dengan kondisi pribadi. Dijelaskan oleh pelatih bahwa keberhasilan suatu usaha sering ditentukan oleh faktor perencanaan. Perencanaan yang baik untuk suatu usaha akan sangat memperlancar usaha tersebut. Dapat dikatakan bahwa perencanaan yang baik menjadikan setengah pekerjaan telah selesai. Individu dapat memutuskan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian sekaligus (*a multy skilled person*) atau menjadi orang yang memiliki satu keahlian dibidang tertentu (*a specialist*).

Pada sesi materi “perencanaan realistis” ditayangkan video bertema motivasi yang diharapkan dapat memberi semangat, motivasi, niat dan keyakinan yang tinggi pada subjek agar dapat mencapai sesuatu hal yang dicita-citakan. Setelah penayangan video subjek diberi lembar tugas dan diwajibkan mengisi lembar tugas tersebut sesuai dengan perintah. Di akhir sesi dilakukan diskusi untuk membahas materi yang telah disampaikan. Pada sesi diskusi ini

peserta mengalami peningkatan keaktifan dalam bertanya maupun berbagi pengalaman dengan pelatih dan peserta lainnya. Ada beberapa permasalahan yang didiskusikan dalam forum, antara lain mengenai kendala yang dihadapi penyandang cacat memasuki dunia bekerja, bagaimana merencanakan wirausaha secara mandiri. Semua pertanyaan peserta dapat dijelaskan oleh pelatih dengan memberikan contoh-contoh yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Setelah materi ini selesai, sesi berikutnya adalah *ice breaking*, yaitu permainan “tebak aku” tujuan permainan ini adalah mengurangi kejenuhan, mencairkan suasana, melatih kepercayaan dan keyakinan diri

Aspek pelatihan terakhir dalam pelatihan keterampilan pengembangan diri yaitu “komitmen dan cita cita”. Sesi ini bertujuan mengaplikasikan apa yang sudah dipelajari selama pelatihan, membentuk sikap konsistensi dan tetap fokus pada tujuan. Sesi ini peserta diberi tugas “membuat komitmen”, yaitu mengisi lembar tugas pernyataan diri, misalnya bertekad untuk mengubah diri menjadi lebih baik lagi, tidak merasa malu bergaul dengan orang lain, menekuni hobi / minat secara sungguh-sungguh, mengurangi perbuatan-perbuatan negatif. Dalam lembar tugas peserta bebas menuangkan hasrat dan keinginan serta cara yang digunakan untuk mengubah hal-hal negatif yang ada pada diri subjek dengan hal-hal positif. Lembar tugas yang diisi kemudian didiskusikan kembali.

Sebelum pelatihan ditutup pelatih masih memiliki waktu untuk memberikan “Visualisasi Mental Positif” sesi ini berupa Hypnomotivasi, membuka alam bawah sadar, membuang pikira-pikiran negatif, dan membentuk *mindset* pikiran positif. Teknis pelaksanaan hypnomotivasi ini seperti pada terapi hipnotis, yaitu peneliti menuntun peserta dengan kata-kata yang mampu menghipnotis alam bawah sadar peserta. Sebelum sesi ini dilaksanakan semua handphone harus dimatikan, pintu dan jendela ditutup sehingga suasana terasa hening dan nyaman. Script atau inti tema dari kata-kata yang diucapkan pelatih dalam hypnomotivasi ini adalah seseorang yang memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang

tinggi akan memiliki kekuatan melebihi apa yang dibayangkan untuk meraih kesuksesan. Sesi ini cukup membuat peserta tanpa bersemangat dan percaya diri.

Sesi berikutnya sebelum penutupan adalah *brainstorms*, yaitu review dan tanya jawab dengan dengan pelatih untuk memperjelas semua materi yang telah diterima oleh subjek mulai dari hari pertama. Sesi terakhir ini dimanfaatkan semua peserta untuk mengucapkan terima kasih kepada pelatih atas ilmu dan materi-materi yang telah disampaikan. Selanjutnya pelatihan ditutup dengan berdoa dan berfoto bersama-sama.

Pembahasan

Hasil analisis uji-t dan kategorisasi menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan inferioritas sebelum dan sesudah pelatihan keterampilan pengembangan diri. Kondisi inferioritas peserta pelatihan cenderung menurun setelah mengikuti pelatihan. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang pada dasarnya bertujuan untuk memberi pemahaman inferioritas, penyebab dan cara-cara meminimalisir inferioritas, serta membantu peserta mengenali diri sendiri sehingga lebih mudah dalam merubah apa yang ingin dirubah dalam diri.

Pada setiap tugas pelatihan pada dasarnya merupakan diagnosis situasi dengan mencoba merespon pernyataan-pernyataan tentang *status quo* (keadaan sekarang), perbedaan antara perilaku seseorang dan perilaku yang diharapkan terjadi pada peserta pelatihan, tujuan-tujuan pelatihan yang bersifat realistik. Keberhasilan dalam pelatihan ini selain dari kemampuan peserta menerima, mencerna dan menerapkan materi yang telah diberikan, juga terkait dengan performance pelatih, karena sikap dan penampilan pelatih turut menentukan keberhasilan suatu pelatihan. Nitisemito (2008) mengemukakan peranan pelatih sangat menentukan berhasil tidaknya pelatihan tersebut. Peran utama pelatih adalah memperlancar atau memberikan kemudahan agar setiap peserta pelatihan merupakan sumber yang efektif bagi yang lain". Di samping memiliki pengetahuan dan skill yang memadai, seorang pelatih

juga memiliki ciri-ciri pribadi yang penting bagi keberhasilan pekerjaannya, yaitu: (a) memiliki konsep diri yang sehat dan terintegrasi dengan baik; (b) memiliki kemampuan empati; (c) mempunyai sikap terhadap keanggotaan kelompok; (d) kemauan dan kemampuan untuk mengambil resiko pribadi; dan (e) mampu mengatasi tekanan emosional yang erat hubungannya dengan kemampuan menghadapi resiko-resiko.

Ketepatan materi yang disampaikan juga berpengaruh terhadap keberhasilan dalam pelatihan. Pada pelatihan ini materi utama menurut Stuart & Sundeen (1998) yaitu: kesadaran diri (*expanded self-awareness*), Eksplorasi diri (*self-exploration*); perencanaan yang jelas (*realistic planning*), Komitmen (*commitmen to action*) telah dapat diterima dengan baik oleh peserta pelatihan. Selama pelatihan pelatih dan peserta sudah mampu membangun hubungan saling percaya dan terbuka, bekerja dengan berbagai ego apapun yang dimiliki oleh para peserta, dan memaksimalkan partisipasi peserta dalam hubungan terapeutik. Membantu peserta untuk menerima perasaan dan pikirannya, mengklarifikasi harga diri dan hubungannya dengan orang lain melalui analisa diri (*self disclosure*), dan meningkatkan kesadaran dirinya, serta membantu peserta mengidentifikasi alternatif-alternatif sebagai solusi, dan mengembangkan tujuan yang realistis.

Pelatihan keterampilan pengembangan diri efektif untuk mengurangi inferioritas pada penyandang cacat amputasi tangan. Sesuai dengan pendapat Wibowo (2010) setiap manusia tidak terkecuali penyandang cacat, pada dasarnya diharapkan dapat tumbuh kembang secara optimal. Tumbuh kembang secara optimal tersebut dapat dianalogikan dalam terminologi keberfungsian. Mereka yang optimal tumbuh kembangnya, berarti optimal dalam menjalankan fungsi-fungsinya, baik fungsi sebagai manusia utuh kedalam diri sendiri, ke dalam optimalisasi potensi internalnya dan ke lingkungan sekitarnya. Berikut ini adalah pembagiannya:

- a. Keberfungsian interpersonal (kaitannya dengan manajemen diri atau bagaimana seseorang mengelola diri sendiri): mengacu pada bagaimana individu memaksimalkan kesadaran spiritual, dengan sepenuhnya menyadari bahwa segala tingkah laku adalah dengan seizin-Nya. Mereka yang belum optimal dari aspek ini, adalah mereka yang terkadang masih menganggap bahwa hidup ini adalah miliknya sendiri, sehingga mereka berbuat sekehendaknya tanpa ada pemikiran bahwa batas tingkah laku sebenarnya sudah ada yang memegangnya.
- b. Keberfungsian Interpersonal (ini kaitan dengan manajemen interaksi individu dengan lingkungan sosial disekitarnya): mengacu pada bagaimana individu bersosialisasi dan berinteraksi dengan optimal, mampu membawa kebahagiaan lawan bicara, menjalin persahabatan dan membangun hubungan yang saling menguntungkan. Sekilas hal ini tampak sederhana, namun bagi beberapa orang, sangat sulit bagi mereka untuk dapat menjalin hubungan jangka panjang dengan orang lain. Atau sebaliknya, mereka sanggup menjalin komitmen jangka panjang, namun bermasalah dalam menjaga hubungan jangka pendek. Oleh karena itu tidak berlebihan jika dikatakan bahwa setiap manusia perlu untuk selalu belajar bagaimana cara meningkatkan keterampilan interaksi sosialnya, sehingga pada gilirannya ia akan mampu meningkatkan keberfungsian interpersonalnya.
- c. Keberfungsian Profesional: mengacu pada bagaimana individu mampu menemukan potensi terbesarnya dan mengoptimalkan sepenuh-penuhnya demi kemajuan pribadinya. Satu hal yang tidak terelakkan adalah bahwa manusia lahir dengan segudang potensi, sayangnya ada yang tidak sadar akan hal itu, dan ada yang sudah sadar namun tidak berbuat apa-apa. Dengan demikian berpikir ulang mengenai keberfungsian profesional menjadi sangat perlu, karena banyak aspek dalam kehidupan yang tergantung pada

bagaimana individu berusaha secara konsisten mengembangkan keberfungsian profesional ini.

Menurut Prijosaksono (2010), pengembangan diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Proses dalam pengembangan diri dapat dilakukan dengan cara menerima keadaan diri sendiri baik secara fisik, psikis, menghargai adanya perbedaan antara individu, memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya, misalnya melakukan kompetisi kerja yang positif dengan rekan kerja untuk mengoptimalkan prestasi kerja di perusahaan. Individu yang mengembangkan diri mampu menyeimbangkan antara peran yang harus dijalankan dengan tugas atau tanggung jawab pribadi maupun secara sosial. Individu dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup.

Dalam pelayanan rehabilitasi sosial bagi penyandang difabel, bimbingan sosial merupakan bimbingan pokok yang perlu disampaikan pada para penyandang cacat yang menjadi klien di panti sosial penyandang cacat (Depsos 2009). Bimbingan ini diharapkan dapat menumbuhkembangkan fungsi sosial mereka serta dapat memberikan masukan bagi penyandang cacat untuk menyadari dan menerima kecacatan sebagai bagian hidupnya yang selanjutnya bimbingan ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa percaya diri para penyandang cacat. Bimbingan sosial merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bimbingan lainnya pada proses rehabilitasi sosial bagi penyandang cacat. Hal ini sesuai dengan Peraturan Pemerintah no : 43 tahun 1988 tentang upaya peningkatan penyandang cacat pada pasal 51, disebutkan bahwa rehabilitasi sosial dilakukan dengan pemberian pelayanan sosial secara utuh dan terpadu melalui kegiatan pendekatan fisik, mental, dan sosial yang berupa : a). Motivasi diagnosa sosial, b). Bimbingan mental, c). Bimbingan fisik, d). Bimbingan sosial, e). Bimbingan keterampilan, f). Terapi penunjang, g). Bimbingan resosialisasi, f). Bimbingan dan pembinaan usaha dan i). Bimbingan lanjut.

Sebagai sebuah proses, pelatihan bukanlah suatu program yang telah lengkap dan dapat dibuat seketika. Pelatihan memerlukan waktu, serta meliputi intensitas, frekwensi, dan durasi waktu tertentu, serta bersifat continuous dan melibatkan berbagai elemen yang harus

dikelola secara benar. Pendekatan sistem menghendaki pengelolaan pelatihan secara sistematis dan berorientasi kepada hasil. Masing-masing komponen memiliki keterkaitan dengan komponen lain, sehingga semakin sempurna setiap proses yang dilakukan, maka akan semakin baik hasil yang didapatkan. Oleh karena itu meskipun pelatihan keterampilan pengembangan diri efektif menurunkan inferioritas pada penyandang cacat tangan. Namun demikian perlu menjadi perhatian keterbatasan pada penelitian ini, antara lain :

1. Pelatihan keterampilan pengembangan diri yang diberikan masih secara umum dan belum secara detil memberikan keterampilan teknis bidang tertentu sehingga agar pelatihan terus berkesinambungan peserta pelatihan diharapkan mengikuti keterampilan teknis dalam bidang tertentu sesuai dengan minat bakat yang dimiliki.

2. Persoalan atau kondisi pribadi satu-dua peserta mungkin kurang mendapat perhatian dan tanggapan secara intensif satu persatu, karena perhatian lebih mengarah secara klasikal bukan terfokus pada persoalan peserta yang memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda-beda, oleh karena itu adanya perbedaan hasil pelatihan yang diterima antara satu peserta dengan peserta lainnya merupakan hal kewajaran namun perlu dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya, dengan cara melakukan pendekatan individual secara lebih mendalam.

3. Sebuah program pelatihan adalah sebuah proses belajar, sehingga tidak selamanya program tersebut dapat memberikan hasil efektif dalam jangka waktu yang tidak terbatas, seyogyanya subjek pelatihan dapat menerapkan atau mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari secara langsung, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih nyata dan membentuk perilaku positif dalam diri subjek selamanya.

Kesimpulan & Saran-saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan:

Ada perbedaan inferioritas pada penyandang cacat amputasi tangan sebelum dan sesudah pelatihan keterampilan pengembangan diri. Kondisi inferioritas peserta pelatihan cenderung menurun setelah mengikuti pelatihan

Sebelum pelatihan (pretest) lima subjek memiliki inferioritas tergolong tinggi, dan lima subjek memiliki inferioritas tergolong sedang, skor terendah 80 dan skor tertinggi 91, setelah dilakukan pelatihan (posttest) subjek pelatihan mengalami penurunan skor yang cukup signifikan, sehingga semua subjek memiliki inferioritas tergolong sedang, tidak ada lagi subjek yang memiliki inferioritas tinggi, skor terendah 61 dan skor tertinggi 81. Setelah dilakukan pengukuran kembali (*follow up*), hasilnya cukup konsisten, ada dua subjek yang mengalami penurunan inferioritas menjadi kategori rendah, dan delapan subjek masih dalam kategori sedang, namun ada penurunan skor yang cukup signifikan, skor terendah 54 dan skor tertinggi 83. Jika dilihat dari kategori inferioritas perubahan kategori hanya dialami oleh subjek dengan kategori tinggi.

Bagi pihak Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta

Hasil penelitian menyatakan ada perbedaan inferioritas pada penyandang cacat amputasi tangan sebelum dan sesudah pelatihan keterampilan pengembangan diri. Kondisi inferioritas peserta pelatihan cenderung menurun setelah mengikuti pelatihan, berdasarkan hasil tersebut maka pihak BBRSBD disarankan membuat program keterampilan pengembangan diri ataupun program-program lain secara berkesinambungan sebagai upaya meminimalisir inferioritas maupun kondisi-kondisi

negatif lainnya yang sering dialami oleh semua penyandang cacat tidak hanya pada penyandang cacat tangan.

2. Bagi pencandang cacat

Kondisi inferioritas subjek menurun setelah mengikuti pelatihan, oleh karena itu subjek, khususnya para penyandang cacat, disarankan lebih sering dan aktif untuk mengikuti pelatihan-pelatihan baik yang sering diadakan di BBRSD maupun dari pihak luar. Para penyandang cacat juga perlu optimisme terhadap masa depannya dengan terus berlatih keterampilan sesuai bakat yang dimiliki, menambah wawasan dan memperluas pergaulan dan tidak menyertah dengan kesulitan-kesulitan yang dihadapi, meski dalam kondisi fisik yang terbatas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan dapat memfokuskan keterampilan pengembangan diri kearah keterampilan pengembangan diri secara khusus atau spesifik dalam bidang tertentu, atau menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding, serta mengontrol variabel luar yang dimungkinkan berpengaruh terhadap inferioritas, misalnya perbedaan jenis cacat bawaan dan bukan bawaan, status sosial ekonomi orangtua, dan tipe kepribadian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R.B. 2010. *Study of Program Inferiority and its psychological Compensation*. New York: Nervous and Mental Disease Publishing.
- Alwi, H. 2002. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Amosa, P.W. 2012. Some Psychosocial Problems of Adolescents in Some Ghanaian Senior High Schools. *Sociology Study, Volume 2, Number 11, 880-888*
- Anastasi A. dan Urbina, S. 2010. *Tes Psikologi* (terjemahan: Robertus Hariono, S. Imam) Jakarta : PT Indeks Gramedia.
- Ardelt, M. 2007 Self-Development Through Selflessness: The Paradoxical Process of Growing Wiser *Psychological explorations o/the quiet ego* (pp. 221-233)
- Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Sigma Alfa.
- Barker, W. 2003. Differences in Career Maturity Among Adjudicated and Nonadjudicated Male Students With and Without Disabilities. *Journal of Employment Counseling*
Date: Monday, September 1 2003
- Calhoun, J.F. and Acocella, J.R. 2010. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (terjemahan Satmoko, RS). Semarang : IKIP Semarang Press.
- Carlson, Ph.D. Tuppett M.Yates, M.A. L. Alan Sroufe, Ph.D. 2002. Development of Dissociation and Development of the Self . *Journal of Nervous and Mental Disease, 182, 625-630*.
- Clark. S. 2006. The Self-Development Argument for Individual Freedom. *Minerva - An Internet Journal of Philosophy 10* (2006): 137-171
- Centi, P.J. 2003. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta : Kanisius.
- Chaplin, J.P. 2004. *Kamus Psikologi*. (Penterjemah : Kartono). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Christian, L., & Poling, A. (1997). Using Self-Management Procedures To Improve The Productivity Of Adults With Developmental Disabilities In A Competitive Employment Setting. *Journal Of Applied Behavior Analysis, 30* (1), 169–172
- Elksnin, N. dan Elksnin K.L. 2001. Adolescents With Disabilities: The Need for Occupational Social Skills Training. *Exceptionality, 9*(1&2), 91–105

- Fahmi. 1997. *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang
- Hadi, S. 2000. *Metode Riset 2*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Harnawati. 2008. *Asuhan keperawatan pada Amputasi*. Jakarta EGC..
- Hussain, A. 2006. Self Concept of Physically Challenged Adolescents *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*., Vol. 32, No.1, 43-46.
- Indriyani, N 2000, Upaya Pemberdayaan Penyandang Cacat Tubuh Melalui Rehabilitasi Karya. *Laporan Penelitian*. Surakarta. BBRSD.
- Johnson, R. 2003. Self-Development As An Imperfect Duty. RJN Self development *University Press, 2003; pp. 201-243*.
- Kartono. 2007. *Patologi Sosial 2 Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada .
- Krug, S. G. 2000. *Clinical Analysis Questionare Manual*. Champaign Illinois: Institute for Personality and Ability Testing, Inc.
- Liputo, D. J. 2007. Sikap Heterosex Remaja Penyandang Cacat Fisik Bawaan di RC. Pro. Dr. Soeharso. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Macan, T.H., **Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P.** (1990). College Students Time Management: Correlation with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*. 82 (4), 760-768.
- Mangkunegara, A.A.A.P. 2006. *Psikologi Perusahaan*. Bandung : Tri Genda Karya.
- Mansour, M . 2007. Employers Attiudes and Concerns about the Employment of Disabled People *Internal Research Grant IN070349*.
- Moehyi, A. 2010. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Unit Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- Moekijat. 2008. *Motivasi dan Pengembangan Manajemen*. Bandung : Alumni.
- Munandar, S.C.U. 2001. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah, Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Jakarta : Sinar Harapan.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Greene, B. 1997. *Psikologi Abnormal Edisi Ke 5 Jilid. 1*. (Terjemahan Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia). Jakarta: Erlangga
- Pearce, J. 2000. *Perkelahian dan Olok-Olok* (Terjemahan Budi). Jakarta : Bina Rupa.
- Prijosaksono, A. 2010. *Self Mangement Series*. Jakarta : Gramedia.
- Pudjijoyanti, C. R. 2005. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta : Arcan.
- Rahayu, I. T. 2009. Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Berpikir Positif dan penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Tesis*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rajeshwari. N. K. 2009. Relationship between Inferiority complex and Frustration in Adolescents. *Journal of Humanities and Social Science (JHSS)*. Volume 2, Issue 2 (Sep-Oct. 2012), PP 01-05
- Rengginas, D.R.P. 2005. Peran Manajemen Diri dan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan. *Thesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM.
- Sariman. 2005. Kajian Yuridis Jaminan Hak Atas Pekerjaan Penyandang Cacat Fisik. *Laporan Penelitian*. Surakarta
- Savitri, D.E. 2002. Efektivitas Pemberdayaan Penyandang Cacat Tubuh. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Negeri Sebelas Maret.

- Shipley, L. Natalie., Mary Jo Jackson., Sharon Larisa Segrest. 2005. The Effect of Emotional Intelligence, age, work experience, and academic performance. *Research in Higher Education Journal Vol.X.*
- Simamora, H. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta : STIE YKPN.
- Sirodz. A. 2010. *Aktualisasi Nilai Dalam Pengembangan Diri*. Jakarta:Evolutera
- Stuart, G.W. & Sundeen, S.J. 2004. *Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Suhartini, H. 2002. *Psikologi Manajemen Diri*. Jakarta. Erlangga.
- Sujanto, A.T. 2000. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suparman dan Sumahamijaya, S. 2010. *Membina Sikap Mental Wiraswasta*. Jakarta : Gunung Jati.
- Supraktinya, A. 2007. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Grasindo.
- Suzane & Brenda. 2001. *Buku Ajar Keperawatan medikal-Bedah*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Timothy, L. 2000. Inferiority Complex Prevention In Children And Relief From It in Adults. *Scientific American*, vol. 160 179-, 289.
- Truelove, S. 1995. *The Handbooks of Training and Development*, Mc Graw-Hill Book Int. Ltd, Oxford.
- Undang-undang Kesejahteraan Sosial. 2009. *Kesejahteraan Sosial. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2009*. Bandung : Nuansa Aulia.
- Ubaydillah. 2009. *Mengatasi Inferioritas* . [http://www.e-psikologi.com /epsi/individual_detail.asp?id=484](http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=484) ..
- Wibowo, H. 2010. *Psikologi Untuk Pengembangan Diri*. Bandung : Widya Padjadjaran.