

LAPORAN PROGRAM PENERAPAN IPTEKS



“PENERAPAN *SELF TALK* TERAPI SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN
PERSONAL WELL BEING PARA GURU SEKOLAH LUAR BIASA”

Oleh :

Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes. (132 161 192)

Tri Kurniati Ambarini, M.Psi. (131 570 354)

Triana Kusuma, S.Psi., M. Psi. (132 206 062)

DIBIYAI DIPA DITJEN DIKTI DEPDKNAS TAHUN ANGGARAN 2009

NOMOR: 0868.0/023-04.0/-/2009

DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
TAHUN 2009

CP 24 / 11

LAPORAN PROGRAM PENERAPAN IPTEKS



"PENERAPAN *SELF TALK* TERAPI SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN
PERSONAL WELL BEING PARA GURU SEKOLAH LUAR BIASA"

Oleh :

Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes. (132 161 192)

Tri Kurniati Ambarini, M.Psi. (131 570 354)

Triana Kusuma, S.Psi., M. Psi. (132 206 062)

DIBIYAI DIPA DITJEN DIKTI DEPDKNAS TAHUN ANGGARAN 2009

NOMOR: 0868.0/023-04.0/-/2009

DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA

TAHUN 2009

i

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN HASIL
PENERAPAN IPTEKS

1. Judul : PENERAPAN *SELF TALK* TERAPI SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN *PERSONAL WELL BEING* PARA GURU SEKOLAH LUAR BIASA”
2. Bidang : Psikologi Klinis
3. Ketua Pelaksana
 - a. Nama Lengkap : Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes.
 - b. Jenis Kelamin : Wanita
 - c. NIP : 132 161 192
 - d. Pangkat/Golongan : Pembina /IV a.
 - e. Jabatan : Lektor Kepala
 - f. Fakultas : Psikologi
4. Jumlah Tim : 2 orang
5. Lokasi Kegiatan : YPAC Surabaya
Jl. Semolowaru Utara V/2A Surabaya
6. Kerjasama Kelembagaan dengan YPAC Surabaya
Jl. Semolowaru Utara V/2A Surabaya
7. Waktu Program : 6 bulan
8. Belanja : Rp 7.500.000;

Surabaya, 12 oktober 2009

Ketua Pelaksana,



Mengetahui,
Wakil Dekan II Fakultas Psikologi,

Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd.
NIP. 132 205 663

Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes.
NIP. 132 161 192

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Airlangga



Prof. Dr. Bambang Sektiari, L., DEA., drh.
NIP 131 837 004

RINGKASAN

Penerapan Ipteks dengan judul: Penerapan *Self Talk* Terapi sebagai Strategi Peningkatan *Personal Well Being* para Guru Sekolah Luar Biasa” oleh Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes dkk. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Dunia pendidikan, tidak bisa dipisahkan dari peran guru. Guru menjadi salah satu subyek di dunia pendidikan yang memiliki peran sangat signifikan bagi perkembangan dan kemajuan dunia pendidikan. Guru, khususnya Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Guru memiliki multiperan sebagai pengajar, pendidik, pembimbing, dan pengurus administrasi sekolah. Direktur Pendidikan Luar Biasa Depdiknas Mudjito dalam www.Suara karya on line.com tertanggal 27 September 2005 mengakui bahwa merasa kesulitan mencari guru SLB yang memenuhi standard kompetensi. Peserta Pendidikan Luar Biasanya pun terbatas jumlahnya. Hal tersebut salah satunya disebabkan bahwa menjadi Guru SLB tidak mudah, diperlukan ketekunan dan kesabaran luar biasa. Hasil penelitian Herawati dan Suci (2006) menyebutkan bahwa menjadi Guru SLB tidak hanya mengajarkan sejumlah pengetahuan dan ketrampilan yang selaras dengan potensi dan karakteristik peserta didiknya, melainkan juga harus mampu bertindak sebagai paramedis, terapis, social worker, konselor & administrator. Situasi tersebut menimbulkan stres kerja pada guru SLB. Selain itu, penelitian Hariyanti (2004) menyebutkan bahwa dari 54 responden guru SLB menggambarkan tingkat stres sebagai berikut: 61,1% stres sedang, 25,9% stres ringan, dan 13% stres berat.

Dengan demikian, diperlukan penerapan intervensi psikologis yang mampu membuat guru SLB dapat (1) menerima realitas, (2) berdamai dengan tekanan internal dan tekanan sosial, dan (3) memperlakukan dan mengasuh siswa secara tepat sesuai dengan kemampuan dan potensi anak. Kondisi dimana seorang individu dapat menerima kenyataan, mampu menyesuaikan diri secara sehat dengan tekanan-tekanan dan berperilaku secara realistis, rasional dan proporsional adalah gambaran individu dengan tingkat *personal well being* yang cukup baik (Latipun & Moeljono, 2004). Oleh karena itu, bentuk intervensi yang akan diberikan kepada orang tua dengan anak penyandang cacat bertujuan untuk meningkatkan *personal well being* mereka. Bentuk intervensi yang dianggap tepat adalah *self talk* terapi. *Self-talk* dilakukan berdasarkan kontrol kesadaran

atas kata-kata. Memanfaatkan kekuatan *self-talk* dengan menyadari, mengurangi hal-hal negatif dan meningkatkan sejumlah pesan internal yang positif. *Self-talk* sangat efisien karena ucapan akan berdampak besar bagi pikiran. Otak akan menerima pesan dari pikiran yang sama dengan telinga. Pengulangan kata-kata dan pikiran dapat mempengaruhi *performance* dari perilaku.

Pemecahan Masalah. Alternatif pemecahan masalah yang akan dilakukan untuk meningkatkan *personal well being* para guru SLB melalui penerapan *self talk* terapi adalah mengadakan program pendidikan masyarakat kepada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Pendidikan masyarakat pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan merupakan modal dasar yang akan memberikan dampak positif secara luas secara fisik, psikologis, sosial maupun ekonomis pada masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Surabaya, yang beralamat di Jalan Semolo Waru Utara V/2A Surabaya pada hari Sabtu, tanggal 8 Agustus 2009. Sesudah pelatihan, dilanjutkan dengan kegiatan konseling. Kegiatan konseling untuk selanjutnya diberikan kesempatan kepada peserta untuk melanjutkan proses konseling di Lembaga Terapan Fakultas Psikologi "Unit Pelayanan Psikologi" di Jl. Dharmawangsa 23 Surabaya jika dibutuhkan.

Pelaksanaan kegiatan ini berjalan baik, (1) program persiapan sebelum pelatihan berjalan dengan lancar, (2) seluruh rangkaian acara yang pada pelaksanaan pelatihan berjalan sesuai dengan metode program yang direncanakan, (3) program evaluasi juga berjalan dan menghasilkan kesimpulan bahwa program "Penerapan *self talk terapi* untuk meningkatkan *personal well being* para guru Sekolah Luar Biasa" benar-benar merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh masyarakat. Para guru SLB mempersepsikan bahwa mereka adalah kelompok yang kurang atau jarang mendapatkan pendidikan masyarakat. Adapun saran yang diberikan: (1) Ada program berkelanjutan kepada kelompok sasaran yang sejenis; (2) Ada perhatian dari pihak-pihak terkait untuk lebih berfokus pada pendidikan masyarakat pada komunitas-komunitas tertentu terutama komunitas yang terpinggirkan secara sosial.

KATA PENGANTAR

Universitas Airlangga Fakultas Psikologi dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi (Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat), maka seluruh civitas akademika haruslah berperan aktif dalam ketiga kegiatan tersebut. Kegiatan ini merupakan salah satu dari ketiganya yaitu melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan didasarkan pada suatu analisis kebutuhan yang benar-benar sedang dibutuhkan oleh masyarakat sekitarnya.

Tim pelaksana kegiatan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa dengan selesainya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Penerapan *Self Talk* Terapi sebagai Strategi Peningkatan *Personal Well Being* para Guru Sekolah Luar Biasa". Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kesuksesan pelaksanaan kegiatan ini. Saran dan kritik positif dari semua pihak akan membuat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di masa depan menjadi semakin baik.

Surabaya, Agustus 2009

TIM PELAKSANA

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Ringkasan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Bab I Pendahuluan	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Kegiatan	4
D. Manfaat Kegiatan	4
Bab II Tinjauan Pustaka	
A.1 Pengertian <i>Self Talk</i>	5
A.2 Manfaat <i>Self Talk</i>	6
A.3 Cara Kerja <i>Self Talk</i>	7
B. <i>Personal Well Being</i>	8
Bab III Metode Pelaksanaan Kegiatan	
A. Kerangka Pemecahan Masalah	9
B. Khalayak Sasaran	9
C. Metode Kegiatan	10
Bab III Hasil Pelaksanaan	
A. Pelaksanaan Kegiatan	12
B. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan	13
Bab IV Pembahasan	15
Bab V Simpulan dan Saran	17
A. Simpulan	17
B. Saran	17.
Daftar Pustaka	18
Lampiran	19

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan, tidak bisa dipisahkan dari peran guru. Guru menjadi salah satu subyek di dunia pendidikan yang memiliki peran sangat signifikan bagi perkembangan dan kemajuan dunia pendidikan. Guru, khususnya Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Guru memiliki multiperan sebagai pengajar, pendidik, pembimbing, dan pengurus administrasi sekolah. Direktur Pendidikan Luar Biasa Depdiknas Mudjito dalam www.Suara karya on line.com tertanggal 27 September 2005 mengakui bahwa merasa kesulitan mencari guru SLB yang memenuhi standard kompetensi. Peserta Pendidikan Luar Biasanya pun terbatas jumlahnya. Hal tersebut salah satunya disebabkan bahwa menjadi Guru SLB tidak mudah, diperlukan ketekunan dan kesabaran luar biasa. Hasil penelitian Herawati dan Suci (2006) menyebutkan bahwa menjadi Guru SLB tidak hanya mengajarkan sejumlah pengetahuan dan ketrampilan yang selaras dengan potensi dan karakteristik peserta didiknya, melainkan juga harus mampu bertindak sebagai paramedis, terapis, social worker, konselor & administrator. Situasi tersebut menimbulkan stres kerja pada guru SLB. Selain itu, penelitian Hariyanti (2004) menyebutkan bahwa dari 54 responden guru SLB menggambarkan tingkat stres sebagai berikut: 61,1% stres sedang, 25,9% stres ringan, dan 13% stres berat.

Di masyarakat, kelahiran dengan cacat bawaan atau dalam periode perkembangannya seorang anak kemudian mengalami kecacatan jumlahnya cukup banyak. Pada periode 1988-1991, sekitar 16.8% klien di klinik Tumbuh Kembang RSUD Dr. Soetomo adalah penderita cacat bawaan. Angka kejadian di seluruh dunia adalah 1-5 per 1000 anak. Di YPAC Surabaya, sebagian besar siswa yang ditangani adalah penderita cacat bawaan seperti Cerebral Palsy, baik tingkat ringan sampai tingkat berat. Artinya, peran guru SLB sangat diperlukan untuk pendidikan anak-anak yang mengalami kecacatan.

Data di lapangan menunjukkan bahwa anak dengan kecacatan yang memperoleh pendidikan tepat, dapat berkembang selaras dengan kapasitas dan potensi yang dimiliki. Contoh: Dwi Irwanti pada tanggal 14 Nopember 2006 (<http://www.dwiirwanti.blogspot.com>) mengisahkan dalam forum terbuka via internet bahwa seorang individu yang cacat sekalipun, jika diasuh dengan penuh kasih sayang akan dapat mengoptimalkan potensi-potensinya. Dia mencontohkan kasus Juli seorang fotografer terkenal pada kejadian tsunami Aceh Desember 2004 yang lalu. Juli adalah penderita cacat "dialeksia", ternyata dengan kasih sayang orang tuanya yang tidak pernah melihat kecacatan dirinya telah mampu membuat Juli dapat menampilkan potensi positifnya.

Dengan demikian, diperlukan penerapan intervensi psikologis yang mampu membuat guru SLB dapat (1) menerima realitas, (2) berdamai dengan tekanan internal dan tekanan sosial, dan (3) memperlakukan dan mengasuh siswa secara tepat sesuai dengan kemampuan dan potensi anak.

Kondisi dimana seorang individu dapat menerima kenyataan, mampu menyesuaikan diri secara sehat dengan tekanan-tekanan dan berperilaku secara realistis, rasional dan proporsional adalah gambaran individu dengan tingkat *personal well being* yang cukup baik (Latipun & Moeljono, 2004). Oleh karena itu, bentuk intervensi yang akan diberikan kepada orang tua dengan anak penyandang cacat bertujuan untuk meningkatkan *personal well being* mereka. Bentuk intervensi yang dianggap tepat adalah *self talk* terapi. *Self-talk* dilakukan berdasarkan kontrol kesadaran atas kata-kata. Memanfaatkan kekuatan *self-talk* dengan menyadari, mengurangi hal-hal negatif dan meningkatkan sejumlah pesan internal yang positif. *Self-talk* sangat efisien karena ucapan akan berdampak besar bagi pikiran. Otak akan menerima pesan dari pikiran yang sama dengan telinga. Pengulangan kata-kata dan pikiran dapat mempengaruhi *performance* dari perilaku.

B. Rumusan Masalah

Menjadi guru tidaklah mudah, apalagi jika harus menjadi guru SLB. Guru SLB rentan terhadap stress baik tekanan yang berasal dari dalam diri sendiri maupun akibat tekanan sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang dapat meringankan beban psikologis mereka secara individual. Upaya peningkatan *Personal well being* melalui penerapan *self talk* terapi adalah salah pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *mental health* mereka.

Oleh karena itu, kegiatan ini memfokuskan pada permasalahan :

Penerapan intervensi psikologis “*self talk terapi*” untuk meningkatkan *personal well being* para guru Sekolah Luar Biasa.

C. Tujuan Kegiatan

Tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan ini adalah agar masyarakat khususnya para guru SLB mampu :

Menerapkan *self talk* terapi untuk meningkatkan pola berfikir, bersikap dan berperilaku secara realistis, rasional dan proporsional (*personal well being*)

D. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan adalah masyarakat khususnya para guru SLB dapat :

- a. Menjaga kesehatan mental dalam menghadapi beragam realitas dan sumber stres.
- b. Mampu beradaptasi dan mengoptimalkan potensi-potensi positif yang dimiliki dirinya maupun siswanya
- c. Mengaktualisasikan fungsi kognitif, afektif dan konatif secara maksimal sehingga dapat meningkatkan kesehatan psikologis (*personal well being*) pada masa mendatang.

BAB II

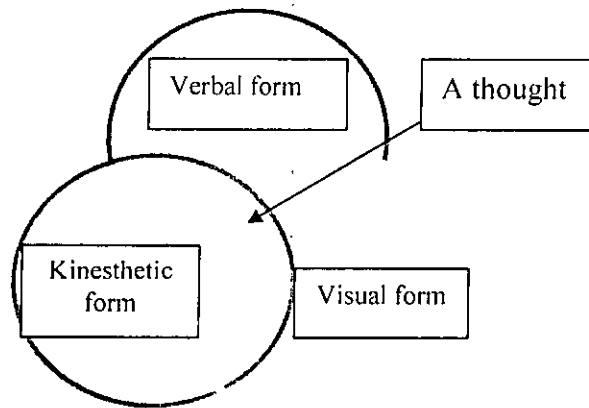
TINJAUAN PUSTAKA

A.1 Pengertian *Self-talk*

Self-talk merupakan istilah dalam bahasa Inggris yang terbentuk dari unsur-unsur kata "*self*" dan "*talk*". "*Self*" artinya "diri" dan "*talk*" memiliki makna "berbicara" atau "berdialog", sehingga bila digabungkan, *self-talk* dapat diartikan "berbicara dengan diri sendiri" atau berdialog "dengan diri sendiri". *Self-talk* secara harafiah sebenarnya memang memiliki makna "berbicara dengan diri sendiri", tetapi *self-talk* tidak hanya sekedar berbicara pada diri sendiri. Menurut Zastrow (1979), *self-talk* adalah kesatuan pikiran evaluatif yang diberikan oleh diri sendiri mengenai situasi yang terjadi atas diri. *Self-talk* merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari walaupun banyak orang tidak menyadari bahwa *self-talk* memiliki dampak yang sangat kuat baik bagi emosi, fisiologis, maupun seksual. Albrecht (1980) mengatakan bahwa *self-talk* meliputi apapun yang dikatakan oleh diri kita tentang diri kita, baik hanya dalam pikiran maupun diucapkan. Lebih lanjut lagi Albrecht menjelaskan bahwa setiap kata yang keluar dari pikiran biasanya diikuti oleh gambaran visual, dan juga memberi sensasi pada pikiran, yaitu suatu pola kinestetik yang terdapat dalam otak. Pola kinestetik ini biasa disebut sebagai perasaan atau emosi (*feeling*).

Dari semua penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-talk* menghubungkan otak dan perilaku atau emosi yang muncul. Keterkaitan tersebut dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

Hubungan *Self-talk* dengan Otak dan Perilaku



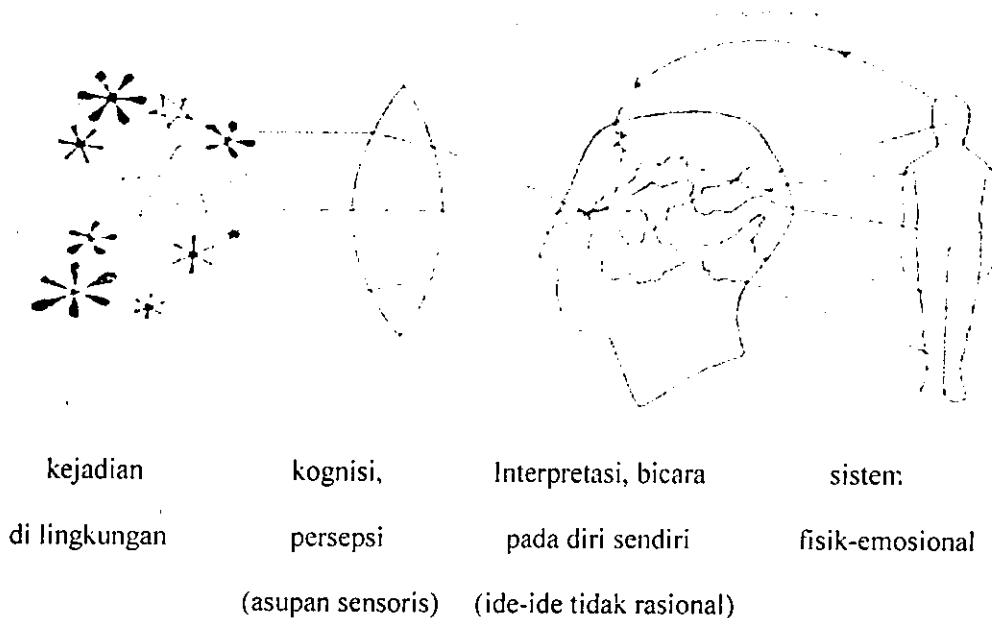
A.2 Manfaat *Self-talk*

Self-talk sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja *self-talk* sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. Seperti telah diberitahukan dalam pembicaraan sebelumnya, *self-talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* positif atau rasional dan *self-talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak (dalam Davis, 1995) menemukan bahwa *self-talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self-talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Davis (1995) menambahkan bahwa bila *self-talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik.

A.3 Cara kerja *self-talk*

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, *self-talk* merupakan pikiran evaluatif yang diberikan pada diri atas pengalaman yang terjadi. Berarti *self-talk* muncul setelah individu mengalami suatu kejadian. Pendapat ini didukung oleh Zastrow yang mengatakan bahwa penyebab utama dari semua emosi bukanlah suatu kejadian, melainkan *self-talk* yang diberikan pada diri sendiri atas kejadian yang dialami (Zastrow, 1979). Mekanisme kerja *self-talk* dapat dilihat berikut ini:

Mekanisme Kerja *Self-talk* terhadap Fisik



Sumber : Davis (1995)

B. *Personal Well Being*

Erick Erikson sebagai seorang tokoh psikologi mengemukakan bahwa individu perlu menemukan integritas diri untuk mencapai *personal well being* atau kesejahteraan pribadi dengan beragam persoalan hidup yang dihadapi. Individu yang dapat mencapai integritas diri memiliki karakteristik (Santrock, 1995):

- (a) Menerima apa adanya. Menerima apa adanya memiliki makna yang cukup dalam sebab individu yang mencapai tahapan ini mampu menerima semua keterbatasan dan kelemahan yang ada pada dirinya baik terkait dengan keterbatasan pada aspek biologis/fisiologis, psikologis, maupun sosial. Penerimaan diri secara positif akan mengarahkan kehidupan pada kondisi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang baik. Segala hal yang terjadi akan mampu diterima dan dipersepsikan secara positif sehingga ia akan mampu menempatkan diri di tengah-tengah lingkungan sosialnya secara fleksibel.
- (b) Merasakan hidup penuh arti/menemukan makna kehidupan. Menemukan hidup penuh arti/menemukan makna kehidupan berarti individu mampu memberikan makna secara positif pada perjalanan kehidupan yang telah dilaluinya. Ia merasa berarti dan puas akan apa yang telah terjadi dan yang telah dilakukan. Ia puas dengan prestasi yang telah dicapai : ia bangga dengan usaha-usahanya. Ia telah memiliki perencanaan yang matang akan : apa yang akan dilakukan, apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dievaluasi. Ia seakan-akan telah mempersiapkan diri menghadapi kemungkinan apapun dalam hidup ini.

BAB III

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Kerangka Pemecahan Masalah

Alternatif pemecahan masalah yang akan dilakukan untuk meningkatkan *personal well being* para guru SLB melalui penerapan *self talk* terapi adalah mengadakan program pendidikan masyarakat kepada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Pendidikan masyarakat pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan merupakan modal dasar yang akan memberikan dampak positif secara luas secara fisik, psikologis, sosial maupun ekonomis pada masyarakat.

Pendekatan pendidikan masyarakat yang tepat terkait dengan penerapan *self talk* terapi sebagai strategi peningkatan *personal well being* para Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah strategi peningkatan *mental health* kelompok tertentu. Melalui metode pelatihan dengan pendekatan andragogi, yaitu pendekatan yang tujuannya untuk mengajar dan memberikan proses pembelajaran kepada orang dewasa, karena pada hakekatnya hasil pendidikan orang dewasa adalah dapat mengarahkan diri sendiri dan menjadi guru untuk dirinya sendiri. (Smith. 2002).

B. Khalayak Sasaran

Anggota khalayak sasaran yang dianggap strategis untuk dilibatkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta dapat menyebarkan hasil kegiatan

pada anggota khalayak sasaran yang lain adalah: guru, pengasuh, orang tua dan pemerhati anak dengan penyandang cacat. Agar khalayak sasaran antara yang dijadikan sebagai peserta pendidikan benar-benar secara strategis mampu menyebarluaskan pengetahuan dan ketrampilan yang diperoleh, maka penulis akan bekerjasama dengan Sekolah Luar Biasa (SLB).

Diharapkan dengan keterlibatan khalayak sasaran secara aktif pada pelaksanaan kegiatan, maka khalayak sasaran akan menyebarluaskan pengetahuan dan ketrampilan yang telah diperoleh selama proses pendidikan kepada khalayak sasaran lain yang membutuhkan setelah kegiatan. Kegiatan ini adalah kegiatan pengabdian masyarakat yang ingin memberikan pendidikan kepada masyarakat untuk meningkatkan *personal well being* para Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) melalui penerapan *self talk* terapi.

C. Metode Kegiatan

Metode yang akan digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan adalah memberikan pendidikan masyarakat melalui pelatihan "Penerapan *self talk* terapi sebagai strategi peningkatan *personal well being* para Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)" dengan metode :

No	Aktivitas	Tujuan	Waktu
1.	Pembukaan dan <i>Ice Breaking</i>	Meningkatkan konsentrasi peserta pelatihan kepada proses pembelajaran yang akan dilaksanakan	30 menit
2.	<i>Pre-Test</i>	Evaluasi awal kegiatan untuk melihat tingkat pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki peserta	30 menit
3.	Membedah tentang <i>Mental Health</i> Guru Sekolah Luar	Sharing tentang kendala yang dialami selama ini	60 menit

No	Aktivitas	Tujuan	Waktu
	Biasa (SLB)		
4.	Membedah tentang <i>Personal Well being dan Self Talk Therapy</i>	Sharing tentang fenomena pencapaian <i>Personal Well being dan self talk therapy</i>	60 menit
5.	Menyusun strategi pencapaian <i>Personal Well being dg. Self Talk Therapy</i>	Mengaplikasikan <i>self talk</i> terapi	60 menit
6.	Praktek <i>Self talk therapy</i>	Melakukan imajinasi tentang kebahagiaan dan penemuan <i>ego integrity/ Personal Well being</i>	45 menit
7.	<i>Post-Test</i>	Evaluasi akhir setelah kegiatan untuk melihat tingkat pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki peserta	15 menit
8.	Penutup	Menyusun strategi penyebarluasan informasi tentang penerapan <i>self talk</i> terapi sebagai strategi peningkatan <i>personal well being</i>	15 menit

BAB III

HASIL PELAKSANAAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Surabaya, yang beralamat di Jalan Semolo Waru Utara V/2A Surabaya pada hari Sabtu, tanggal 8 Agustus 2009. Sesudah pelatihan, dilanjutkan dengan kegiatan konseling. Kegiatan konseling untuk selanjutnya diberikan kesempatan kepada peserta untuk melanjutkan proses konseling di Lembaga Terapan Fakultas Psikologi "Unit Pelayanan Psikologi" di Jl. Dharmawangsa 23 Surabaya jika dibutuhkan. Secara rinci jadwal kerja sebagai berikut :

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	Juni 2009	Persiapan	Koordinasi antara Tim Pelaksana dg mahasiswa Profesi Magister Psikologi yang terlibat dalam Praktek Kerja Lapangan (PKL) kasuistika anak di YPAC Surabaya
2.	Juli 2009 minggu I, II & III	Pelaksanaan PKL kasuistika Anak	Pada kegiatan PKL ini ada dua mahasiswa Program Profesi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang terlibat
3.	Agustus 2009 Minggu I, tepatnya 08 Agustus 2009	Pelaksanaan Pelatihan bagi Guru siswa YPAC	Pada pelatihan ini dilibatkan Guru, Tim Rahabilitasi, orang tua, dan atau pengasuh
4.	Agustus – September 2009	Konsultasi Siswa atau Anak di UPP (Unit Pelayanan Psikologi Fakultas Psikologi Unair)	Setelah acara pelatihan peserta pelatihan diberi kesempatan untuk berkonsultasi dengan psikolog terkait dengan permasalahan siswa atau anaknya di Lembaga Terapan Psikologi Fakultas Psikologi Unair
5.	Oktober 2009	Evaluasi	Evaluasi dilakukan melalui kunjungan

			lapangan setelah pelatihan dan konsultasi untuk mengobservasi perubahan perilaku penerimaan guru dan orang tua terhadap anak-anaknya (penyandang cacat)
--	--	--	---

B. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan secara bertahap dengan indikator kinerja meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan masyarakat khususnya tentang peningkatan kesehatan mental kelompok guru, tim rehabilitasi dan orang tua dengan anak penyandang cacat melalui penerapan terapi *self talk* sebagai strategi peningkatan *personal well being*. Tahapan evaluasi akan dibagi menjadi tiga kelompok :

1. Pre-activity (sebelum kegiatan). Evaluasi sebelum kegiatan difokuskan pada kesiapan dan kesempurnaan modul pelatihan yang akan diterapkan dengan disesuaikan pada tujuan kegiatan serta efektivitas kegiatan pada kelompok khalayak sasaran.
2. Activity (saat kegiatan). Evaluasi efektifitas kegiatan pelatihan akan berlangsung selama 1 hari dengan indikator kinerja tingkat pemahaman peserta pelatihan terhadap materi yang diberikan dengan rancangan evaluasi sebagai berikut :

Waktu	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
Pemahaman dan penguasaan <i>Self talk therapy</i>	10 %	60 %
Pemahaman dan penguasaan <i>personal well being</i>	10%	60%

3. Post-activity (setelah kegiatan). Evaluasi efektivitas setelah kegiatan akan dilaksanakan tiga bulan setelah kegiatan dengan menanyakan kepada *signifikant person* (ketua kelompok) tentang manfaat yang dirasakan oleh anggota kelompok khalayak sasaran terkait dengan kegiatan pelatihan.

BAB IV

PEMBAHASAN

Menjadi guru untuk anak penyandang cacat membutuhkan kompetensi yang lebih jika dibandingkan dengan guru pada umumnya. Dibutuhkan kesabaran dan ketekunan yang lebih besar dalam memberikan proses pembelajaran kepada siswa-siswinya. Selain itu, guru Sekolah Luar Biasa juga harus mampu bertindak sebagai paramedis, terapis, social worker, konselor & administrator. (Herawati Dian & Suci ; 2006) Kondisi tersebut memberikan tekanan eksternal tersendiri kepada guru SLB, yang mana dapat menjadi salah satu sumber stress. Adapun gambaran tingkatan stress pada guru SLB adalah : dari 54 responden guru SLB menunjukkan 61,1% stres sedang, 25,9% stres ringan, dan 13% stres berat. (Hariyanti, 2004)

Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa intervensi psikologis pada guru SLB guna meningkatkan kesehatan mentalnya akan berdampak positif pada peningkatan kemampuan siswa-siswinya untuk terus tumbuh dan berkembang sesuai dengan kemampuan dan potensinya. Tahapan pencapaian kondisi kesehatan mental pada Guru SLB, diantaranya mereka harus dapat: (1) menerima realitas, (2) berdamai dengan tekanan internal dan tekanan sosial, dan (3) memperlakukan dan mengasuh anak didiknya secara tepat sesuai dengan kemampuan dan potensi anak.

Intervensi psikologis yang tepat pada guru SLB diharapkan mampu meningkatkan kesehatan mental mereka sehingga mereka mampu mengembangkan kemampuan untuk dapat menerima kenyataan, mampu menyesuaikan diri secara sehat dengan tekanan-

tekanan dan berperilaku secara realistis, rasional dan proporsional. Guru SLB dengan kondisi tersebut adalah gambaran individu dengan tingkat *personal well being* yang cukup baik (Latipun & Moeljono, 2004). Untuk mencapai itu, bentuk intervensi yang akan diberikan kepada Guru SLB bertujuan untuk meningkatkan *personal well being* mereka. Bentuk intervensi yang dianggap tepat adalah *self talk* terapi. *Self-talk* dilakukan berdasarkan kontrol kesadaran atas kata-kata. Memanfaatkan kekuatan *self-talk* dengan menyadari, mengurangi hal-hal negatif dan meningkatkan sejumlah pesan internal yang positif. *Self-talk* sangat efisien karena ucapan akan berdampak besar bagi pikiran. Otak akan menerima pesan dari pikiran yang sama dengan telinga. Pengulangan kata-kata dan pikiran dapat mempengaruhi *performance* dari perilaku.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penerapan *self talk terapi* untuk meningkatkan *personal well being* para guru Sekolah Luar Biasa” berjalan dengan baik. Indikator berjalan baik, (1) program persiapan sebelum pelatihan berjalan dengan lancar, (2) seluruh rangkaian acara yang pada pelaksanaan pelatihan berjalan sesuai dengan metode program yang direncanakan, (3) program evaluasi juga berjalan dan menghasilkan kesimpulan bahwa program “Penerapan *self talk terapi* untuk meningkatkan *personal well being* para guru Sekolah Luar Biasa” benar-benar merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh masyarakat. Para guru SLB mempersepsikan bahwa mereka adalah kelompok yang kurang atau jarang mendapatkan pendidikan masyarakat.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka disarankan:

1. Ada program berkelanjutan kepada kelompok sasaran yang sejenis
2. Ada perhatian dari pihak-pihak terkait untuk lebih berfokus pada pendidikan masyarakat pada komunitas-komunitas tertentu terutama komunitas yang terpinggirkan secara sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, Karl.(1980). *Brain Power : Learn to Improve Your Thinking Skills*. USA:Prentice-Hall,Inc.
- Davis, M., E.R.Eshelman., M.McKay.(1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Herawati Dian & Suci. 2006. Stres Kerja pada Guru SLB. *Thesis*. Tidak Dipublikasikan. Jakarta : Unika Atmajaya.
- Hariyanti Muji. 2004. Coping Stres Guru SLB. *Skripsi*. Tidak Dipublikasikan. Semarang: FKM Universitas Diponegoro.
- Irwanti, D. 2006. Keterbatasan manusia bukanlah pada fisik..... <http://www.Kalyanashira.com>. Diakses 01 Maret 2007
- Itop. 2004. Biola Tak Bersawai. <http://www.Kalyanashira.com>. Diakses 01 Maret 2007.
- Latipun & Moeljojo. 2001. *kesehatan Mental*. Malang :UMM press.
- Santrock, J. W. 1995. *Live Span Development*. Texas : Wm. C. Brown Communication, inc.
- Smith. M.K. 2002. Andragogy:The history and current use of term plus an annotated bibilography. <http://www.infed.org/lifelonglearning/b-andra.htm>. Diakses 22 Juli 2005
- Zastrow, C.,(1979). *Talk To Yourself : Using The Power Of Self-talk*. USA : Prentice-Hall,Inc.

MODUL SELF TALK

Self-talk adalah suatu teknik dalam REBT dengan cara mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu. *Self-talk* yang digunakan dalam penelitian ini dikemas dalam bentuk pelatihan dan terapi yang menggunakan pendekatan *rational emotive imagery*. *Self-talk* yang akan digunakan oleh masing-masing individu dideteksi dengan bantuan lembar analisa *self-talk* negatif, kemudian *self-talk* dilakukan dengan menggunakan lembar rasionalisasi *self-talk* dan di-*imagery*-kan. *Treatment* akan diawali dengan pelatihan evaluasi *self-talk* lalu dilanjutkan dengan evaluasi *self-talk* secara individu setiap hari selama 2 minggu dan setiap pertemuan dilaksanakan selama 10 menit.

Terapi *self-talk* dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu :

1. Pelatihan evaluasi *self-talk*

Pelatihan evaluasi *self talk* dibuat dalam penelitian ini disusun berdasarkan prosedur dalam teori REBT dan bertujuan antara lain :

- a. Memperkenalkan istilah *body dissatisfaction* dan hal-hal yang terkait dengan *body dissatisfaction* tersebut, terutama yang menyangkut pemahaman terhadap dirinya sendiri.
- b. Memperkenalkan *self-talk* dan aplikasi penerapan *self-talk*. Subyek pada sesi tertentu mulai melakukan evaluasi *self-talk* negatif mereka dan melakukan simulasi terapi bersama terapis.
- c. Pelatihan ini merupakan sarana untuk membimbing subyek tentang apa yang harus dilakukan selama 2 minggu terapi sehingga subyek sudah paham dan mengerti tentang apa yang harus dilakukan dan terapi dapat berlangsung tanpa hambatan pemahaman pelaksanaan terapi.
- d. Pelatihan ini memberi gambaran pada subyek bahwa pikiran atau *self-talk* dapat mempengaruhi perilaku pada kehidupan nyata, atau dengan kata lain memiliki dampak pada tubuh.

- e. Pelatihan evaluasi *self-talk* merupakan *training* untuk asisten serta terapis yang membantu jalannya terapi selama 2 minggu, sebab dengan mengikuti pelatihan ini terapis maupun asisten dapat memahami apa tugas mereka, terutama dengan adanya simulasi terapi pada akhir sesi.

2. Evaluasi *self talk* secara individu

Evaluasi self-talk dalam penelitian ini digunakan sebagai terapi. Teknik yang digunakan adalah pendekatan *rational emotive imagery*. *Rational emotive imagery* dipilih mengingat tujuan utama *rational emotive imagery* merupakan salah satu teknik dalam *rational emotive behavior therapy* sehingga bertujuan mendeteksi atau mengevaluasi *self-talk* negatif dan akhirnya mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif, sedangkan *body dissatisfaction* merupakan suatu bentuk ide yang tidak rasional atau *self-talk* yang negatif, sehingga metode ini sesuai untuk menurunkan tingkat *body dissatisfaction*. Terapi dilaksanakan secara individu selama beberapa waktu berdasarkan arahan terapis. Evaluasi *self-talk* secara individu ini merupakan kelanjutan dari serangkaian tahapan terapi *self-talk* dan dilaksanakan setelah subyek mengikuti pelatihan evaluasi *self-talk*.

2. Waktu Pelaksanaan

Terapi akan diawali dengan pelatihan evaluasi *self-talk* kemudian akan diikuti oleh evaluasi *self-talk* secara individu setiap hari selama 2 minggu penuh. Pelatihan evaluasi *self-talk* dilaksanakan dalam waktu sehari dengan tujuan mengenal diri sendiri dan mendapat *feedback* dari orang lain serta simulasi *rational emotive imagery* sehingga pada saat terapi subyek telah memahami apa yang harus dilakukan. Terapi *rational emotive imagery* dilaksanakan dalam ruang tertutup dan subyek berada dalam ruangan mengikuti petunjuk dari instruktur selama 10 menit. Subyek mengambil posisi yang diinginkannya dan dianggap paling nyaman bagi dirinya.

3. Perlengkapan

Penelitian ini membutuhkan sarana-sarana penunjang demi kelancaran dan kesuksesan penelitian. Perlengkapan yang dibutuhkan antara lain :

1. Ruang tempat pelatihan evaluasi *self-talk* dan evaluasi *self-talk* secara individu
2. *Training kit*, yang terdiri dari : *handout* materi, lembar *johari window*, analisa *self-talk*, dan studi kasus
3. Alat ukur berupa skala *body-dissatisfaction*
4. Satu set panduan evaluasi *self-talk* secara individu, yaitu lembar rasionalisasi *self-talk* yang sekaligus merupakan pekerjaan rumah dan himbauan bagi subyek
5. Alat perekam kegiatan pelatihan evaluasi *self-talk* dan evaluasi *self-talk* secara individu

----- Terima Kasih -----

**MENJADI GURU DAN
ORANG TUA
BIJAKSANA**
(dg anak yg memiliki
kecacatan)

Nurul Hartini



Multifungsi Orang Tua

- Sebagai pribadi :
 - pengembangan pribadi yang unik
 - meningkatkan karir / karyac/ organisasi
- Sebagai istri/suami
 - mitra/"konsultan"/penyalur emosi
 - membantu peningkatan karir
 - peningkatan harkat keluarga
- Sebagai orang tua
 - model/guru/pengasuh/pembantu

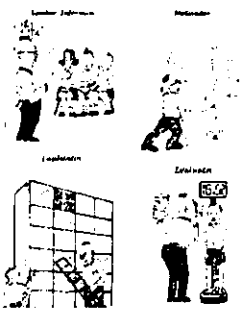



**Orang Tua harus mampu membuat
anak-anaknya:**


- Penuh keterbukaan dan persahabatan
- Tumbuh perasaan diterima,
- Dihargai,
- Didukung,
- bukannya dimusuhi,
- diselahkan,
- dikecewakan dan
- ada rasa takut



Orang Tua di Rumah :



Orang Tua bijaksana :



- Memiliki penerimaan diri
- Mampu berhubungan secara positif dg orang lain
- Memiliki kemandirian
- Memiliki tujuan hidup
- Mampu melakukan penyesuaian diri dengan berbagai stressor lingkungan
- Melakukan produktivitas selaras dengan kapasitasnya
- Tumbuh dan berkembang secara positif
- Persepsi yang benar tentang realitas

TERIMA KASIH

SEMOGA KITA
DAPAT MENJADI
SURGA BUAT
SAYANG KITA.



DOKUMENTASI PENGMAS 2009





