

Konseling Individu Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Penyandang Disabilitas Fisik Di Sentra Budi Perkasa Palembang

Masnias Natasya Puteri¹, Suryati Suryati², Muzaiyanah Muzaiyanah³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

 masnianatasyaa@gmail.com

Submitted: 2023-06-15

Revised: 2023-06-17

Accepted: 2023-06-19

ABSTRACT

This research is entitled "Individual Counseling Using Self Talk Techniques to Grow Self-Acceptance of Persons with Physical Disabilities at the Budi Perkasa Center Palembang". Self-acceptance is a positive attitude towards oneself, able and willing to accept one's own strengths and weaknesses, so that one can view the future more positively. The purpose of this study was to determine self-acceptance of persons with physical disabilities at the Budi Perkasa Center Palembang, and to find out the Individual Counseling Technique with Self Talk to foster Self Acceptance among persons with physical disabilities at the Budi Perkasa Center Palembang. This type of research is descriptive research with a qualitative approach, data collection tools interview, observation, and documentation. The subjects in this study were one social worker and two beneficiaries. The data analysis techniques used are: data reduction, data presentation and conclusion or verification. The results of this study indicate that self-acceptance in children with disabilities is able to accept themselves well without any rejection in themselves, are able to get along without shame and always think positively about their physical condition. Individual counseling using self-talk techniques to foster self-acceptance in persons with physical disabilities uses three stages, namely the initial stage, the middle stage and the final stage.

Keywords: *self talk technique, self acceptance, persons with physical disabilities*

Copyright holder:

© Puteri, M. N., Suryati & Muzaiyanah. (2023)

Published by:

Scidacplus

Journal website:

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

E-ISSN:



This article is under:

How to cite:

Puteri, M. N., Suryati & Muzaiyanah. (2023). Konseling Individu dengan Teknik Self Talk Untuk Menumbuhkan Self-Acceptance pada Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(2).

PENDAHULUAN

Setiap individu berharap memiliki kondisi tubuh yang lengkap dan sehat. Jika mengalami keterbatasan atau memiliki kondisi fisik yang kurang sempurna maka hal tersebut dapat mempengaruhi individu dalam beraktivitas. Pada kenyataannya tidak semua orang beruntung karena memiliki kondisi yang sempurna dengan keadaannya tentu berbeda dengan individu yang memiliki kondisi fisik normal pada umumnya.

Manusia memiliki keinginan untuk lahir dengan kondisi fisik yang normal dan sempurna. Karena pada dasarnya, Tuhan menciptakan manusia sebaik-baiknya sebagai ciptaan-Nya yang paling sempurna dengan anggota tubuh yang lengkap. Anggota tubuh tersebut diharapkan dapat membantu manusia untuk hidup dan melakukan kegiatan sehari-hari.

Manusia adalah makhluk dimuka bumi yang diciptakan paling sempurna karena manusia memiliki akal dan pikiran. Manusia yang ditakdirkan hidup dengan keadaan fisik yang normal maupun tidak normal tetaplah makhluk yang sempurna dimata Allah SWT. Namun, manusia yang hidup dengan keadaan fisik tidak normal seringkali individu mendapat pandangan sebagai manusia yang tidak sempurna di mata individu lain. Individu yang mendapatkan pandangan seperti itu dari individu lain akan mendapatkan luka psikis.

Penerimaan diri (*self acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap *self acceptance* (penerimaan diri) dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya *self acceptance* (penerimaan diri) tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.

Self acceptance (penerimaan diri) dapat diartikan sebagai suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga sambil terus mengusahakan kemajuannya. Selanjutnya, dijelaskan bahwa menerima diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis, sekaligus kekurangan dan ketidak sempurnaan, tanpa ada kekecewaan. Tujuannya untuk merubah diri lebih baik.

Chaplin mengemukakan bahwa *self acceptance* (penerimaan diri) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. *Self acceptance* ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk

saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.

Penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan suatu kesanggupan pada individu untuk menganggap dan mengakui segala sesuatu yang terdapat di dirinya sendiri terkait kelebihan atau kekurangan yang dimiliki, sehingga jika sesuatu insiden yang tidak membahagiakan terjadi pribadi tersebut dapat untuk berpikir rasional mengenai bagus dan tidaknya kejadian yang terjadi tanpa melahirkan suatu perasaan, pikiran rendah diri, permusuhan, perasaan tidak aman dan juga malu pada dirinya sendiri (Hurlock 2012).

Meskipun penyandang disabilitas fisik memiliki kondisi fisik yang tidak lagi normal dan mengalami keterbatasan fisik yang dialaminya, individu tetap harus bisa menerima dirinya dengan baik. Penerimaan diri (*Self acceptance*) yang baik ditunjukkan dengan menerima apa saja yang ada di dalam diri individu termasuk kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Menurut Sheerer aspek penerimaan diri meliputi memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, merasa setara dengan orang lain, memiliki pendirian, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, dapat menerima pujian dan celaan serta menyadari akan keterbatasan yang dimiliki. Dengan memiliki penerimaan diri yang baik meskipun memiliki keterbatasan, individu akan memiliki kehidupan yang lebih bermakna dan lebih bermanfaat untuk dijalani. Situasi permasalahan ini ternyata di Sentra Budi Perkasa Palembang, yang dimana peneliti sudah melakukan observasi dan wawancara. Hasil wawancara dan observasi penyandang disabilitas yang memiliki kekurangan dengan latar belakang yang berbeda-beda dan tentunya mereka memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi masalah.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti Selama program magang di Sentra Budi Perkasa, para penerima manfaat memiliki berbagai permasalahan. Pertama, permasalahan terkait kondisi fisiknya yang dimana dengan keterbatasan fisik yang dimiliki pasti akan mempengaruhi kemampuan penerima manfaat dalam beraktivitas. Kemudian permasalahan psikologi, dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dan didapatkan dari beberapa permasalahan yang terjadi terkait dengan psikologi penerima manfaat seperti penerimaan diri, motivasi rendah, konsep diri yang kurang baik, kontrol diri, penyesuaian diri, interaksi sosial dan lain-lain.

Berdasarkan data wawancara yang dilakukan terhadap salah satu penyandang disabilitas fisik yang bawaan lahir di Sentra Budi Perkasa Palembang yaitu subjek yang berinisial "R" yang berjenis kelamin laki-laki, didapatkan data bahwa penerima manfaat mengalami cacat fisik dibagian kaki sejak lahir, sehingga "R" menggunakan alat bantu tongkat supaya bisa berjalan dengan baik. Dalam kondisinya yang sekarang "R" susah menerima kondisi kaki yang tidak seperti manusia normal.

Namun, seiring berjalanya waktu “R” merasa harus bangkit dan tetap menjalankan aktivitas seperti manusia normal pada umumnya. Menurut penuturan “R” kekurangan itu tidak menjadi alasan atau penghalang untuk meneruskan jenjang karir untuk kehidupannya, dengan keterbatasan fisiknya tersebut “R” juga mendapatkan dukungan yang penuh dari keluarga atau kerabat dekatnya untuk mengejar impiannya. “*Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Untuk Menumbuhkan Self Acceptance Pada Penyandang Disabilitas Fisik Di Sentra Budi Perkasa Palembang*”

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor istilah dari penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang dapat dijelaskan berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari perilaku sasaran yang akan diteliti. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan naturalistic untuk mencari, menemukan data dan focus mengenai fenomena yang akan dikaji dalam suatu layar yang berkonteks khusus dan cenderung menggunakan analisis.

Dengan menggunakan penelitian kualitatif, peneliti akan menggunakan metode studi kasus atau istilah lainnya adalah *Case Study*. Penelitian studi kasus dilakukan dengan cara melihat langsung masalah yang terjadi di lapangan. Studi kasus juga dapat dikatakan sebagai strategi riset dan menyelidiki suatu gejala dalam kehidupan nyata, dengan menggunakan objek penelitian. Dalam penelitian kualitatif metode yang dilakukan adalah wawancara, pengamatan dan pemanfaatan dokumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, maka peneliti menemukan beberapa temuan mengenai data yang peneliti perlukan. Dalam penelitian yang peneliti lakukan terhadap PM (penerima manfaat) yang ada di Sentra “Budi Perkasa” Palembang. Pada penelitian ini berfokus pada konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik. Pengambilan data ini dengan menggunakan metode wawancara, observasi serta dokumentasi untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih optimal sesuai dengan yang diharapkan.

1. Konseling Individu dengan Teknik Self Talk Untuk Menumbuhkan Self Acceptance pada Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik self talk untuk meningkatkan *self acceptance* pada penyandang disabilitas fisik pada tanggal 9 februari 2023 sampai 6 maret 2023. Dalam pelaksanaan dilakukan dengan 6 kali pertemuan selama 1 bulan. Konseling individu dengan teknik *self talk* bertujuan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih baik lagi. Berdasarkan hasil wawancara berikut tahapan-tahapan konseling individu dengan teknik self talk penyandang disabilitas fisik sebagai berikut:

a. Pertemuan pertama konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik

Pertemuan yang pertama, dilakukan tanggal 9 februari 2023. Pertemuan pertama peneliti melakukan pendekatan awal dengan Penerima Manfaat (PM) untuk membangun hubungan yang baik dengan mengawali dengan salam, dilanjutkan dengan menanyakan nama, umur, alamat, serta mengenai aktivitas sehari-harinya, sehingga menjalin hubungan baik dengan PM untuk membuat PM merasa nyaman dan supaya terbuka dalam menceritakan semua masalah yang dialami dalam kehidupan.

Kemudian peneliti merumuskan masalah atau mengidentifikasi masalah yang dialami PM. Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwasannya PM benar akan kurangnya *self acceptance* yang mengakibatkan tidak bisa menyesuaikan diri, tidak bisa mengatasi masalah yang dihadapi serta tidak memiliki rasa tanggung jawab. Setelah merumuskan tujuan dari konseling individu dengan teknik *self talk* yang akan dilakukan. Adapun tujuan dari konseling individu dengan teknik *self talk* ini adalah upaya membantu penyandang disabilitas fisik dalam meningkatkan self acceptance.

b. Pertemuan kedua konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik

Pertemuan yang kedua, dilakukan tanggal 22 februari 2023. Pertemuan kali ini peneliti melanjutkan pertemuan pertama yang diawali dengan salam dan menanyakan kabar PM untuk menjalin hubungan yang lebih dekat lagi sehingga pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self talk* yang telah direncanakan dari awal bisa berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Pada pertemuan ini peneliti melakukan tahap yang pertama yaitu konseling individu dan *self talk*. Tahapan ini bertujuan untuk membantu PM agar mampu mengidentifikasi respon dan perilaku yang muncul dari kejadian yang tidak menyenangkan. Peneliti ini juga

memberikan informasi dan pelatihan mengenai *self acceptance*. Penerimaan diri dari PM dinilai cukup baik, akan tetapi "R" dan "S" terlihat pasif sehingga peneliti perlu untuk memotivasi mereka agar berani untuk menyampaikan pendapat.

c. Pertemuan ketiga konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 24 februari 2023. Seperti biasa awal pertemuan peneliti membangun hubungan yang lebih hangat antara peneliti dan PM yaitu dengan menanyakan kabar dan suasana hati supaya lebih nyaman dan santai saat mengikuti tahapan konseling setiap hari. Pertemuan ini peneliti melakukan tahap kedua yaitu tahapan awal konseling. Pada tahap ini, peneliti mengarahkan PM untuk dapat mengidentifikasi atau mengenali kejadian yang tidak menyenangkan saat ini dan berusaha untuk memahami nilai yang mereka miliki dalam perilaku yang merugikan.

Peneliti juga menggunakan teknik self talk yaitu teknik yang digunakan oleh peneliti yang menyangkal keyakinan PM karena adanya ketidaksesuaian yang terlihat dalam pernyataan dan tingkah laku PM, teknik ini bertujuan untuk membantu PM menyadari bahwa keterbatasan mereka saat ini merupakan kosonkuensi yang harus mereka terima dan hadapi.

d. Pertemuan keempat konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik

Pertemuan keempat, yang dilakukan pada tanggal 27 februari 2023. Seperti biasa setiap memulai proses konseling peneliti memberikan salam dan menanyakan kabar serta suasana hati PM agar setiap proses konsling yang akan dilaksanakan berjalan dengan lancar. Pertemuan ini melakukan tahap ketiga yaitu tahapan pertengahan. Peneliti mengarahkan PM untuk masing-masing memilih salah satu perilaku dan berlatih untuk mengatasi perilaku yang kurang baik berdasarkan nilai yang sudah dipilih. PM yang mengalami disabilitas fisik memiliki keterbatasan sehingga dalam tahapan ini PM diarahkan oleh peneliti untuk menumbuhkan self acceptance nya seperti bisa menerima diri, bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, dapat mengatasi masalah yang dihadapi mereka serta memiliki rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

e. pertemuan kelima konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik

Pertemuan kelima, dilaksanakan pada tanggal 28 februari 2023. Seperti biasa sebelum melakukan konseling pada pertemuan ini peneliti menanyakan kabar dan kegiatan apa yang sudah dilakukan PM hari ini supaya lebih dekat dan terbuka sehingga membuat PM lebih semangat melakukan proses konseling. Pertemuan ini peneliti melakukan tahap keempat yaitu tahapan akhir konseling. Peneliti mengarahkan PM untuk mendiskusikan usaha apa yang dapat dilakukan untuk menghindari perilaku lama, mempertahankan dan mengembangkan perilaku baru. Pada tahapan ini PM menjelaskan manfaat konseling dalam mengatasi self acceptance yang mereka alami setelah memiliki penerimaan diri yang baik. Dan juga pada tahapan ini, peneliti mengarahkan PM untuk bisa belajar menerima dirinya dan perubahan perilaku dalam kegiatan sehari-hari.

f. Pertemuan keenam konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik

Pertemuan keenam yaitu pertemuan terakhir pada konseling individu yang dilaksanakan tanggal 6 maret 2023. Pada proses terakhir ini peneliti menanyakan bagaimana dengan perasaan PM setelah melakukan konseling individu, PM mengungkapkan bahwa setelah mereka melakukan konseling tersebut membuat PM merasa lebih bisa mengenal diri sendiri, serta berupaya menjadi pribadi yang bermanfaat bagi banyak orang, sudah bisa lebih baik dalam menerima diri dan sudah memiliki rasa tanggung jawab kepada diri sendiri dan orang lain. Pada pertemuan terakhir ini peneliti memberikan masukan dan harapan kepada PM supaya kedepannya lebih baik, bisa menerima diri dengan segala kekurangan, dan berperilaku baik terhadap diri sendiri dan orang lain.

PEMBAHASAN

1. *Self acceptance* pada penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang

Seorang penyandang disabilitas fisik harus memiliki penerimaan diri yang baik maka dapat dengan mudah menerima dirinya. Penyandang disabilitas fisik yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat menerima dirinya dengan utuh tanpa ada penolakan dalam dirinya, mampu bergaul tanpa ada rasa malu dan selalu berpikir positif terhadap kondisi fisiknya, meskipun bukan hal yang mudah bagi seorang penyandang disabilitas fisik untuk menerima dirinya.

Penyandang disabilitas fisik memiliki kondisi fisik yang tidak normal dan mengalami keterbatasan yang dimilikinya. Individu tetap harus bisa menerima dirinya dengan baik. Penerimaan diri yang baik ditunjukkan dengan menerima apa saja yang ada didalam diri individu termasuk kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.(Calhoun dan Acocella)

Aspek penerimaan diri meliputi memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, merasa setara dengan orang lain, memiliki pendirian, bertanggung jawab. Dengan memiliki penerimaan diri yang baik meskipun memiliki keterbatasan, individu akan memiliki kehidupan yang lebih bermakna dan lebih bermanfaat untuk dijalani.

Pengembangan kapasitas dalam lingkup praktek pekerjaan sosial di wilayah disabilitas adalah mengembalikan dan meningkatkan self acceptance dengan caramengembangkan dan meningkatkan kapasitas diri. Penyandang disabilitas fisik yang memiliki keinginan untuk memiliki keinginan untuk dapat kembali normal dalam menjalani kehidupan yang sempat terpuruk karena tidak percaya diri, menjadi alasan utama para penyandang disabilitas fisik untuk meningkatkan self acceptance. Apabila penyandang disabilitas fisik mampu meningkatkan self cceptence dalam kehidupannya untuk mewujudkan kemandirian, dapat menyesuaikan diri dan mampu mengatasi masalah kemungkinan dapat menumbuhkan sendiri self acceptance.

2. Konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik

Berdasarkan pengamatan peneliti mengenai konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance pada penyandang disabilitas fisik di sentra budi perkasa Palembang. Konseling individu ini dilakukan pada PM (penerima manfaat) yang mengalami self acceptance dengan menggunakan teknik self talk dengan tujuan supaya mengajarkan PM untuk bertanggung jawab dan berperilaku dalam hidupnya berdasarkan nilai yang dipilih oleh PM sendiri.

Konseling individu diberikan dengan maksud untuk membantu PM dalam menumbuhkan self acceptance. Prayitno mengemukakan tujuan umum konseling individu adalah membantu klien dalam mengkaji kembali masalahnya serta mengurangi penilaian negatif klien terhadap dirinya sendiri yang memunculkan perasaan-perasaan inferioritas dalam dirinya. Kemudian konseling individu membantu klien dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Ketika hubungan klien dengan lingkungan maupun dirinya sendiri sudah terlatih dengan baik, harapannya kemampuan yang dimiliki PM mampu menumbuhkan secara bertahap melalui pembiasaan.

Untuk memaksimalkan layanan konseling individu yang diberikan kepada PM, maka dipilih teknik self talk agar pelaksanaan kegiatan konseling individu lebih spesifik dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh PM. Berdasarkan beberapa riset dilakukannya, Erford mengatakan bahwa teknik self talk efektif dalam membantu membangkitkan keberanian positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri. Masing-masing

self talk tersebut dapat memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku seseorang. Self talk yang tidak rasional dapat memunculkan kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga yang kemudian akan mengganggu seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Pemberian teknik self talk dalam konseling individu kepada PM di sentra budi perkasa supaya PM mampu memunculkan perilaku-perilaku yang dapat menumbuhkan self acceptance yang dimiliki oleh PM tersebut. Huclock mngatakan self acceptance adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karekteristik, individu yang memiliki self acceptance yang baik akan memberikan dampak yang positif seperti mampu bergaul dan beradaptasi dengan apa adanya tanpa ada rasa sungkan dan selalu berpikir positif mengenai kondisinya. Proses penerapan konseling individu dengan teknik self talk dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan tiga tahapan awal, tahapan pertengahan, dan tahapan akhir.

Pada tahap awal yakni pertemuan pertama dan kedua konselor membangun hubungan baik dengan PM, merumuskan masalah, menjelaskan peran dan tanggung jawab peneliti sebagai konselor dan PM, serta berdiskusi membuat perjanjian dan tempat pelaksanaan.

Tahap pertengahan yakni pada pertemuan ketiga sampai dengan kelima peneliti menjaga hubungan baik dengan konseling agar selalu terpelihara sehingga pelaksanaan konseling individu dengan teknik self talk bisa berjalan dengan baik sesuai harapan. Setelah melakukan wawancara dipertemuan pertama dan kedua konselor telah mengali beberapa informasi mengenai permasalahan yang dihadapi PM dan memecahkan masalah dengan menggunakan tahapan-tahapan dengan teknik self talk.

Tahap akhir proses konseling yaitu pada pertemuan keenam, pada tahap akhir proses konseling konselor memberikan nasihat dan masukan kepada PM dan disini PM lebih merasa puas karena semua masalah yang dirasakannya selama ini bisa terungkap semua serta bisa menyampaikan apa yang menjadi keinginannya selama ini dan lebih bisa menerima dirinya dengan baik tidak berpikiran nrgatif, menjadi pribadi yang bermanfaat bagi banyak orang, memiliki rasa tanggung jawab kepada diri sendiri dan orang lain, dan bisa menerima apa adanya, setelah melakukan tahapan teknik self talk ini berharap PM kedepannya semakin membaik dan saling memberikan support dan pengertian terhadap dirinya dan orang lain.

Hasil penelitian ini terbukti bahwa konseling individu dengan teknik self talk telah mencapai sasaran dan tujuannya, yaitu membuat penyandang disabilitas fisik mampu untuk menumbuhkan self acceptance dengan menerima kondisi saat ini dan membangun komitmen untuk menemukan, melatih, mempertahankan dan mengembangkan perilaku baru. Penerima manfaat juga mampu menerima kondisi mereka saat ini dan menerima kenyataan bahwa mereka harus mengubah perilaku

yang lebih baik. Penerima manfaat mampu melatih komitmen untuk melakukan perilaku dalam kegiatan sehari-hari sehingga intervensi yang dilakukan memiliki dampak positif.

KESIMPULAN

Pertama penyandang disabilitas fisik harus memiliki penerimaan diri yang baik maka dapat dengan mudah menerima dirinya, kedua konseling individu dengan teknik self talk untuk menumbuhkan self acceptance di sentra budi perkasa dilaksanakan dengan tiga tahapan: tahap awal yakni pertemuan pertama dan kedua konselor membangun hubungan baik dengan PM, merumuskan masalah, menjelaskan peran dan tanggung jawab peneliti sebagai konselor dan PM. Tahap pertengahan yakni pada pertemuan ketiga sampai dengan kelima peneliti menjaga hubungan baik dengan konselor agar selalu terpelihara sehingga pelaksanaan konselor berjalan dengan baik sesuai harapan. Tahap akhir proses konseling yakni pada pertemuan keenam, pada tahap akhir proses konseling konselor memberikan nasihat dan masukan kepada PM dan disini PM lebih merasa puas karena semua masalah yang dirasakannya selama ini bisa terungkap semua serta bisa menyampaikan apa yang menjadi keinginannya selama ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. [Google Scholar](#)
- Dariyo Agoes. 2007. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, Jakarta; PT Refika Aditama [Google Scholar](#)
- Hurlock. E.B.. (2012). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima, Jakarta: Erlangga. [Google Scholar](#)
- Sulistya, W. K. 2005. *Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kompetensi pada Perawat RSU PKU Muhammadiyah*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala. *Skripsi* [Google Scholar](#)